

**La influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes:
Un estudio en jóvenes de la carrera de Educación Básica del Instituto
Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador**

**The Impact of Physical Activity on Cardiovascular Health in Young Adults: A Study of
Students in the Elementary Education Program at the Instituto Superior Tecnológico
Los Andes in Ecuador**

**A influência da atividade física na saúde cardiovascular de jovens adultos: um estudo
com jovens do curso de Educação Básica do Instituto Superior Tecnológico Los Andes,
no Equador**

Loor Palomeque Washington Julio¹

Unidad Educativa La Concordia

wloorp2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-8374-631X>



Loor Bravo Cristian Eduardo²

Unidad Educativa Pichincha

cloorb6@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-0168-2364>



Chuva Zhagui David Santiago³

Unidad Educativa General Merdado Alfaro

dchuvaz2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-0331-1062>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v7/nE1/1434>

Como citar:

Loor Palomeque, W J., Loor Bravo, C, E. & Chuva Zhagui, D, S. (2026). La influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes: Un estudio en jóvenes de la carrera de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador. Código Científico Revista de Investigación, 7(E1), 2907-2935.

Recibido: 25/02/2026

Aceptado: 20/03/2026

Publicado: 31/03/2026

Resumen

A escala mundial, la prevalencia de inactividad física es preocupante. Según la OMS, el 31% de adultos a nivel mundial no realizan actividad física, lo que trae consigo el aumento de enfermedades cardiovasculares, obesidad y trastornos psicológicos. Dicha problemática afecta también a la población ecuatoriana, de manera particular a los adultos jóvenes que han tenido, en las últimas décadas un cambio en el estilo de vida y que despierta preocupación en los investigadores, por lo que se propuso identificar la influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes de la carrera de Tecnología Superior en Educación Básica. Para ello, se realizó un estudio cuantitativo con diseño transversal y alcance descriptivo en una muestra de 46 estudiantes de tecnología superior en Educación Básica del Instituto Superior Los Andes en Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, para determinar la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas realizadas por los participantes, así como sus estilos de vida. Los resultados revelaron que la actividad física de los estudiantes es muy limitada, un porcentaje considerable permanece sentado durante el día por más de seis horas, lo que asegura la existencia de conductas sedentarias. Se concluyó que la existencia de tiempos sentados, la poca o insuficiente realización de actividad física, los hábitos de una vida inactiva en muchos de los estudiantes incrementan a largo y corto plazo las condiciones para contraer enfermedades no transmisibles.

Palabras clave: actividad física; inactividad física; ejercicios físicos; sedentarismo; adulto joven.

Abstract

Globally, the prevalence of physical inactivity is a cause for concern. According to the WHO, 31% of adults worldwide do not engage in physical activity, which leads to an increase in cardiovascular diseases, obesity, and psychological disorders. This problem also affects the Ecuadorian population, particularly young adults who have experienced a shift in lifestyle in recent decades—a trend that has raised concerns among researchers. Consequently, this study aimed to identify the influence of physical activity on the overall health of young adults enrolled in the Higher Technology in Basic Education program. To this end, a quantitative study with a cross-sectional design and descriptive scope was conducted on a sample of 46 students in the Higher Technology in Basic Education program at the Instituto Superior Los Andes in Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. The short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to determine the intensity, frequency, and duration of the physical activities performed by the participants, as well as their lifestyles. The results revealed that the students' physical activity is very limited; a considerable percentage remain seated for more than six hours a day, which confirms the existence of sedentary behaviors. It was concluded that prolonged periods of sitting, low or insufficient levels of physical activity, and sedentary lifestyles among many students increase the risk of developing noncommunicable diseases in both the short and long term.

Keywords: physical activity; physical inactivity; physical exercise; sedentary lifestyle; young adult.

Resumo

A nível mundial, a prevalência da inatividade física é preocupante. De acordo com a OMS, 31% dos adultos em todo o mundo não praticam atividade física, o que acarreta um aumento das doenças cardiovasculares, da obesidade e dos distúrbios psicológicos. Esta problemática afeta também a população equatoriana, em particular os jovens adultos que, nas últimas décadas, sofreram uma mudança no estilo de vida, o que suscita preocupação entre os investigadores. Por isso, propôs-se identificar a influência da atividade física na saúde integral dos jovens adultos do curso de Tecnologia Superior em Educação Básica. Para tal, foi realizado um estudo quantitativo com desenho transversal e alcance descritivo numa amostra de 46 estudantes de Tecnologia Superior em Educação Básica do Instituto Superior Los Andes, em Santo Domingo de los Tsáchilas, Equador. Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na sua versão curta, para determinar a intensidade, frequência e duração das atividades físicas realizadas pelos participantes, bem como os seus estilos de vida. Os resultados revelaram que a atividade física dos estudantes é muito limitada; uma percentagem considerável permanece sentada durante o dia por mais de seis horas, o que confirma a existência de comportamentos sedentários. Concluiu-se que a existência de períodos de permanência sentada, a prática escassa ou insuficiente de atividade física e os hábitos de uma vida inativa em muitos dos

Palavras-chave: atividade física; inatividade física; exercícios físicos; sedentarismo; jovem adulto.

Introducción

La actividad física en los jóvenes es un tema recurrente dentro de las investigaciones en el campo tanto de la medicina como en la cultura física y deportiva, por la preocupación que despierta en algunos investigadores el creciente número de personas menores de 35 años que padecen enfermedades que pudiera ser prevenibles si se tuviera conciencia de la importancia de la actividad física para la salud. De ahí que el presente trabajo aborde el tema sobre la actividad física y su influencia en la salud cardiovascular de adultos jóvenes, porque, entre otros asuntos, la aparición de la tecnología ha hecho que, en muchos casos, algunos prefieran permanecer frente a una pantalla como medio de distracción y abandonen el ejercicio físico.

La Organización Mundial de la Salud en el informe realizado en el 2024 asegura que el 31% de adultos a nivel mundial no realizan actividad física. Asimismo, señalan que “el nivel de inactividad se ha incrementado cinco puntos porcentuales desde 2010 y, de mantenerse esta

tendencia, la proporción de adultos que no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física será del 35% en 2030” (OMS, 2024).

En este trabajo se asume como actividad física todo movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que provocan en el individuo el consumo de energía, ya sea caminar, montar bicicleta, correr, cualquiera de estas actividades que provoquen movimiento en nuestro tiempo de ocio.

De igual manera se entiende por la salud cardiovascular el bienestar de que goza el corazón y los vasos sanguíneos porque permiten que la sangre circule eficientemente por todo el cuerpo llevaban a cada órgano los nutrientes y oxígeno. Por tanto, actividad física y salud cardiovascular van tomados de la mano, si se habla de bienestar humano.

La realidad indica que muchos adultos jóvenes (18-35 años) se han convertido en un grupo vulnerable y muchas veces es originado por la inactividad física, por un modo de vida que desde edades tempranas se ha desarrollado, entiéndase las costumbres que desde pequeño se adquieren como por ejemplo no salir a correr, a montar bicicleta, a nadar, a jugar con un balón y cuando se transita de esa edad a la adultez, aparece el uso excesivo de la tecnología y los hábitos alimenticios que afianzan el sedentarismo en esa etapa de la vida.

Al respecto ha señalado la OMS que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, explican que existe una meta mundial para disminuir la inactividad física tanto en los adultos y los adolescentes, que requiere del esfuerzo de todos para el logro de su cumplimiento (OMS, 2024).

En América Latina, la situación es igualmente preocupante. Se estima que el 23% de la población en la región es obesa y, salvo en Haití, Paraguay, y Nicaragua, más de la mitad tiene sobrepeso, con México y Chile encabezando la lista (FAO/OPS 2016). Por otra parte, se ha declarado que la tasa de inactividad física de las mujeres, en América Latina, es del 41%, frente al 30% de los hombres. Indican que los mayores de 60 años no son tan activos como el resto

de adultos, lo cual pone de manifiesto la importancia de promover la actividad física entre ese grupo de edad.

En el caso de Ecuador, la situación es muy similar a lo que ocurre en el resto del continente Latinoamericano, según un análisis presentado por el medio Primicia “la inactividad física ha oscilado entre el 76,0% y el 88% en los últimos cuatro años. Agregan que “en 2022 se alcanzó el pico más alto, con un 88% de niños y adolescentes físicamente inactivos, cifra que se mantuvo prácticamente igual en zonas urbanas y rurales”, por último, indican que, “aunque en 2023 se observó una mejora (bajando al 77,8%), el 2024 volvió a mostrar un repunte al 84,0%, evidenciando la fragilidad de los avances en esta materia” (Primicia, 2026). Se puede señalar que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son consideradas la primera causa de muerte, resultado de la mala dieta alimentaria en la población, resultante de la hipertensión y el sedentarismo. Este último afecta gravemente a los jóvenes quienes mantiene una excesiva inactividad física y que los pone en riesgo de diabetes y obesidad desde tempranas edades.

En Ecuador, Vinuesa et al. (2025), presentan un artículo titulado *Evaluación de los niveles de actividad física y prevalencia de sedentarismo en estudiantes*, en el que se señala las alarmantes cifras de sedentarismo a nivel mundial y su presencia en el Ecuador. La problemática los condujo a plantearse como objetivo realizar un estudio sobre los niveles de actividad física y la prevalencia de sedentarismo en estudiantes de una institución educativa en Ecuador. Desde un enfoque cuantitativo con diseño transversal y alcance descriptivo, tomando una muestra de 140 estudiantes de tecnología superior en enfermería de una universidad del Ecuador evaluaron la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas realizadas por los participantes. Los resultados obtenidos revelaron que persiste un grupo vulnerable con bajo movimiento. Además, se registró un tiempo elevado de sedentarismo, con muchos estudiantes pasando más de 6 horas al día sentados (p.8).

Otra investigación que resultó significativa fue la hecha por Siguencia (2025), donde se cuestiona como muchos jóvenes “*no alcanzan los niveles de actividad física recomendados debido a factores como; el sedentarismo, la presión deportiva, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la ansiedad social dentro del deporte*” (p.7). El objetivo propuesto fue analizar las bondades de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes, se basó en la revisión bibliográfica, que le permitió comprender cómo la actividad física favorece al desarrollo integral de los adolescentes. A través de una metodología cualitativa, usando bases de datos científicos como: Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus, concluyó que la actividad física desempeña un papel fundamental en el bienestar integral de los adolescentes (Siguencia, 2025).

Lo expuesto hasta aquí, permite aseverar que la inactividad física en los adultos jóvenes y en adolescentes ha sido foco de atención y preocupación de algunos investigadores. Las causas de la inactividad física en los adultos jóvenes están dadas por la asunción de nuevos modos de vida que responden a nuevas condiciones sociales y económicas, entiéndase por ello la presencia del mundo tecnológico que ha conducido a muchos adultos jóvenes a cambiar su vida activa por permanecer largas horas conectados en las redes sociales, a la práctica de juegos en líneas que los obliga a permanecer sentados largas horas ; otra causa, el consumo excesivo de comida poco saludable, ricas en grasas y carbohidratos; la inseguridad a nivel social que los aleja de lugar abiertos para el esparcimiento sano y prefieren reunirse en lugares cerrados e íntimos donde sentirse seguros y solos.

Las consecuencias son conocidas y entre ellas cabe señalar la muerte a temprana edad de jóvenes que están en una etapa importante de su vida laboral, otra consecuencia es que aparece tempranamente enfermedades no transmisibles que representan una carga considerable para los sistemas de salud y la sociedad en su conjunto, pues se tendría que destinar altas sumas

de dineros para para el cuidado y tratamiento de enfermedades no transmisibles que provoca la inactividad física.

Teniendo en cuenta lo anterior se explica la necesidad de plantearse el siguiente problema de investigación, ¿cuál es la influencia de la actividad física en la salud cardiovascular de los adultos jóvenes de la carrera de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador?, y como objetivo general identificar la influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes de la carrera de Tecnología Superior en Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador

Se han considerado como objetivos específicos identificar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador: alimentación saludable, actividad física, consumo de alcohol y tabaco relacionados con riesgo cardiovascular mediante la aplicación de la encuesta de hábitos y estilos de vida según parámetro de la OMS; determinar el nivel de actividad física en los jóvenes de la mencionada carrera ; proponer una serie de ejercicios que garanticen la salud cardiovascular en los adultos jóvenes.

Partiendo del crecimiento vertiginoso en todo el mundo de la inactividad física en adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores, es preciso realizar un estudio que permita la reflexión sobre el problema, que permita a personas dedicadas a la actividad física y a la práctica deportiva conocer los factores relacionados con el riesgo cardiovascular en adultos jóvenes con el fin de garantizar la toma de conciencia de la población, en este caso, joven para prevenir las enfermedades no transmisibles resultado de la inactividad física.

Metodología

Se realizó una investigación de campo, es decir, el contexto de estudio fue el Instituto Superior Tecnológico “Los Andes”, lugar donde se dio el fenómeno de la inactividad física, así también se declaró una investigación básica, no experimental, porque el fin del estudio no

está en resolver el problema que se ha detectado de manera inmediata, sino convertirlo en base teórica para otras investigaciones que en la carrera se puedan desarrollar. De igual manera, se señala que las variables detectadas no fueron manipuladas, solo se especificaron las características de los grupos, sus actitudes ante la actividad física y sus comportamientos durante eventos recreativos y deportivos observados en la institución.

Por tal razón, el estudio tuvo un alcance descriptivo, porque, como ya se aclaró, la investigación estuvo encaminada a identificar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación Básica y determinar el nivel de actividad física de ellos. Los resultados alcanzados permitieron la descripción de la situación de la actividad física y su relación con la salud cardiovascular. Al decir de (Hernández y Mendoza, 2018). “Los estudios descriptivos pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (p.108).

Al ser una investigación con enfoque cuantitativo fue necesario emplear métodos, procedimientos y técnicas que respondieran a ello. Conviene recordar que “con los estudios cuantitativos se pretende describir, explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos (variables)” (Hernández y Mendoza, 2018, p.7). Al decir de los citados autores el fin principal de las investigaciones con enfoque cuantitativo es la prueba de hipótesis y la formulación y demostración de teorías y fue eso lo que movió la investigación, pues se parte de los índices altos que se presentan en la actualidad, en los que la aparición de enfermedades no transmisibles aumentó y que existe profunda preocupación por parte de la OMS y OPS por la inactividad de muchos jóvenes y el padecimiento de sobrepesos, que derivan en enfermedades cardiovasculares.

Para cumplir con tales propósitos se empleó la encuesta y la observación como técnicas de recogida de datos, pues ambas técnicas permitieron obtener datos numéricos datos cuantificables para conocer la situación actual del fenómeno que se estudió. Para Arias (2021),

la encuesta como técnica, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden información requerida para la investigación (p.81). En el caso de la observación, se aplicó porque permitió observar el comportamiento de los estudiantes de la carrera de Educación Básica del ISTLA durante las actividades realizadas por la institución educativa (encuentros deportivos, bailoterapia) y así se pudo observar el comportamiento de la ante las actividades que requieren movimiento, traslado, saltos, en la que todo su músculo esquelético necesitó ponerse en movimiento.

Los cuestionarios se convirtieron en la técnica usada. En el caso del cuestionario se empleó el creado por la OMS titulado Cuestionario Mundial sobre Actividad Física, creado por Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud vigilancia y prevención basado en la población, la OMS se trazó redactar un informe que exponga los beneficios para la salud de la actividad física, los niveles actuales de actividad física y las recomendaciones que, a nivel de Estado, pudieran derivarse para prevenir el sobrepeso, aumentar el bienestar y disminuir las enfermedades no transmisibles (ENT) y así alcanzar el Objetivo de Desarrollo Social (ODS) y, de ahí su importancia y su aplicación en esta investigación; por otra parte, se aplicó otro para identificar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador: alimentación saludable, actividad física, consumo de alcohol y tabaco relacionados con riesgo cardiovascular y por último una guía de observación para determinar, junto con el cuestionario de la OMS, el nivel de actividad física de los jóvenes de la carrera Educación Básica.

El primer cuestionario lo conformaban preguntas cuyas respuestas debían darse considerando la escala de Likert, en la escala de siempre a nunca. En el segundo, se aplicó un cuestionario cerrado dicotómico con respuestas preestablecidas, con dos rangos de respuesta y en algunas preguntas se debían señalar como respuestas el número de días y número de horas. Estuvo conformado por 16 interrogantes, distribuidas en cinco áreas: área 1 llamada en el

trabajo se realizaron seis preguntas; área dos para desplazarse, tres preguntas; área tres en el tiempo libre, seis preguntas; última área comportamiento sedentario, una sola interrogante.

La muestra que formó parte del estudio fueron los 46 estudiantes que conforman la carrera en Tecnología Superior en Educación Básica y que cursan los diferentes niveles. La muestra es no probabilística, porque fueron elegidas por tener aspectos comunes, y porque la elección responde a los intereses del investigador (Behar, 2008 citado por Arias, 2021), por lo tanto, el muestreo fue intencional, seleccionado de una población de 334 estudiantas que forman parte de la matrícula de todos los estudiantes de la institución, conformada por ocho carreras.

Para el análisis de los datos recolectados a través del cuestionario 1 y el cuestionario IPAQ se utilizó la herramienta Excel, la cual permitió organizar y procesar la información de manera eficiente. Para lograr la consistencia de los datos, fue necesario codificar y depurar de las respuestas ofrecidas por los encuestados que formaron parte de la muestra. Posteriormente, se realizaron los análisis que facilitó la identificación de los comportamientos de actividad física y niveles de sedentarismo en la población estudiada.

Resultados

Identificación de los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación Básica

Mediante el análisis estadístico de las tendencias de actividad física y los comportamientos de inactividad predominantes, es posible identificar la influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes de la carrera de Tecnología Superior en Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador, considerando los cuatro encuentros organizados por la institución e los que se realiza actividades físicas. A continuación, se presentan las características sociodemográficas necesaria y relevantes de la muestra, seguido por los principales resultados organizados de acuerdo con los ítems del cuestionario 1 y cuestionario IPAQ.

La muestra seleccionada presenta las siguientes características:

Tabla 1.

Caracterización de los estudiantes de la carrera Educación Básica del ISTLA

Muestra	Género		Edad			
	F	M	18 -21 años	22-30años	30- 35 años	Más de 36 años
46	41	5	5	27	12	5

Nota: Esta tabla resume la cantidad de estudiantes que integran la carrera seleccionada como parte de la muestra.

Como ya se señaló, fue aplicado un cuestionario, la tabla siguiente refleja la identificación de los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación Básica del ISTLA: alimentación saludable, actividad física, consumo del alcohol y tabaco. Los resultados alcanzados fueron:

Tabla 2.

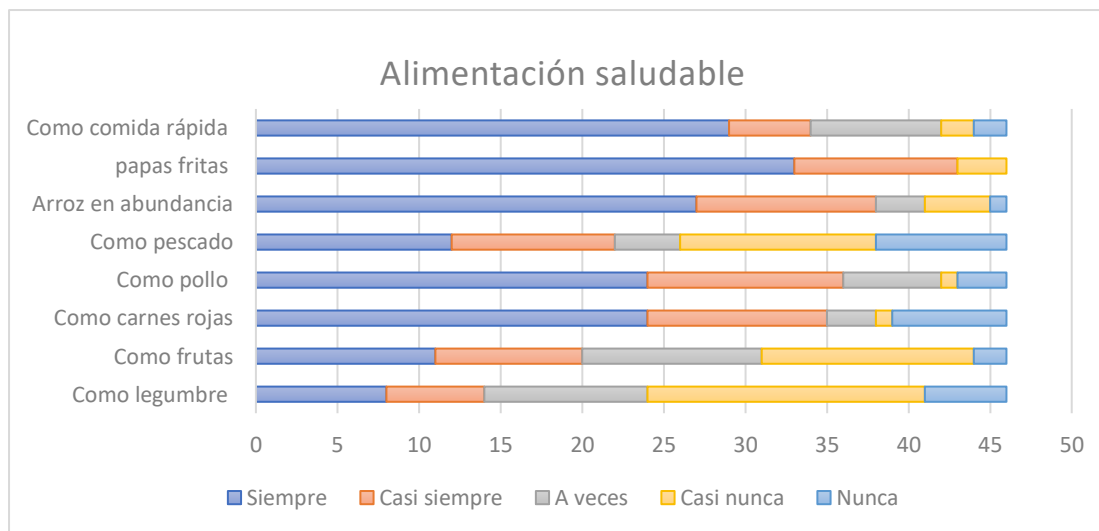
Identificación del estilo de alimentación de los estudiantes de la carrera de Educación Básica del ISTLA

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca		
						Sí	No
1. Alimentación Saludable						Sí	No
Como legumbre	8	6	10	17	5	24	22
Como frutas	11	9	11	13	2	20	15
Como carnes rojas	24	11	3	1	7	35	8
Como pollo	24	12	6	1	3	42	4
Como pescado	12	10	4	12	8	22	20
Arroz en abundancia	27	11	3	4	1	38	5
papas fritas	33	10	0	3	0	33	3
Como comida rápida	29	5	8	2	2	34	4

Nota: Se refleja el estilo de alimentación de los estudiantes.

Figura 1.

Identificación del consumo de alimentos saludables y no saludables



Nota: El gráfico resume la frecuencia en el consumo de alimentos señalados.

La tabla advierte los resultados obtenidos y hace evidente que el consumo de comida poco saludable predomina por encima de la comida saludable, lo que demuestra que no existe una conciencia alimenticia, la asunción de una dieta que garantice mejor calidad de vida. Cabe recordar que la comida rápida y las papas fritas son saturadas en grasas, provocando que el cuerpo en reposo sin actividad física, las acumula en los conductos sanguíneos, en la encuesta realizada se pudo conocer que el 73,9% de los estudiantes encuestados las consumen. De igual manera, el exceso de arroz en las comidas, exceso de carbohidratos, provoca también el incremento de grasas en todo el cuerpo. En el caso de Ecuador, el consumo excesivo de arroz es cultural, es plato frecuente en desayunos, almuerzos y cenas, en muchos jóvenes y los datos lo demuestran, es un problema cultural en Ecuador, el alto consumo de arroz, que llega a convertirse en tejido adiposo sobre todo en la zona del abdomen. Los datos obtenidos así lo indican, el 82,6% consumen abundante arroz durante el día.

Otro dato significativo es el del consumo de carne roja, si se tiene en cuenta lo detectado donde el 76,08% de los encuestados consumen carne roja en abundancia, considerando que 24 señalaron comerla siempre y 11 estudiantes encuestados plantearon comerla casi siempre, lo que representa el porcentaje indicado. El dato resultó interesante y se convirtió en preocupación, si se asume lo señalado por Ashaye, Gaziano y Djoussé (2011) cuando, a través de un modelo multivariable, observaron que existe una relación positiva y gradual entre el consumo de carne roja y la HF [cociente de riesgos [IC del 95 %] de 1,0 (referencia), sugirieron que una mayor ingesta de carne roja se asocia con un mayor riesgo de padecer insuficiencia cardíaca, por lo expuesto el dato obtenido recobra importancia para el estudio realizado.

De igual manera, confirma lo anterior lo investigado por Retuerto, Roset y Salas (2021) quienes señalan que las carnes rojas y procesadas contienen cantidades considerables de ácidos grasos saturados, aclaran que ello contribuye al aumento del colesterol LDL, moléculas de LDL

y otros lípidos, los cuales son oxidados y generar reacciones inflamatorias relacionadas con la aterosclerosis, que por su parte puede producir isquemia y thrombosis (p.2).

Otros indicadores usados para identificar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Educación básica, fue Actividad Física, se busca conocer que tan activos se consideran los estudiantes, reconociendo en esta sección a la actividad física como la capacidad del individuo para mover su cuerpo y que ello requiere gasto de energía. En el caso de la actividad física los datos fueron los siguientes:

Tabla 3.

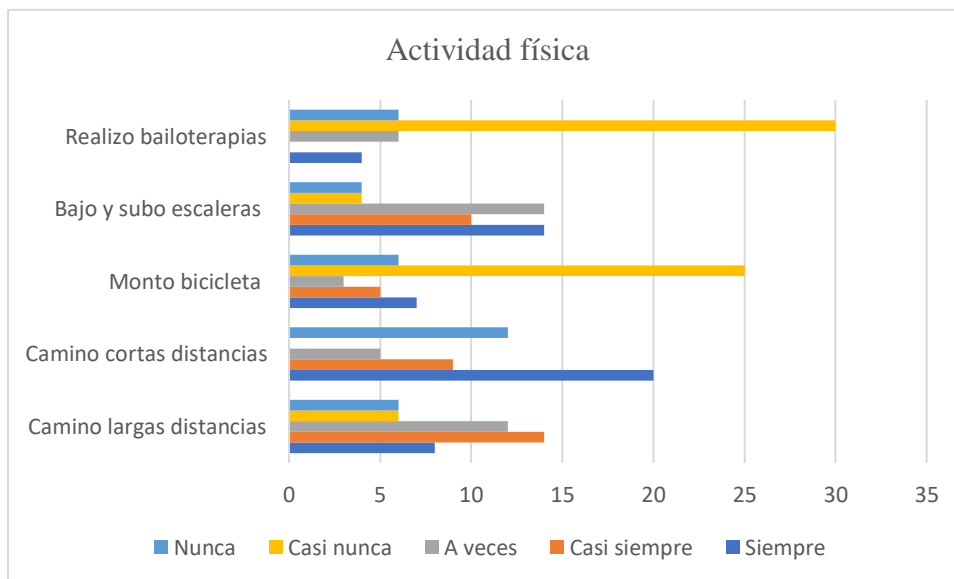
Identificación de la respuesta del cuerpo ante la realización de actividad física

Actividad Física	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	Sí	No
Me siento muy cansado/a cuando camino largas distancias	18	15	4	4	5	33	9
Me siento fatigada cuando camino cortas distancias	16	13	7	4	6	22	12
Me duelen las piernas y las rodillas si monto bicicleta	12	16	7	5	6	28	11
Siento que me falta el aire y tengo palpitaciones cuando bajo y subo escaleras de manera continua	14	16	9	2	5	30	7
Siento que me falta el aire cuando realizo bailoterapias	18	13	6	3	6	31	9

Nota: Se refleja en la tabla la respuesta del cuerpo ante la realización de actividad física.

Figura 2.

Identificación de las reacciones ante la realización de actividad física



Para el análisis de los resultados se tuvo en cuenta las respuestas ofrecidas en los ítems siempre y casi siempre, casi nunca, nunca y el rango A veces, no se contempló. En cada uno de los indicadores, los resultados demuestran que la inactividad física predomina en los encuestados. El 71,7% manifestó sentirse cansada al caminar largas distancias y el 47,8% señalan sentirse fatigada cuando camina cortas distancias. En el indicador que indaga sobre si duelen las piernas al montar bicicleta, 30 de los encuestados, lo que representa el 65% manifiestan que les duele las piernas y las rodillas si lo hacen. En cuanto a sentir palpitaciones cuando se sube y baja escaleras de manera continua los resultados fueron los siguientes: el 65% señala que siempre siente palpitaciones y solo 7 encuestados expresan que casi nunca y nunca lo sienten. Por último, 31 estudiantes encuestados, representan 67%, señalaron que les falta el aire cuando realizan bailoterapia; solo nueve, para el 19%, no se sienten cansados. Se confirma lo dicho al inicio del análisis, existe inactividad en un número considerable de los encuestados, lo que permite deducir que no hay el hábito de realizar actividad física que va desde las caminatas a largas y cortas distancias hasta la bailoterapia.

En el tema del consumo de alcohol y tabaco se conoció que:

Tabla 4.
Identificación del consumo de alcohol y tabaco

3.Consumo de alcohol	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	Sí	No
Whisky	0	0	6	17	23	6	40
Cervezas	6	7	21	7	5	34	12
Bebidas preparadas con alcohol	15	3	21	4	3	39	7
4.Tabaco							
Fumo cigarrillos	4	0	2	0	40	4	42

Figura 3.
Frecuencia de consumo de alcohol y tabacos



Los datos obtenidos señalan que los estudiantes encuestados no son grandes consumidores de alcohol y ni de tabaco, así lo indican los datos: 40 estudiantes encuestados no consumen whisky, representa el 91,3%; sin embargo, el 73,9%, 13 estudiantes de los 46 encuestados manifiestan beber siempre y casi siempre cervezas y 21 estudiantes, que representa un 45% a veces, beben cerveza. Se considera que la diferencia entre lo que se consume (cerveza y whisky) responde al clima propicio para la ingestión de bebidas refrescantes como la cerveza, se estima que por esa razón el 73,9% la ingiera.

Determinación del nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Educación Básica

Otra encuesta aplicada fue la realizada por la Organización Mundial de la Salud, con el propósito de evaluar los niveles de actividad física e inactividad en adultos de 18 a 65 años, por tal razón es aplicado, pues responde a las características de la muestra que participa en el estudio y porque el instrumento ha demostrado ser fiable y válido. Se tuvo en cuenta las secciones Actividad Física, aunque en el cuestionario 1 se pregunta sobre la realización de actividad física, en este caso se plantean otros parámetros que no fueron considerados en el anterior.

El análisis se realiza a la sección Actividad Física, conformada por las cuatro áreas planteadas por la OMS: en el trabajo, para desplazarse, en el tiempo libre, comportamiento

sedentario. Se comenzó con la sección Actividad Física en el trabajo, con la que se buscó conocer el nivel de los encuestados.

Los siguientes los datos reflejados en la tabla fueron los alcanzados:

Tabla 5.
Identificación de actividad física en el trabajo

Sección Actividad Física										
En el trabajo										
Preguntas	Respuestas		Cantidad -Cuantificación							
¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí		5							
	No		41							
En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	No.de días	7	6	5	4	3	2			
		0	2	3	0	0	0			
En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Hrs	Min	8 hrs	7hrs	6hrs	4 hrs	3hrs	2hrs		
			2	2	1					
¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí		9							
	No		33							
En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días	7	6	5	4	3	2	1	0	
			5	4						
En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	minutos	10hrs	8hrs	7hrs	6hrs	5hr	4hrs	3hrs	1hr
			0	5	0	2	0	2	0	0

Teniendo en cuenta los datos, se dedujo que el trabajo que realizan los encuestados no implica la realización de una actividad física intensa, es decir, las funciones que en el orden laboral realizan no implica siempre la aceleración de la respiración ni del ritmo cardíaco, solo cinco encuestados, que representan 8,7% sí están sometidos a una intensa actividad física mientras trabajan, cuatro de ellos se dedican al trabajo como polifuncionales, otro trabaja en el

campo. Es oportuno señalar que de los 46 encuestados solo 5 son varones, el 10,8%, y esta primera pregunta demostró que los varones son los que realizan en sus empleos actividad física intensa. Se conoce que las 41 mujeres encuestadas sus empleos, en el caso de las que laboran, solo responde a servicios como: salones de belleza, cuidado de niños, atención a clientes, profesoras, cafeterías, en la venta de alimentos, que no siempre implica la aceleración del ritmo cardíaco o la respiración, sin embargo cuatro de ellas, que representa el 9,8%, mientras laboran realizan actividad física moderada, así en una de las estudiantes encuestadas (2,5%), pues se desempeña como entrenadora de bailoterapia.

De los cinco encuestados sometidos por cuestiones laborales a una intensa actividad física, cuatro expresaron que ocurre durante seis días de la semana, 8,7% y uno de ellos, 2,17%, manifestó que solo durante 5 días. Otra pregunta que ha resultado interesante es la que se cuestionó el tiempo que se dedicó a la actividad intensa durante la jornada laboral, cuatro encuestados (8,7%) responden que, entre 7 y 8 horas laborales, es decir la jornada completa. En la interrogante sobre si su trabajo exige una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [*o transportar pesos ligeros*] durante al menos 10 minutos consecutivos, nueve de los encuestados expresan que sí y que esto ocurre en la semana los días en que laboran, es decir, deben trasladar cajas ligeras, trasladarse de prisa de un espacio a otro porque requiere de esto la tarea y cuando ocurre lo pueden realizar en intervalos de tiempo que pueden implicar alrededor de 15 a 30 minutos en el día, durante la jornada de 8 horas.

El segundo aspecto a valorar fue el relacionado con Para desplazarse

Tabla 6.
Identificación de actividad física en el trabajo

Sección Actividad Física								
Para desplazarse								
Preguntas	Respuestas	Cantidad -Cuantificación						
¿Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí	36						
	No	10						
En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	No. de días	7	6	5	4	3	2	
		0	8	14	5	7	2	
En un día típico ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Hrs.: Min	3 hrs	2 hrs y 30 min	2 hrs	1 hrs 30 min	1 hr	30 min	
		Caminando	0	0	0	9	18	7
	En bicicleta	0	0	0	0	2	0	

Los resultados coinciden con lo expresado en la encuesta anterior. De igual manera, de los 46 encuestados, doce vuelven a confirmar que montan bicicleta, lo que representa 26,08% y tres de ellos, 6,5% lo hacen en ocasiones, coincide nuevamente con lo respondido en la encuesta 1.

en un día típico, se observó que la mayor parte de los estudiantes destinó periodos de al menos 30 minutos (39,3%) o alrededor de una hora (31,4%), lo que refleja una práctica significativa de esta actividad en la rutina semanal

En el caso de caminar, se conoció que 9 encuestados (25 %) caminan en un día típico periodos de al menos una hora y media, 18 de ellos (50 %) señalaron que caminan durante una hora y por último siete de ellos (19,4%), lo hicieron durante 30 minutos. En el caso de la bicicleta, solo dos de los 36 (5%) que aseguran realizar en un día típico la acción, montan bicicleta. A diferencia de las actividades físicas intensas o moderadas, estos resultados muestran que, aunque existe un segmento de estudiantes que cumple con el tiempo recomendado de caminata, persiste un grupo que limita o incluso excluye esta práctica de su cotidianidad.

Tabla 6.
Identificación de actividad física en el trabajo

Sección Actividad Física									
En el tiempo libre									
Preguntas	Respuestas	Cantidad -Cuantificación							
¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí	7							
	No	39							
En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	6	5	4	3	2	1		
		0	0	2	2	2	1		
En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	4 hrs	3 hrs	2hrs	1 hrs 30 min	1 hrs	45min		
		0	0	4	2	1	0		
¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí	17							
	No	29							
En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	7	6	5	4	3	2	1	0
				0	4	5	8	0	
En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	4 hrs	3 hrs	2hrs	1 hrs 30 min	1 hrs	45min	30 min	
		0	1	7	2	4	3	0	

En esta sección del cuestionario se buscó conocer cuántos de los encuestados dedican en su tiempo libre a la práctica de actividades físicas tanto de manera intensiva como de manera moderada. En el caso de la actividad física intensiva, se conoció que solo 7 de los 46 encuestados, representa el 15, 21 %, aseguraron realizarla; asimismo, dedican a ello entre cinco a dos días por semana, además se supo que el tiempo invertido va desde treinta minutos a tres

horas. Los datos evidencian que los estudiantes de la carrera de Educación básica no siempre dedican su tiempo a la práctica de ejercicios físicos fitness de manera intensiva, pero sí de manera moderada, aunque solo el 37 % lo realizan. Se reitera que el caminar de un lugar a otro con la intención de trasladarse es considerado, en esta investigación, actividad física moderada, por lo que las cifras parecieran aumentar, sin embargo, siguen siendo considerablemente baja para la edad que tienen los estudiantes de la muestra.

La siguiente sección recoge información sobre el tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos, en párrafos anteriores se explica que, 41 son mujeres y realizan labores que las mantiene sentadas por varias horas en el día, considerada la acción como un comportamiento sedentario para la Organización Mundial de la Salud. La tabla así lo refleja:

Tabla 6.
Identificación del comportamiento sedentario

Sección Actividad Física								
Comportamiento sedentario								
Preguntas	Respuestas	Cantidad -Cuantificación						
¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Hrs. Min	8 hrs y más	6 -4 hrs y 30 min	3 hrs	2 hrs 30 min	1 hora y 30 hrs	15 min	
		13	9	5	8	9	2	
Porcentaje		28,2%	19,5%	10,9%	17,4%	19,5%	8,7%	

Al aplicar la guía de observación se tuvo en cuenta solo a las 41 estudiantes, los cinco hombres que forman parte de la carrera no fueron considerados, ya que se conoció que tienen una intensa y moderada actividad física, manifiesta en los torneos de fútbol y en las bailoterapias, en la que participaron siempre con disposición. Para obtener los datos de las estudiantes parte de la muestra, se aprovecharon espacios creados por la institución, dos convivencias estudiantiles para topes deportivos de fútbol, en el que los estudiantes de las diferentes carreras compiten entre ellos. Así mismo se observó dos momentos de bailoterapia,

en los que participaron: uno realizado en las festividades por navidad y otro, realizado por la carrera de Actividad física deportiva y recreativa como parte de cierre del proceso académico.

Se obtuvo lo siguiente:

Tabla 6.

Observación del comportamiento de los estudiantes en las actividades deportivas y bailoterapias

Indicadores	Siempre	%	Casi siempre	%	A veces	%	Casi Nunca	%	Nunca	%
Durante los partidos de fútbol:										
Disposición inmediata a participar cuando se les invitó	7	17,07 %	8	19,5%	6	14,6%	3	7,3%	17	41,5 %
Participó en el partido desde el inicio hasta el final del juego	11	26,8%	4	9,75%	5	12,2%	4	9,75 %	17	41,5 %
Mostró fatiga durante el juego	9	22%	6	14,6%	6	14,6%	3	7,3%	17	41,5 %
Mostró falta de aire	12	29,3%	3	7,3%	6	14,6%	3	7,3%	17	41,5 %
Mostró desinterés	17	41,5%	3	7,3%	6	14,6%	6	14,6 %	9	22%
Durante los momentos de bailoterapia:	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca	
Disposición a participar cuando se les invitó	13	31,8%	5	12,2%	6	14,7%	5	12,2 %	12	29,3 %
Participó en la bailoterapia desde el inicio hasta el final	15	36,7%	3	7,3%	7	17,07 %	5	12,2 %	12	29,3 %
Mostró fatiga durante la bailoterapia	10	24%	15	36,7%	0		5	12,2 %	12	29,3 %
Mostró falta de aire	11	24,4%	14	34,15 %	0		5	12,2 %	12	29,3 %
Mostró desinterés	12	29,3%	5	12,2%	7	17,07 %	3	7,31 %	15	36,7 %

Los datos demostraron que, de las 41 estudiantes observadas, siempre manifestaron interés por participar en los cuatro momentos de actividades 15 estudiantes, que representan 36,6 %. Tanto en los eventos de fútbol como en los de bailoterapia las estudiantes que participaron, mostraron tener falta de aire, fatiga, se detenían, sudaban, los rostros se enrojecieron, continuaron, pero se mostraron agotadas ante el esfuerzo físico provocado por los minutos de ejercicios. De manera constante, entre 17, lo que representa 41,5% de nunca participar y 3 o 4 estudiantes mostraron desinterés, casi nunca participaron, 9,8%; ellas se dedicaron a observar, a motivar al resto, a tomar videos y fotografías, pero no a participar en las actividades. Las actitudes de negación a participar, entre el nunca y el casi nunca se comportaron en el total en 51,2%.

Los datos de los instrumentos aplicados permitieron asegurar que la realización de actividades físicas por parte de la muestra seleccionada es muy limitada, lo que afirma que las actitudes o modos de vida como el que los encuestados presentan conducen a una vida sedentaria, que termina, en muchos casos, provocando la aparición a largo plazo de enfermedades no transmisibles, que pudieron ser evitadas si tuvieran conciencia de la necesidad de mantener una vida activa.

Propuesta de una serie de ejercicios que garanticen la salud integral en los adultos jóvenes

Teniendo en cuenta los resultados anteriores, se presenta la propuesta de una serie de ejercicios que garanticen mejor calidad de vida y salud cardiovascular, considerando lo declarado por Vele y Palomino (2015), López (2021), Verdugo y Pizarro (2022), OMS y OPS (2024), Zhangallimbay y Montaleza (2024), coincidentes en expresar que los ejercicios van acorde a las necesidades de las personas, su condición física y su metabolismo. Se proponen los siguientes:

Ejercicios de acondicionamiento físico:

1. Ejercicios aeróbicos tales como bailar, montar bicicletas, nadar, pueden practicarlos tres veces a la semana al menos durante 30 minutos, estimulan el sistema respiratorio y circulatorio. La intensidad puede variar, si fuera ejercicios de bajo impacto, se sugiere caminar, trote lento y baile moderado; si fuera de alto impacto el baile es más enérgico, correr, subir montañas, escaleras corriendo.
2. Rutina de cuerdas, como parte del ejercicio aeróbico, pudiera ser entre 15 a 20 minutos, tres veces por semana.
3. Caminatas, pudiera comenzar con ser pausada y divertida y se aumentará el ritmo del paso dependiendo de las necesidades de la persona.

Ejercicios anaeróbicos son aquellos en los que se realizan esfuerzos cortos e intensos, aunque no genera en el organismo un consume excesivo de oxígeno ni aumenta el ritmo cardíaco, pero, al usarse las mancuernas, es decir instrumentos de peso, se reduce la presión arterial y mejora el sistema cardiovascular; con las mancuernas se fortalecen pequeños músculos, ligamentos y tendones que funcionan como estabilizadores de las articulaciones (Zinczenko y Spiker, 2016 citados por Verdugo, 2024).

1. Ejercicios básicos con mancuernas: sentadillas o cuclillas, con una mancuerna en cada mano; jalón dorsal, con las mancuernas en cada mano, con las manos colgadas en el piso jalar las mancuernas hacia uno hasta tocar la parte exterior del pecho.
2. Ejercicios para trabajar los brazos: flexión de brazos con mancuernas, de pie o sentado; flexión de brazos en posición vertical e inclinada.
3. Ejercicios para trabajar el tren inferior (piernas, muslos, glúteos y pie): subir y bajar un set o un escalón con 30 0 40 centímetros de alto, media sentadilla, elevaciones de pantorrillas, flexión de pie sentadas, cuádriceps sentados, estocadas con mancuernas.

Ejercicios de coordinación que ayuda al desempeño motor de los músculos para que sean usados de manera correcta, precisa y adecuada.

1. Ejercicios con balón: lanzar el balón hacia arriba dar una vuelta y tomarlo, lanzarlo hacia adelante y hacia atrás; lanzar el balón para arriba, agacharse y atraparlo; lanzar

el balón hacia arriba, mantenerlo e el aire con los antebrazos como realizar malabares.

2. Sentadilla con apoyo 15x3 30 segundos
3. Flexiones de pared 15x3 30 segundos
4. Peso muerto con mancuernas 12x3 30 segundos
5. Elevación de talones 15x3 30 segundos

Por último, se propone aumentar la intensidad más repeticiones y lograr menor cansancio, así como el tiempo destinado a los ejercicios puede ir aumentando. La propuesta podría contribuir a mejorar la calidad de vida, a crear hábitos en la realización de ejercicios, a tomar conciencia de la necesidad de incorporar a la cultura familiar y social la actividad física y con ello evitar a futuro enfermedades no transmisibles y un estilo de vida más activo. Asimismo, se aclara que la propuesta va dirigida a personas que llevan una vida sedentaria, inactivas físicamente y que es preciso que conozcan la técnica correcta que deben aplicar para la ejecución de los ejercicios para evitar lesiones y obtener óptimos resultados.

Los ejercicios de la propuesta son una selección hecha que respondió a las posibilidades reales de ejecución por parte de personas que, como las encuestadas, no han tenido hábito de realizar ejercicios y los que aquí se presentan pueden ser ejecutados en el hogar, pueden comenzar a un ritmo lento hasta llegar a nivel intensivo.

Discusión

El propósito del estudio fue identificar la influencia de la actividad física en la salud integral de adultos jóvenes de la carrera de Tecnología Superior en Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, en Ecuador.

En relación con los resultados alcanzados sobre la identificación de los niveles de vida de los estudiantes relacionados con la actividad física, se conoció que son bajos, pues la inactividad predomina en el 67% de los encuestados. Lo obtenido coincide parcialmente con

lo señalado por Sigüencia (2025), porque el 100% de los estudiantes no tienen una actividad física intensa, sin embargo, según el autor en varias universidades de la Sierra el 20.2% de los estudiantes posee un nivel de actividad física baja, del 28.7% posee un nivel de actividad física moderada y el 51% posee un nivel de actividad física intensa o alta.

En cuanto a la realización de actividad física intensiva solo el 15,21% de los encuestados expresó realizarla entre dos a cinco días a la semana, dedicando a ello un tiempo que abarca desde dos horas, así lo expresa el 8, 69%, hasta una hora, el 2,7%. En ese mismo sentido, sobre la actividad física moderada señala que el 37% expresó realizarla entre cinco a dos días a la semana: 5 días, la realizan el 10% de la muestra; cuatro días, el 6,5% y 19,6% realizan actividad física moderada entre tres y dos días a la semana. Concuere lo obtenido con lo hallado por Vinueza et. Al (2025), cuando exponen que el 27,1% de los participantes no realizó este tipo de actividades durante los últimos siete días; 16,4% que reportó haber realizado actividad física moderada en una ocasión, mientras que un 18,6% indicó haberlas efectuado dos días de la semana. Asimismo, un 15,7% manifestó practicarlas en tres días y un 9,3% señaló hacerlo en cuatro días. En menor proporción, el 7,9% informó practicarlas en cinco días, el 2,1% seis días y el 2,9% todos los días de la semana. Los datos de ambas investigaciones sugieren que la práctica de actividad física intensiva y moderada no es realizada por todos y que apunta a una inactividad no beneficiosa para los adultos jóvenes.

Se supo que el 28% de los encuestados suele mantenerse sentados entre 8 horas y más horas en el día, ya sea por razones laborales, que exigen permanecer sentados, ya sea por el tiempo que dedican a la preparación académica, ya sea por momentos de ocio; el 19% destaca permanecer sentados entre seis a cuatro horas seguidas. Los datos descritos coinciden con los datos obtenidos por Acosta (2025) la cual descubrió que el 68.4% de los universitarios estudiados por ella se encuentran sentados durante dos a siete horas o más durante los días laborales. En ambas investigaciones se corrobora que la limitada actividad física de los

estudiantes está directamente relacionada con el aumento del sedentarismo. Acosta (2025) certifica que “los dominios presentados en la encuesta como el tiempo frente a la pantalla, transporte, comidas, ocupación y otras actividades fueron significativas, por ende, se relaciona con el nivel de sedentarismo” (p. 20)

Por último, se certifica que la diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a la realización de actividad física es marcada, la guía de observación así lo demuestra. Durante los torneos de fútbol los cinco estudiantes muestran más resistencia y capacidad durante los partidos y mucha más disposición para participar, por eso no fueron tenidos en cuenta en la tabla, pues el comportamiento fue siempre de actividad física intensiva, sin embargo, en las estudiantes el comportamiento no fue igual, el 41,5% no mostró disposición para jugar, ni bailar; 15 de las estudiantes, es decir 7 en el siempre y 8 en el casi siempre, participaron de manera inmediata, tanto el fútbol como en la bailoterapia, a la cual se sumaron a esas 15 de fútbol, tres estudiantes más. Otro detalle significativo fue la muestra de cansancio, de fatiga y falta de aire en las que participaron. El trabajo realizado por Acosta (2025) confirma lo alcanzado en el actual estudio, la autora manifiesta que es preocupante el promedio de horas dedicadas a comportamientos sedentarios por día, donde las mujeres dedicaron más tiempo a estar sedentarias.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel de actividad física insuficiente, exhibiendo una frecuencia de actividad física tanto intensiva como moderada baja, si se reconoce que solo el 19,6% mantienen una actividad moderada e intensa el 10,6%, durante las horas en que laboran. A pesar de que un pequeño grupo (15,2%) reportó actividades intensivas durante su tiempo libre de entre 120 y 60 minutos en un comparativo de días, la condensación de tales actividades a lo largo de la semana se mantuvo por debajo de los 120 minutos exigidos en pautas recientes, en aquellos que no realizan actividad física, evidenciando que la proporción se aleja también de la meta de la OMS, la cual equivale a 75

minutos de actividad intensa o 150 minutos de intensidad leve, tiempo de actividad recomendado para prevenir enfermedades no transmisibles es decir a prevenir el elevado riesgo de desregulación cardiovascular, alteraciones metabólicas y desbalance psicológico.

Conclusiones

- Los estilos de vida de los estudiantes permiten asegurar que la alimentación no es lo saludable que se desea, la actividad física que realizan es insuficiente, el consumo de alcohol y tabaco relacionados con riesgo cardiovascular es moderado, las manifestaciones de no llevar una vida saludable convierten la situación en un problema que implicaría un cambio urgente de actitud en los adultos jóvenes de la carrera de Educación Básica del ISTLA.
- Con la aplicación del cuestionario IPAQ, en su versión corta, se conoció a través de las respuestas que una proporción considerable de los estudiantes de tecnología superior en Educación Básica del ISTLA mantienen patrones de inactividad física, lo que refleja la presencia de sedentarismo como fenómeno prevalente en la muestra, convirtiéndolo en un factor de riesgo para la salud integral de los futuros maestros de Educación Básica.
- Asimismo, los resultados de la observación indican que existe sedentarismo en la muestra estudiada. La existencia de tiempo sentados, la poca o insuficiente realización de actividad física, los hábitos de una vida inactiva en muchos de los estudiantes incrementan a largo y corto plazo las condiciones para contraer enfermedades no transmisibles, de manera particular, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos emocionales, por lo que se enfatiza en promover la realización de ejercicios y fomentar con ello la actividad física para así mitigar los riesgos y lograr contar con profesionales saludables de manera integral, la propuesta presentada tiene en cuenta la

posibilidad de ejecutarse los ejercicios e casa y lograr crear conciencia de la necesidad del ser humano mantenerse activo.

Referencias bibliográficas

- Acosta, G. I. (2025). Niveles de Actividad Física y Conductas Sedentarias en Estudiantes Universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 886–910. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9112>
- Ceballos, A.J., González, M.G. (2024). Desarrollo de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores del GAD de Unamuncho. *Revista Científica Mundo de la investigación y el Conocimiento* URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2394>
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación*. URL: https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández, R. y Mendoza, C.P.(2018). *Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. URL: <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2025). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. Ecuador en Cifras. URL: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2024/202412_Actividad_Fisica.pdf
- López, L. (2021). ¿Cómo influye la actividad física en la salud cardiovascular? <https://luislopezcardiologo.com/es/como-influye-la-actividad-fisica-en-la-salud-cardiovascular/>
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Actividad Física* Recuperado: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud (2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física* Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>
- Vele, F., Palomino, V. E. (2015). Aplicación de un programa de actividad física para personas entre 15 y 30 años del Centro de acondicionamiento físico de la Fundación Vive de la ciudad de Cuenca. Tesis de pregrado Título de Licenciado en Cultura Física Universidad Politécnica Salesiana. URL: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8941/1/UPS-CT005199.pdf>

- Verdugo, C. y Pizarro, R. (2022). *Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura*. Revista Memorias. Inst. Investig. Cienc. Salud vol.20 no.1 Asunción https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282022000100118
- Vinueza, C.N, Echevarría, M.N, Muñoz, M.P, Díaz, M.C. (2025). Evaluación de los niveles de actividad física y prevalencia de sedentarismo en estudiantes. Revista *Pol. Con.* (Edición núm. 110) Vol. 10, No 9 Septiembre 2025, pp. 2363-2381 DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v10i9.10449>
- Zinczenco, D., Spiker, T. (2008). La dieta abdominal para la mujer. El plan de seis Semanas para aplanar su abdomen y mantenerla esbelta para siempre. Rodale Inc. Estados Unidos, pp 218-219