



**UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA**  
**EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN CULTURA FÍSICA**

**TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN**  
**LA CIUDADELA BANCO DEL FOMENTO DEL CANTÓN MILAGRO**

**Autores:**

PAUL ESTEBAN PAREDES PEREZ

**Tutor:**

Dr. MANUEL DE JESÚS RONDAN ELIZALDE

**Milagro, Octubre 2021**

**ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, PAREDES PEREZ PAUL ESTEBAN, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de integración curricular, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor, como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN CULTURA FÍSICA, como aporte a la Línea de Investigación deporte, actividad física en salud en tiempos de pandemia en el Cantón Milagro, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de integración curricular en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 07 de octubre de 2021.

---

PAREDES PEREZ PAUL ESTEBAN

Autor 1

CI: 0925221186

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, RONDAN ELIZALDE MANUEL DE JESÚS. en mi calidad de tutor del trabajo de integración curricular, elaborado por PAREDES PEREZ PAUL ESTEBAN, cuyo título es ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA CIUDADELA BANCO DEL FOMENTO DELCANTÓN MILAGRO, que aporta a la Línea de Investigación deporte, actividad física en salud en tiempos de pandemia en el Cantón Milagro previo a la obtención del Título de Grado LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN CULTURA FÍSICA; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso previa culminación de Trabajo de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 07 de octubre de 2021.

---

RONDAN ELIZALDE MANUEL DE JESÚS

Tutor  
C.I: 0914562228

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Ph D. RONDAN ELIZALDE MANUEL DE JESÚS

MSc. MORALES NEIRA DAVID JOB.

MSc. OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON

Luego de realizar la revisión del Trabajo de Integración Curricular, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA. presentado por PAREDES PEREZ PAUL ESTEBAN

Con el tema de trabajo de Integración Curricular ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA CIUDADELA BANCO DEL FOMENTO DEL CANTÓN MILAGRO.

Otorga al presente Trabajo de Integración Curricular, las siguientes calificaciones:

Trabajo Curricular	Integración	[60 ]
Defensa oral		[40 ]
<b>Total</b>		[ 100 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) APROBADO

Fecha: 18 enero de 2022.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	RONDAN ELIZALDE MANUEL DE JESÚS	_____
Secretario /a	MORALES NEIRA DAVID JOB	_____
Integrante	OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON	_____

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. A También dedico a mis hermanos que son también mi fortaleza para poder haber llegado a la cima. A mis maestros porque logre comprender en muchas cátedras, que lo importante no es ser el mejor estudiante en notas, si no el mejor en sabiduría.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por la hermosa familia que me ha designado, siempre han impulsado en mí ejemplo de superación.

A mí amada madre a quien le debo mucho de mis logros incluido este, siempre me ha alentado para seguir adelante enseñándome a ser perseverante para lograr cumplir todo lo que me proponga, por darme a sentir lo orgullosa que se siente de mí.

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	2
DERECHOS DE AUTOR.....	3
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	5
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	6
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO .....	8
ÍNDICE GENERAL.....	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT .....	11
CAPÍTULO 1 .....	12
1. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Planteamiento del problema .....	13
1.2. Objetivos .....	14
1.3. Justificación .....	15
1.4. Marco Teórico .....	16
CAPÍTULO 2 .....	21
2. METODOLOGÍA.....	21
CAPÍTULO 3 .....	22
3. RESULTADOS (ANÁLISIS O PROPUESTA).....	22
RECOMENDACIONES .....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	29
ANEXOS.....	31

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA CIUDAD DELA BANCO DEL FOMENTO DEL CANTÓN MILAGRO**

### **RESUMEN**

La presente investigación refiere al tema actividad física y salud en tiempos de pandemia y como puede afectar de manera física, psicología en las familias, la característica principal de esta problemática está en el bajo nivel de actividad física realizada por los ciudadanos en el confinamiento por la pandemia del Covid-19. La investigación de esta problemática se realizó con el interés de poder ayudar a las familias de la ciudadela Banco del Fomento a poder identificar y mejorar su calidad de vida, realizando diferentes tipos de ejercicios para así prevenir enfermedades cardiovasculares y que implementen en su rutina diaria las actividades de ejercicios. La herramienta que se utilizó fue una encuesta que nos ayudó a poder identificar los factores principales que influyen en la inactividad de ejercicios.

**PALABRAS CLAVE:** actividad física, salud, Covid-19, confinamiento, enfermedades cardiovasculares.

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA CIUDAD DE LA BANCO DEL FOMENTO DEL CANTÓN MILAGRO**

### **ABSTRACT**

This research refers to the topic of physical activity and health in times of pandemic and how it can affect physically, psychology in families, the main characteristic of this problem is the low level of physical activity carried out by citizens in confinement by the Covid-19 pandemic. The investigation of this problem was carried out with the interest of helping the families of the Banco del Fomento citadel to be able to identify and improve their quality of life, performing different types of exercises to prevent cardiovascular diseases and to implement the exercise activities. The tool used was a survey that helped us to identify the main factors that influence exercise inactivity.

---

**KEY WORDS:** physical activity , health , covid-19 , confinement , cardiovascular diseases ,

## CAPÍTULO 1

### 1. INTRODUCCIÓN

En la ciudad de Wuhan el 31 de diciembre del 2019 fue el epicentro del COVID2019 un brote de neumonía que se desconocía y estaba afectando a todas las personas de mencionada ciudad, en poco tiempo aumentaron los casos no solo en la localidad, que se estaba propagando por todo el país, en pocos meses la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaro como una pandemia mundial al coronavirus. Autoridades de la salud informaron que la enfermedad era transmitida cuando una persona infectada con el virus emite gotas respiratorias (aerosoles), por medio del estornudo, tos, y por personas que están en contacto cercano con alguna que este contagiada.

Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso, y el comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de salud, como se ha documentado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo. (Moscoso, 2020, pág. 143).

La situación a nivel mundial ha llevado a que las autoridades de sus respectivos países tomen medidas preventivas para evitar los contagios en el cual se ha implementado el distanciamiento social y el confinamiento generando un cambio abrupto en las rutinas diarias de las personas principalmente la actividad física y deporte. Toda esta serie de eventos generan sedentarismo en las personas debido que resulta difícil mantenerse activo, además que el hogar se convirtió en el único lugar posible de realizar actividades escolares, laborales y poco espacio para la realización de ejercicios. Como consecuencia el aislamiento tiene efectos negativos en las personas a nivel infantil, adolescente y adulto, debido que la ausencia del ejercicio lleva a la disminución de movilidad y aumento de masa corporal por esta razón es importante el ejercicio en tiempo de cuarentena con el objetivo de resguardar la salud tanto física y mental de las personas en un entorno de hábitos saludables y actitud positiva donde conviertan el tiempo en familia en un tiempo activo.

## **1.1. Planteamiento del problema**

Con respecto a la crisis sanitaria que esta pasando a nivel mundial en estos años a causa de la pandemia (COVID2019) existe una creciente preocupación por la poca práctica de actividad física en las personas. Las autoridades de la salud pública se encuentran alarmados por las altas cifras de sedentarismo que es el factor que conlleva a la aparición de enfermedades crónicas como: obesidad, diabetes, accidente cerebrovascular e hipertensión arterial. En el contexto de países de Latino América se halla una elevada cifra de población que no practica una actividad física o deporte. En la actualidad existen pruebas que indican el sedentarismo como un problema de salud pública que ha sido asociado a un número progresivo de patologías visiblemente examinadas.

Pero la inactividad física no está ligada exclusivamente a problemas de salud como los mencionados anteriormente. Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de un trastorno de ansiedad, depresión o estrés. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares (Hanneford, 1995, pág. 69).

Dada la situación que actualmente se está viviendo a consecuencia de la pandemia por COVID-19, la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público; una de las recomendaciones que establece la OMS es mantener una rutina para mantenerse activo todos los días, con ejercicios que se puedan realizar estando solos, o realizar una clase por internet, un encuentro en línea con amigos para hacer juntos ejercicio, que de alguna manera se cumpla para crear una rutina y adaptarse a las nuevas formas de trabajo, estudio y vida familiar en marco de las restricciones impuestas durante la pandemia por COVID-19 (OMS, 2020).

De igual manera es necesario de encontrar otras formas de poder estimular la actividad física en las personas ya que tiene beneficios positivos en los procesos cognitivos de niños, adolescentes, adultos y ancianos, así mismo en la calidad de vida que tienen las personas con algunas limitaciones especiales tanto físicas como mentales.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

- Identificar la actividad física y salud en tiempo de pandemia en el cantón milagro de los habitantes de la ciudadela Banco del Fomento.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Explicar la importancia de la actividad física y salud en los habitantes de la ciudadela Banco del fomento del cantón Milagro.
- Conocer el nivel de actividad física en tiempos de pandemia de los habitantes de la ciudadela Banco del Fomento del Cantón Milagro.
- Implementar un plan de actividades orientado a la actividad física de los habitantes de la ciudadela Banco del Fomento del Cantón milagro.

### **1.3. Justificación**

El presente trabajo de investigación se ha realizado con el objetivo de conocer el nivel de actividad física que poseen los ciudadanos de la ciudadela Banco del Fomento del cantón Milagro, debido que a causa de la pandemia se ha originado un exceso de inactividad física y sedentarismo ocasionado por las elevadas horas que las personas se mantienen sentadas sin realizar algún movimiento físico. Cabe reiterar que se conoce que la constante realización de ejercicios físicos reduce el alto riesgo padecer de varias enfermedades no transmisibles, tales como: accidente cerebrovascular, diabetes, depresión, hipertensión, ansiedad entre otros.

Esta investigación es factible considerando que es de entorno social, la cual nos permite tener una información detallada del desarrollo físico y calidad de vida de las personas teniendo en cuenta que el estilo de vida que llevan determinará la calidad de la misma, en definitiva, la práctica adecuada de actividad física es de importancia en la vida diaria debido a que favorece a la salud y al nivel de satisfacción que puede tener el individuo.

Las personas beneficiarias de esta investigación serán los habitantes de la ciudadela Banco del Fomento ya que ellos conocerán los factores de riesgos de llevar una vida sedentaria e inactiva destacando el conocimiento y cambio de hábitos para una mejor calidad de vida y bienestar.

#### **1.4. Marco Teórico**

En el siguiente capítulo se mostrarán conceptos teóricos de la investigación, en el cual se presentará diversos estudios y antecedentes liderados por autores que influyen en esta investigación, debido que permite el sustento teórico sobre el cual se analizarán datos según corresponda.

##### **1. ACTIVIDAD FISICA**

El principal concepto de actividad física es según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2002) “es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Así mismo, es importante reconocer que la AF como práctica social es realizada entre pares, generalmente se da con la intención de pertenecer a un grupo y buscar identidad como miembro de este.

Por otra parte, la (OMS, 2008) propone que la actividad física, es una necesidad general no solo particular que exige un enfoque de la población, la multidisciplinaria, y cultural. Todas las personas están conscientes de los beneficios que traen al realizar actividad física y que es necesario incluirla en el diario vivir, es importante todas las actividades que incluyan movimiento corporal ya sea en el trabajo o en la vida diaria. (pág. 29)

De este modo se garantiza que la actividad física ofrece una nueva oportunidad para que las personas (niños, jóvenes, adultos mayores) sean dinámicos, generando efectos positivos en sus estados físicos. Cabe recalcar que no debe confundirse actividad física con ejercicio ya que la AF está estructurada con un solo objetivo que es mejorar el rendimiento de la persona a diferencia del ejercicio que es movimiento corporal y se lo realiza en los momentos de juegos, tareas del hogar y actividades recreativas en familia. Cuando hablamos de actividad física hacemos referencia a un concepto amplio que conglomerará a varios tipos, por eso es importante indicar que no todas sus formas son iguales desde el punto de vista saludable.

En efecto incluir el ejercicio físico en la vida diaria es de gran ventaja como una mejora para la salud cardiovascular, la importancia del ejercicio radica en el balance energético en el cual expertos recomiendan introducir la actividad física de forma gradual siguiendo pautas correctas.

### **Clasificamos la actividad física en:**

*Actividad física cardiovascular:* estos son ejercicios de baja y moderada intensidad y de larga duración importantes para el refuerzo inmunológico, fortalecimiento del corazón, así como también ayuda a reducir el riesgo de diabetes y presión alta, otra de las ventajas es que regula el control calórico y enfermedades de salud mental como el estrés: caminar, tareas domésticas, bailar, nadar, bicicleta

*Actividad de fuerza y resistencia muscular:* estos ejercicios son de corta duración y de baja intensidad y larga duración una de las ventajas es que hay un mayor aumento de fuerza y resistencia en los huesos, músculos y ligamentos, fortalece la capacidad pulmonar, sistema cardiaco: pesas, caminatas, bicicleta estática, carreras intensas.

*Actividades de flexibilidad:* son de gran beneficio para la tonificación corporal. Favorece al musculo mediante la técnica del estiramiento la cual permite elasticidad al musculo así evitando desgarros, calambres: ejercicios de Kegel, yoga etc.

### **Beneficios y consecuencias de la actividad física para la salud**

De acuerdo a la OMS la actividad física cumple una importante labor en el funcionamiento del cuerpo humano debido que participan todos los órganos y sistemas ya que ayuda a regular tanto el control del peso como la reducción del tejido adiposo provocando adaptaciones según la intensidad, el tipo y la duración del ejercicio.

“Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. También los niños se ven afectados por este modo de vida”. (Espinoza Delgado, 2012,pág. 9). Refiere que la actividad física debería ser practicados diariamente incluyéndolas en las rutinas diarias ya sea de forma de juego logrando que nuestro cuerpo se encuentre en movimiento las ventajas de practicar ejercicio son tanto emocionales y físicas.

Disminuye el peso corporal.

Reduce la tensión arterial.

Reduce la osteoporosis.

Mejora la oxigenación cerebral.

Aumenta la autoestima, mejorando el estado de ánimo.

Proporciona más vitalidad y energía.

Eleva el tono y la fuerza muscular.

### ***Sedentarismo***

Una definición propuesta es una forma más precisa y aceptada que corresponde a estimar la totalidad del gasto energético diario en función del peso corporal, y derivar el diagnóstico de sedentarismo como el porcentaje del consumo energético realizado en actividades que requieren al menos cuatro equivalentes metabólicos (MET); que es equivalente de manera aproximada a la energía utilizada al caminar a paso rápido; del consumo total, se considera con esta condición cuando se utiliza menos del 10% de éste. (Bernstein, 1999).

Diversas investigaciones han demostrado que la prevalencia del sedentarismo en todas las edades (niños, adolescentes, adultos, adultos mayores) ha ido incrementando por lo que es considerado un problema prioritario en salud, sobre todo conociendo los efectos que tienen. En estos tiempos de pandemia el estilo de vida sedentario es un fenómeno que manejan la presencia de elementos de distracción a la actividad física como es la televisión, computadora, videojuegos, cambiando el hábito alimenticio y la mejora de la salud de las personas.

“Este perjudicial estilo de vida corresponde a la cuarta causa de muerte más relevante a nivel mundial y se ha probado, que implica la construcción de un hábito, por lo que quienes no realizan actividad física en edades tempranas, se ha visto que mantienen sus comportamientos durante futuras etapas” (Álvarez, 2012, pág. 12). Es importante resaltar la posición que se ubica la inactividad física en termino de riesgo de mortalidad que existe donde anualmente millones de muertes son provocadas por este motivo.

### ***Confinamiento***

Nuevamente, nos enfrentamos a un brote de virus estrechamente relacionado y actualmente no tenemos una terapia o vacuna específica contra el virus. De igual forma, debemos contar con las clásicas medidas de salud pública para contener la epidemia de esta enfermedad respiratoria. Debemos también mencionar que el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas

anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad (Cetron & Landwirth, 2005, pág. 36) podemos decir que las medidas de la salud pública es prevenir la propagación de la enfermedad de persona a persona colocando distanciamiento social para evitar contagios mayores, las herramientas son las medidas de bioseguridad y la contención comunitaria, en la actualidad estas herramientas se utilizan sin precedentes en todo el mundo.

### ***Importancia de la salud física***

La actividad física es fundamental para la prevención de diversas enfermedades metabólicas, autoinmunes, cardiorrespiratorias y cognitivas relacionadas con el proceso de envejecimiento. El ejercicio físico más allá de la importancia de contribuir a los hábitos saludables se relaciona con parámetros de salud que favorecen en el presente, en determinado, la ciencia indica que a un mayor nivel de actividad física en la población se relaciona con menos riesgos de padecer patologías cardio- metabólicas.

Hoy en día la mayoría de jóvenes realizan actividades físicas ligadas en competiciones y gimnasios que se encuentran en el aire libre. Durante el confinamiento estas actividades fueron prohibidas, sin embargo, hay otras alternativas para ejercitarse desde casa por medio de videos en plataformas de redes sociales o aplicaciones móviles que facilitan la realización de ejercicio sin necesidad de salir a exponerse al contagio.

### ***Calidad de vida y actividad física***

Calidad de vida es la satisfacción con la vida personal, que tiene un valor subjetivo sobre la autorrealización como individuo en varios ámbitos, tanto personal, familiar, profesional y de salud (Bassani, 2013, pág. 17).

El ejercicio físico realizado de manera constante es un indicador de un buen estilo de vida y por ende una buena calidad de vida estudios han demostrado que si mayor es la actividad física es menor la asociación de consumo de sustancias y enfermedades cardiovasculares.

Las personas que realizan ejercicio de manera regular tienen un efecto importante sobre la salud y la calidad de vida mejorando su capacidad física, disminuyendo enfermedades cardiorrespiratorias y aumentando su esperanza de vida.

Además, se considera que realizar actividad física de manera regular es la conducta más rentable y sencilla para mejorar el estado de salud; por medio de varios estudios se ha demostrado que las personas activas regularmente comparado con las personas con un estilo de vida sedentario enferman en menor frecuencia y tienen una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, oncológicas y crónicas. (Gallo, Calvo, De las Mozas , & Hernández , 2011, pág. 21).

## **CAPÍTULO 2**

### **2. METODOLOGÍA**

Este trabajo de investigación “Actividad física y salud en tiempos de pandemia en la ciudadela Banco del Fomento del cantón milagro ”, es descriptiva por caracterizar una determinación sistemática y precisa de las distintas formas representarse las características individuales mediante la recolección de datos. Porque por medio de los estudios realizados podemos describir la realidad que existe actualmente en la ciudadela Banco del Fomento de la ciudad de milagro, también es una investigación de campo debido a que se realizó en el lugar, donde se produce el problema teniendo en cuenta que se conoce la realidad que existe, Las perspectivas generales son mixtas porque busca analizar el problema mediante la interpretación y resultados a través de una encuesta para de esta manera obtener los resultados e identificar posibles problemas.

### **POBLACION Y MUESTRA**

Se define como población a un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra y es el grupo para que se intenta generalizar los resultados. (Hernandez, 2009 , pág. 177), la población para esta investigación se tomó en dos mil doscientas veinte personas tanto como adolescentes, adultos y adultos mayores de la ciudadela banco del fomento del Cantón Milagro, con una muestra

de ciento treinta y dos personas a quienes se les aplico la observación y encuestas opcionales para obtener un resultado de su salud en tiempos de pandemia.

## CAPÍTULO 3

### 3. RESULTADOS

#### 1. Como familia, ¿practican actividad física juntos?



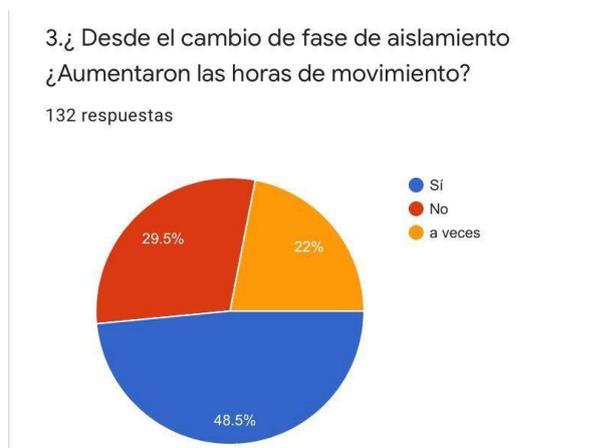
Análisis: es notorio destacar que le 61.4% de las personas de la ciudadela Banco del Fomento practican actividad física en familia, por el contrario, el 5.3% dice no realizar actividad física en familia.

#### 2. ¿Cuántas horas de actividad física practican a lo largo de la semana?



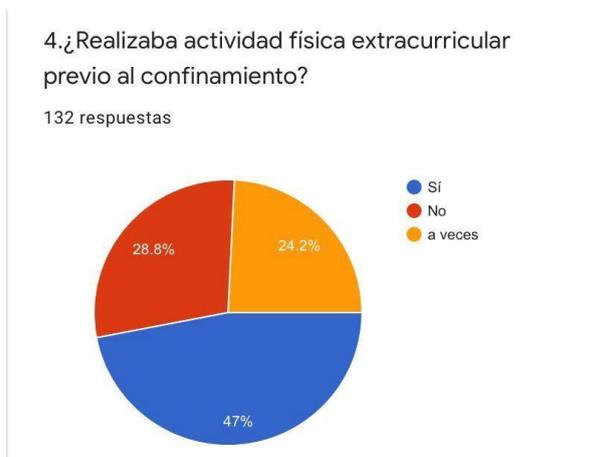
Análisis: de este gráfico podemos inferir que el 53.8% practican menos de 2 horas de actividad física, un 28.8% realiza actividad de 2 a 4 horas a lo largo de la semana, el 8.3% de 4 a 6 horas y el 9.1% más de 6 teniendo en cuenta hay un bajo porcentaje de personas que realizan actividad física de manera continua.

### 3. ¿Desde el cambio de fase de aislamiento ¿Aumentaron las horas de movimiento?



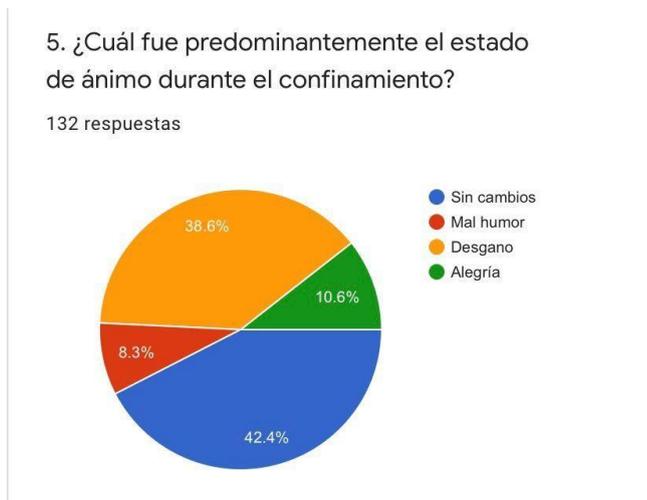
Análisis: podemos observar cómo el 48.5% de las personas aumentaron sus horas de movimiento en tiempos de pandemia, mientras que el 29.5% no lo hizo y el 22% lo realizaba de vez en cuando.

### 4. ¿Realizaba actividad física extracurricular previo al confinamiento?



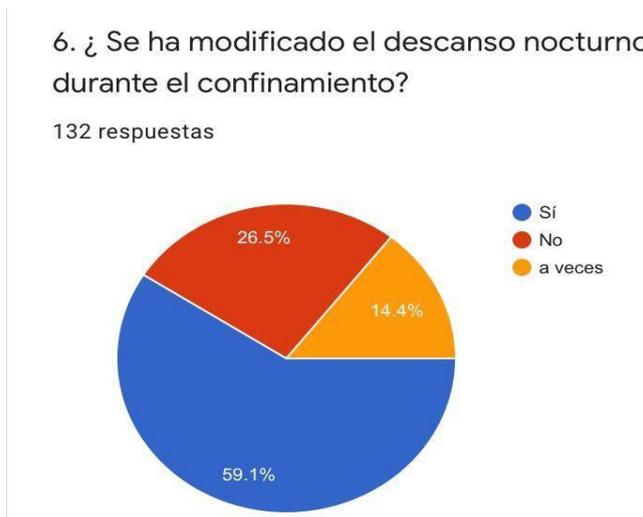
Análisis: el 47% de las personas si realizaban actividad física antes del confinamiento, el 28.8% que no realizaba y el 24.2 que realizaba a veces.

### 5. ¿Cuál fue predominantemente el estado de ánimo durante el confinamiento?



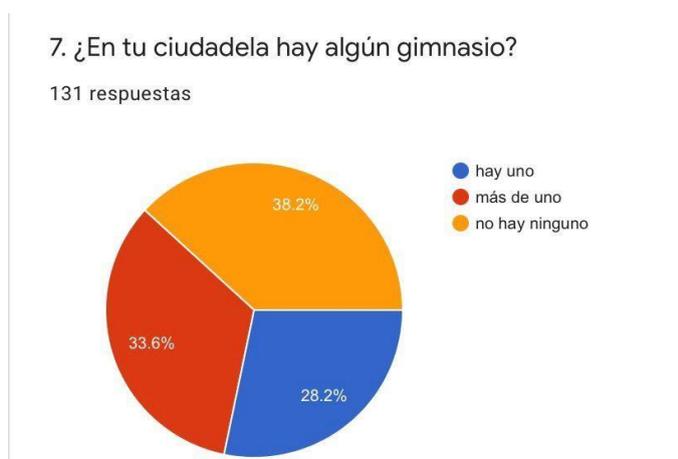
Análisis: el 42.4% de las personas respondieron no tener cambios de humos durante el confinamiento, el 38.6% contestaron tener desgano, el 10.6% se mantuvieron alegres y el 8.3% de mal humor.

### 6. ¿Se ha modificado el descanso nocturno durante el confinamiento?



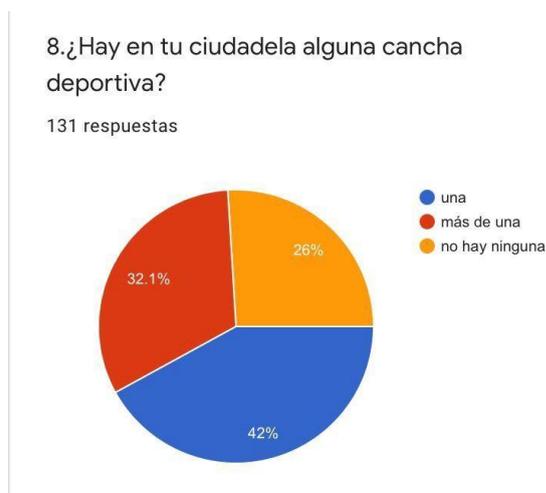
Análisis: en la siguiente pregunta se puede notar que el cambio del horario nocturno se modifico con un 59.1% que, si han tenido descanso en el confinamiento, el 26.5% refiere a que no se ha modificado y el 14.4% que a veces.

## 7. ¿En tu ciudadela hay algún gimnasio?



Análisis: el 38.2% menciona que no hay ningún gimnasio en la ciudadela, el 33.6% afirma que hay mas de uno y el 28.2% que solo hay uno en la ciudadela.

## 8. ¿Hay en tu ciudadela alguna cancha deportiva?



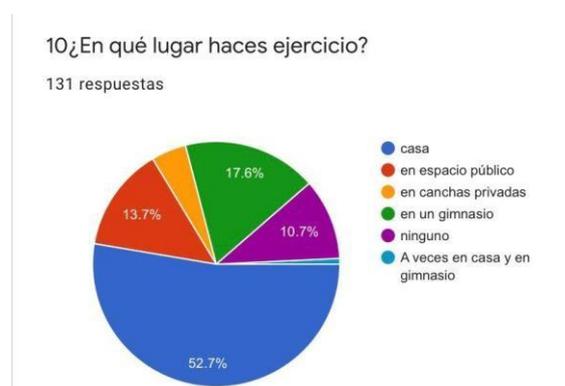
Análisis: el 42% refirió que hay solo una cancha deportiva en la ciudadela banco del fomento, mientras que el 32.1% dijo que hay mas de una y el 26% refirió que no hay ninguna.

## 9. ¿Cuál crees que sea la principal razón por la que la gente no hace ejercicio?



Análisis: el 51.9% de las personas se refieren que la principal causa de no realizar actividad física es la flojera y pereza, mientras que le 41.2% hace referencia a la falta de tiempo.

## 10 ¿En qué lugar haces ejercicio?



Análisis: el 52.7% de las personas realizan ejercicio en casa, el 17.6% lo realiza en un gimnasio, el 13.7% en espacios públicos como parques o canchas, y el 10.7% no realiza ninguna actividad física.

## CONCLUSIONES

- ✚ Con los datos que se obtuvieron en la investigación se logra conocer que la gran parte de las personas de la ciudadela banco del fomento durante la pandemia si practicaron alguna actividad física disminuyendo las consecuencias negativas que trae consigo el no realizar actividad alguna.
- ✚ El nivel de actividad física en el tiempo de confinamiento por las personas fue alta al darse cuenta que si ellos practican alguna clase de deporte su nivel de actividad física es alta y existe un menor riesgo de padecer de alguna enfermedad cardiovascular.
- ✚ A través de la investigación se considera que es necesario potencia un plan de actividades para incrementar la participación de las personas al realizar actividad física de forma que las familias y los adolescentes puedan elegir la opción más adecuada, entre ellas se puede implementar: bailoterapias, juegos básquet, futbol o patinaje.

## RECOMENDACIONES

- ✚ Es recomendable aprovechar cualquier tarea domestica para moverse al estar limpiando la casa o en momentos que tenga alguna llamada caminar mientras conversa, estirarse por la mañana también es de gran importancia debido a que ayuda a la flexibilidad del cuerpo.
- ✚ Es recomendable y muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible, debido que al realizar ejercicio físico regular es beneficioso para la mente y el cuerpo, y puede llegar a reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y también disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, distintas formas de cáncer, y diabetes de tipo 2 y enfermedades que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.
- ✚ La actividad física puede ayudar a formar rutinas diarias y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, debido que reduce el riesgo de depresión y el deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo en general.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

- Álvarez. (2012). Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 303-313.
- Bassani. (2013). Relación de la actividad física con la calidad de vida. *Universidad Católica del Ecuador*, 17.
- Bernstein. (1999). *Definition and prevalence of sedentarism on an urban population*, 27-28
- Cetron, M., & Landwirth, J. (2005). Public health and ethical considerations in planning for quarantine. *The Yale journal of biology and medicine*.
- Díaz Palacios , D. F., & Pendola, V. M. (2020). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA ASOCIADA AL COVID-19. *UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO*, 1-35. Obtenido de NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA ASOCIADA AL COVID-19” .
- Espinoza Delgado, A. (2012). LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS.
- Gallo, Calvo, De las Mozas , & Hernández . (2011). Relación de la actividad física con la calidad de vida . *Universidad Católica del Ecuador*, 21.
- Hanneford. (1995). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD LA COGNICION Y EL RENDIMIENTO . *Revista de Estudios Sociales* , 69.
- Hernandez. (2009 ). La practica de actividad fisica y habitos de salud . *Universidad de Barcelona* .
- Manuel Vicente Garnacho Castaño, L. E. (01 de Mayo de 2020). *Recomendaciones para volver a hacer actividad física en la calle*. Obtenido de Salud con ciencia : <https://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/recomendaciones-para-volver-hacer-actividad-fisica-en-calle-covid/>
- Miguel Ángel Rodríguez, I. C. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19. *Revista Española de Cardiología* , 527-529 .
- Moscoso. (2020). Influencia del deporte y la actividad física. *Katharsi*.
- OMS. (2002). *Organizacion Mundial de la Salud* .
- OMS. (2008). *Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud*.
- OMS. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud* .
- pública, C. d. (2011). *OMS* .

Sallis, J. F. (24 de marzo de 2020). *Actividad física es fundamental en tiempos de coronavirus*. Obtenido de EIM & American College of Sports Medicine: <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>

Serrano Ramirez, C. (Noviembre de 2015). *EL CONCEPTO Y LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN*. Obtenido de Urosario.

## ANEXOS

### ENCUESTA #I

PARTICIPA EN LA ENCUESTA SOBRE  
ACTIVIDAD FISICA Y SU EFECTO EN LA  
PANDEMIA

*\*Obligatorio*

1. Lugar de residencia \*

\_\_\_\_\_

2. Género

*Marca solo un óvalo.*

Femenino

Masculino

Otros:

3. i. Como familia, ¿practican actividad física juntos?

\*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

Nunca

4. 2. Cuántas horas de actividad física practican a lo largo de la semana? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de 2 horas  
 De 2 a 4 horas  
 De 4 a 6 horas  
 Más de 6 horas

5. 3.¿ Desde el cambio de fase de aislamiento ¿Aumentaron las horas de movimiento? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 a veces

6. 4.¿Realizaba actividad física extracurricular previo al confinamiento? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 a veces

7. 5. ¿Cuál fue predominantemente el estado de ánimo durante el confinamiento? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sin cambios  
 Mal humor  
 Desgano  
 Alegría

8. 6. ¿Se ha modificado el descanso nocturno durante el confinamiento? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 a veces

9. 7. ¿En tu ciudadela hay algún gimnasio?

*Marca solo un óvalo.*

- hay uno  
 más de uno  
 no hay ninguno

10. 8. ¿Hay en tu ciudad alguna cancha deportiva?

*Marca solo un óvalo.*

- una
- más de una
- no hay ninguna

11. 9. ¿Cuál crees que sea la principal razón por la que la gente no hace ejercicio?

*Marca solo un óvalo.*

- falta de tiempo
- flojera
- falta de dinero
- impedimento físico
- Otros: \_\_\_\_\_

12. 10. ¿En qué lugar haces ejercicio?

*Marca solo un óvalo.*

- casa
- en espacio público
- en canchas privadas
- en un gimnasio
- ninguno
- Otros: \_\_\_\_\_







