

JEFATURA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN

Título del Proyecto

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA E INTENCION DE PRACTICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO
COVID-19

Carrera(s): PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE,

Director del Proyecto:

DIEGO ANDRÉS HEREDIA LEÓN; 010117650; UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN; SEDE AZOGUES

Colaboradores del Proyecto

Wilson Hernando Bravo Navarro; 0105079982; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Helder Guillermo Aldas Arcos; 1600383275; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Marcelo Ávila Mediavilla; 1714150081; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Steve Marcelo Ortega Espinoza; 0302107172; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Jenny Alexandra Quizhpi Guamán; 0302985312; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Código de Proyecto: PICVII19-74

Cuenca, mayo de 2021

Versión 2.0

TABLA DE CONTENIDOS

A. DATOS GENERALES DEL PROYECTO	3
1. TÍTULO.....	3
2. CARRERAS	3
3. MATRIZ, SEDE O EXTENSIÓN	3
B. INVESTIGADORES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO	3
4. PERSONAL DEL PROYECTO – DIRECTOR DE L PROYECYO	3
4.1. <i>Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:</i>	3
4.2. <i>Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.</i>	3
4.3. <i>Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:</i>	3
5. PERSONAL DEL PROYECTO – COLABORADORES UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA.....	4
5.1. <i>Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:</i>	4
5.2. <i>Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.</i>	5
5.3. <i>Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:</i>	5
6. PERSONAL DEL PROYECTO – COLABORADORES EXTERNOS	5
6.1. <i>Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:</i>	5
6.2. <i>Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.</i>	5
6.3. <i>Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:</i>	5
C. ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO.....	5
7. PERSONAL DEL PROYECTO – ESTUDIANTES.....	6
D. CENTRO DE INVESTIGACIÓN INVOLUCRADOS Y BENEFICIARIOS.....	6
8. CENTRO Y GRUPO DE INVESTIGACIÓN	6
9. LÍNEA Y ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONAL.....	6
10. CAMPO, DISCIPLINA Y SUBDISCIPLINA UNESCO	6
11. PROGRAMA:	7
12. TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO.....	7
13. FINANCIAMIENTO DEL PROYECTO	7
14. REQUIERE AVAL Y/O PERMISO DEL COMITÉ DE BIOÉTICA Y EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.....	7
15. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	7
E. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	7
16. RESUMEN DEL PROYECTO	7
17. PALBARAS CLAVES	8
18. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	8
19. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.....	8
20. OBJETIVOS	9
21. ESPECÍFICOS.....	9
22. MARCO METODOLÓGICO.....	9
F. IMPACTO DEL PROYECTO	10
23. CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA PROPUESTA.....	10
24. RESULTADOS ESPERADOS DEL PROYECTO	10
25. TRANSFERENCIA Y DIFUSIÓN DE RESULTADOS	11
26. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11
G. ANEXOS.....	13

A. DATOS GENERALES DEL PROYECTO

1. TÍTULO	
NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA E INTENCION DE PRACTICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO COVID-19	
2. CARRERAS	
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE,	
3. MATRIZ, SEDE O EXTENSIÓN	
SEDE AZOGUES	

B. INVESTIGADORES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO

4. PERSONAL DEL PROYECTO – DIRECTOR DE L PROYECYO	
Función en el proyecto	DIRECTOR DEL PROYECTO
Nombre, Cédula; Carrera; Unidad Académica; Sede o Extensión	
DIEGO ANDRÉS HEREDIA LEÓN; 010117650; UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN; SEDE AZOGUES	
4.1. Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:	
Título del artículo,; revista; ISSN; volumen; número; año; DOI; cuartil	
Interpersonal Style of Coaching, Motivational Profiles and the Intention to be Physically Active in Young Athletes; Studia Psychologica; 0039-3320; 61; 2; https://doi.org/10.21909/sp.2019.02.776 ; 3.	
4.2. Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.	
Título del libro o capítulo de libro; editorial; ISBN; número; año; revisión de pares (SI-NO)	
Los Juegos tradicionales en el aspecto creativo en los infantes: Los Juegos al rescate de tradiciones Ecuatorianas; Editorial Académica Española; 1; 2019; no	
4.3. Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:	
Nombre del proyecto; Institución; Monto financiado; fecha de inicio; fecha de culminación.	

5. PERSONAL DEL PROYECTO - COLABORADORES UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Función en el proyecto	COLABORADORES UCACUE
------------------------	----------------------

Nombre, Cédula; Carrera; Unidad Académica; Sede o Extensión

Wilson Hernando Bravo Navarro; 0105079982; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Helder Guillermo Aldas Arcos; 1600383275; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Marcelo Ávila Mediavilla; 1714150081; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Steve Marcelo Ortega Espinoza; 0302107172; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Jenny Alexandra Quizhpi Guamán; 0302985312; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

5.1. Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:

Título del artículo,; revista; ISSN; volumen; número; año; DOI; cuartil

Wilson Hernando Bravo Navarro; La Resiliencia en Ajedrecistas Escolares de la E.I.D.E de Matanzas; Revista Digital Ciencia y Deporte; ISSN 2223-1773; Vol. 2; N° 2; 2017.

Wilson Hernando Bravo Navarro; El proceso creativo y la formación del docente en educación inicial de las escuelas de Cañar-Ecuador; Revista Polo del conocimiento; ISSN-e 2550-682X; Vol 4, N° 11; 2019; DOI: 10.23857/pc.v4i11.1176.

Helder Guillermo Aldas Arcos; La Educación Física como asignatura complementaria en carreras de ingeniería en la Educación Superior Ecuatoriana; Revista PODIUM; ISSN-e 1996-2452; Vol. 14; N° 1; 2019.

Helder Guillermo Aldas Arcos; La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Killkana Sociales; ISSN 2528-8008; Vol. 2; No 4; 2018; DOI: 10.26871/killkana_social.v2i4.214.

Helder Guillermo Aldas Arcos; Caracterización de la formación de habilidades investigativas en la carrera de Cultura Física en Ecuador; Revista PODIUM; ISSN-e 1996-2452; Vol. 12; N°2; 2017.

Helder Guillermo Aldas Arcos; Análisis De Los Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto En El Rendimiento Deportivo De Los Estudiantes Categoría Intermedia Del Distrito Chambo – Riobamba; European Scientific Journal; ISSN 1857- 7431; Vol 13; No.26, 2017; DOI: <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n26p60>.

Helder Guillermo Aldas Arcos; Análisis De Los Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto En El Rendimiento Deportivo De Los Estudiantes Categoría Intermedia Del Distrito Chambo – Riobamba; European Scientific Journal; ISSN 1857- 7431; Vol.13; No.26, 2017; DOI: <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n26p60>.

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla; La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios; Killkana Sociales. ISSN 2528-8008; Vol 2; No. 4; 2018; DOI: 10.26871/killkana_social.v2i4.214.

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla; Formación de habilidades investigativas en estudiantes de Cultura Física; Killkana Sociales; ISSN 2528-8008; Vol 4; No. 1; 2020; DOI: https://doi.org/10.26871/killkana_social.v4i1.616.

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla; Aprendizaje basado en problemas y motivación en estudiantes de educación física; Revista Episteme Koinonia; Vol 3, No. 6; 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.35381/e.k.v3i6.822>.

5.2. Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.

Título del libro o capítulo de libro; editorial; ISBN; número; año; revisión de pares (SI-NO)

5.3. Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:

Nombre del proyecto; Institución; Monto financiado; fecha de inicio; fecha de culminación.

6. PERSONAL DEL PROYECTO – COLABORADORES EXTERNOS

Función en el proyecto	COLABORADORES EXTERNOS
------------------------	------------------------

Nombre, Institución

6.1. Publicaciones con ISSN en los últimos 5 años de más alto nivel y cuartil de la revista:

Título del artículo,; revista; ISSN; volumen; número; año; DOI; cuartil

6.2. Libros y capítulos de libro en los últimos 5 años.

Título del libro o capítulo de libro; editorial; ISBN; número; año; revisión de pares (SI-NO)

6.3. Proyectos de Investigación desarrolladas en los últimos cinco años de mayor relevancia:

Nombre del proyecto; Institución; Monto financiado; fecha de inicio; fecha de culminación.

C. ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO

7. PERSONAL DEL PROYECTO – ESTUDIANTES

Función en el proyecto	ESTUDIANTES COLABORADORES EN EL PROYECTO
------------------------	--

Nombre; Cédula; Carrera; Unidad Académica; Sede o Extensión

Steve Marcelo Ortega Espinoza; 0302107172; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

Jenny Alexandra Quizhpi Guamán; 0302985312; Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; Unidad Académica de Educación; Azogues.

D. CENTRO DE INVESTIGACIÓN INVOLUCRADOS Y BENEFICIARIOS

8. CENTRO Y GRUPO DE INVESTIGACIÓN

Centro de Investigación Sede Azogues

Grupo de Investigación PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE,

9. LÍNEA Y ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONAL

Para información sobre las líneas de investigación dirigirse al enlace [Líneas y Ámbitos de Investigación Institucionales](#),

Línea de Investigación: Educación, actividad física y deporte

Ámbito de Investigación: Actividad Física y Salud

10. CAMPO, DISCIPLINA Y SUBDISCIPLINA UNESCO

Código del campo y de la disciplina según UNESCO en el enlace [SKOS](#)

Campo	58	Disciplina	5801	Sub disciplina	580106
-------	----	------------	------	----------------	--------

11. PROGRAMA:	
En caso de que el proyecto sea parte de un programa.	
12. TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO	
Duración del proyecto en meses	12
13. FINANCIAMIENTO DEL PROYECTO	
Monto total del financiamiento proyecto	\$ 1000

14. REQUIERE AVAL Y/O PERMISO DEL COMITÉ DE BIOÉTICA Y EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
NO
Justificación: No, porque se realizará a través de cuestionarios en línea a estudiantes mayores de edad.

15. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO
Los 3051 estudiantes (1331 hombres y 1720 mujeres) de todas las carreras que forman parte de la sede Azogues de la Universidad Católica de Cuenca de 18 a 35 años de edad.
Los 210 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, además de los 11 docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

E. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

16. RESUMEN DEL PROYECTO

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de actividad física e intención de práctica durante y post confinamiento COVID-19 de estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, luego de realizar una revisión bibliográfica se encontraron algunos estudios relacionados a la temática, tanto en el contexto internacional como local, entre los antecedentes más relevantes se evidenció que el sexo masculino es más activo físicamente que el femenino, además se encontró que la práctica de

actividad física tiene una estrecha relación con los hábitos de vida saludable, por ello, es menester diagnosticar el grado de actividad física durante y post confinamiento para conocer si dicha población cumple con los niveles de actividad física según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en las fases de confinamiento y post confinamiento. El diseño de la investigación será no experimental con corte transversal, con un alcance descriptivo y enfoque mixto, se utilizará el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ) corto y el Cuestionario de ser físicamente activo (Intention to be physically active), la población serán los 3051 estudiantes (1331 hombres y 1720 mujeres) de las carreras de la sede Azogues. Entre los resultados que se espera obtener con la aplicación del proyecto; contar con una base de datos sobre el nivel de actividad física de los estudiantes, establecer una relación entre los dos cuestionarios a aplicarse y partiendo del diagnóstico obtenido, se busca generar una propuesta de un plan de intervención de actividad física para este grupo etario.

17. PALBARAS CLAVES

Actividad física, intención de práctica, confinamiento, COVID-19, estudiantes universitarios.

18. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el mundo atraviesa por una pandemia ocasionada por el COVID-19, cada país ha tomado diferentes acciones para prevenir la propagación del SARS COV 2, una de las medidas primordiales e importantes es el confinamiento, obligando a las personas a permanecer en un lugar determinado con algunas restricciones, debido a esta gran medida gran parte de la población a nivel mundial estuvo obligada a adaptarse a un nuevo estilo de vida, es decir, que sus actividades cotidianas dieron un giro de 360 grados, pasaron de un medio de interacción personal (presencia física) a una plataforma virtual, lo que se traduce en períodos largos de tiempo en la posición sentado o acostado, como consecuencia una menor cantidad de actividad física y por consecuencia un menor gasto calórico.

La importancia del presente proyecto reside en contar con una base de datos del nivel de actividad física que realizan los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca durante y post confinamiento, separada por carrera, sexo y edad, cabe mencionar que nunca se ha realizado un estudio similar en la carrera, es por ello que es de suma importancia partir de un diagnóstico y posterior tomar acciones en base a los resultados. El proyecto se adhiere estrechamente a la situación que atraviesa nuestro país y el mundo entero, por tal motivo el Consejo de Educación Superior (CES) certificó una normativa transitoria para el desarrollo de las actividades académicas en las instituciones de Educación Superior debido a la emergencia sanitaria causada por la pandemia COVID-19 (1).

A partir del presente proyecto se pueden trazar acciones para ayudar a incrementar los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios y también trabajar con otros grupos poblacionales a futuro. Al respecto la Organización Mundial de la Salud indica que en todo el mundo al menos un 60% de la población no realiza la suficiente actividad física para gozar de las ventajas que conlleva la misma, además hace referencia a que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante asociándolo a un sin número de enfermedades no transmisibles; cardiovasculares, cáncer, diabetes, entre otras (2), sumo a esto como se citó anteriormente es menester destacar lo planteado por Vidarte (3) que las personas que llevan una práctica deportiva gozan de buenos hábitos de vida.

19. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

En el presente proyecto se trabajará de manera concreta con estudiantes de la universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, los mismos que comprenden el grupo de adultos entre 18 y 64 años en su gran mayoría según la clasificación de la OMS, las recomendaciones que plantea la OMS es que este grupo poblacional practique 150 minutos semanales como mínimo de actividades de carácter aerobio con una intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividades aeróbicas vigorosas semanalmente o también una mezcla de ejercicios moderados o vigorosos similar a los anteriormente mencionados (2).

La actividad física mejora el sistema muscular, óseo, cardiorrespiratorio, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles; tales como; cáncer, hipertensión arterial, diabetes, depresión, entre otras (2). Al respecto algunas investigaciones como las de (4) y (3) señalan que la práctica deportiva está estrechamente relacionada con hábitos de vida saludables y que debe ser una parte complementaria de la vida de toda persona. Existen diversos estudios científicos que resaltan los beneficios de la actividad física,

en cuanto a la esfera psicológica (5) en su estudio sustentan que la realización de actividad física sobrelleva una relación positiva con la autoestima, otro estudio similar de (6) mantienen que el deporte y la actividad física influyen de manera positiva en el ámbito mental. La actividad física se ha convertido en una de las herramientas por excelencia para combatir los efectos psicológicos negativos producidos por el COVID-19 (7).

Existen algunas investigaciones en el contexto internacional asociadas a los motivos de la práctica de actividad física; en un estudio realizado en España, tomándose como muestra 422 estudiantes activos físicamente se conoció que las razones por las que los universitarios practicaban actividad física fueron el fitness, el disfrute y la competencia. (8). Otro estudio análogo realizado en México donde tomaron como muestra a 655 sujetos, 355 mujeres con edades de 6 a 90 años y 320 hombres con edades entre 6 y 91 años reveló que las principales motivaciones por las que se realiza actividad física son; razones de salud, disfrute y gozo correspondiente a la caminata, jugar fútbol y bailar, además de exponer las principales razones por las que no se practica ejercicio físico, entre las principales, falta de tiempo, no les gusta o desmotivación (9).

En una investigación efectuada en Rumanía cuya finalidad fue conocer el nivel de actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Índice de masa corporal (IMC) donde participaron 334 estudiantes, obteniéndose como resultado que los varones realizan más actividad física que las mujeres. (10). Referente al IPAQ se utilizó en una investigación en España utilizándose como muestra 901 estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres, lo más relevante que se obtuvo fue 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física, además que el nivel de actividad física de los varones es superior, siendo este dato similar al estudio realizado en Rumanía. (11) realizaron una investigación en el contexto ecuatoriano se encontró un estudio denominado; La actividad física de ocio como factor protector para la obesidad en la población adulta del área rural de Quingeo, Cuenca-Ecuador, en donde se seleccionaron a 530 sujetos mayores de edad comprendidos en ambos sexos habitantes de la parroquia Quingeo de la ciudad de Cuenca, dando como principal resultado que la actividad física es una herramienta indispensable para combatir la obesidad en parroquias rurales. (12). Equivalente al anterior, en la ciudad de Cuenca se desarrolló una investigación utilizándose en el cuestionario IPAQ aplicándolo a 318 personas de ambos sexos donde se reveló que el 58,9% de la población realizan actividad física vigorosa, el 30,8% moderada y baja el 10,4%. (13). Luego de haber consultado la bibliografía anteriormente citada, los autores del presente proyecto consideran importante valorar el nivel de actividad física durante y post confinamiento de los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca.

20. OBJETIVOS

Determinar el nivel de actividad física e intención de práctica durante y post confinamiento COVID-19 de los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, mediante la aplicación del cuestionario IPAQ versión corta y el cuestionario de intención de ser físicamente activo para crear una base de datos.

21. ESPECÍFICOS

Establecer los principales sustentos teóricos y metodológicos referentes a la actividad física e intención de ser físicamente activos en estudiantes universitarios de la UCACUE Sede Azogues.

Identificar el nivel de actividad física e intención de ser físicamente activos durante y post confinamiento COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues según el sexo, carrera y año de estudio mediante la aplicación del cuestionario IPAQ y cuestionario de intención ser físicamente activo.

Comparar la correlación existente entre actividad física e intención de ser físicamente activo durante y post confinamiento COVID-19 de los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues a través de la tabulación y análisis de datos en el programa SPSS versión 25.

22. MARCO METODOLÓGICO

El proyecto de investigación asumió un diseño no experimental con corte transversal, un alcance descriptivo y con enfoque mixto, se evaluará a todos los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca de la Sede Azogues de todas las carreras. El muestreo será no probabilístico por accesibilidad, contando con una población de 3051 estudiantes (1331 hombres y 1720 mujeres). Los métodos teóricos empleados fueron el analítico-sintético, histórico-lógico e inductivo-deductivo, mientras que los métodos empíricos serán el

análisis de documentos y la encuesta, utilizándose como técnica el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) corto, la versión corta del IPAQ permite obtener una estimación minuciosa en los diferentes aspectos de nuestro diario vivir, detallados en intensidad; que puede ser leve, moderada o vigorosa, la frecuencia en días por semana y la duración de tiempo por cada día. (14). También se aplicará el cuestionario de ser físicamente activo traducido al español, el mismo que está compuesto por 5 ítems (15).

En primera instancia se oficiarán los permisos respectivos a las autoridades de la UCACUE sede Azogues donde se desarrollará la investigación, más adelante se contactará con los docentes de las diferentes unidades académicas, para informarles de los objetivos y solicitarles su colaboración. Se solicitará a los estudiantes una autorización y una vez obtenido el consentimiento, se procederá al envío de los cuestionarios vía online mediante la plataforma google forms. Tras la información facilitada, se solicitará la participación de forma voluntaria y anónima de los participantes en el estudio. El tiempo requerido para rellenar los cuestionarios será de aproximadamente 5 a 10 minutos.

Finalmente, para el procesamiento de los datos, se utilizará el programa informático Excel y el paquete SPSS versión 25 IBM donde se calcularán los estadísticos descriptivos y análisis de correlación de las variables de estudio y se realizaron cálculos de porcentajes de los niveles de actividad física durante y post confinamiento según el sexo, carrera de estudio.

F. IMPACTO DEL PROYECTO

23. CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA PROPUESTA

La presente investigación no implica conflictos bioéticos, protegiéndose a la muestra de estudio, salvaguardando su modo de ser y existir. Se utilizará un consentimiento informado, en el cual el participante se adhiere libre y racionalmente al procedimiento propuesto por el equipo de investigación. Para lo cual se enviará vía online una hoja de información, el consentimiento y asentimiento informado que deberán firmar los participantes, padres o tutores de dichos estudiantes. Se excluirá del estudio a todos los estudiantes que no hayan completado dichos consentimientos.

Para garantizar la protección y beneficios de los investigados, las personas a cargo de esta investigación serán: los docentes, técnicos y estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y Ciencias de la Educación mención Cultura Física, quienes estarán orientados y preparados adecuadamente para cumplir a cabalidad con las actividades encomendadas, además serán, monitoreados y evaluados por los docentes investigadores, tutores y por los facilitadores del proyecto.

24. RESULTADOS ESPERADOS DEL PROYECTO

Se espera encontrar diferentes niveles de actividad física e intención de práctica durante y post confinamiento COVID-19 de estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, mediante la aplicación del cuestionario IPAQ versión corta, así como verificar la intención de ser físicamente activos que tiene los estudiantes para establecer propuestas para mejorar la calidad de vida y productividad.

Se espera encontrar que los estudiantes que tengan bajos niveles de actividad física no se correlacionaran con una intención de actividad física futura elevada, por el contrario, los que tengan niveles altos de actividad física se correlacionan con una intención de práctica físicamente activa futura.

Se pretende llegar al 95% de estudiantes de las diferentes carreras de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, lo cual permitirá identificar la relación existente entre las variables de estudio. Y crear una base de datos para a partir de ello establecer estrategias de mejora en las variables estudiadas.

El estudio facilitará información relevante a los profesionales de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca, para obtener un diagnóstico del nivel de actividad física de estudiantes y así poder construir una propuesta alternativa para generar espacios de actividad física post confinamiento o estructuras universitarias como departamento de Educación Física y Deportes, con clubes de: senderismo, danza, bailoterapia, gimnasia formativa, atletismo, ajedrez, fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros, que permitan activar físicamente a los estudiantes universitarios.

Este estudio permitirá valorar los principales fundamentos teóricos y metodológicos; que tiene la práctica sistemática de actividad física y deporte en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, los múltiples beneficios que esta propicia, así como también, las consecuencias que puede tener el sedentarismo.

Entre los principales resultados esperados que trae consigo la ejecución del proyecto están:

-Revelar el nivel de actividad de la actividad física y deportiva que poseen los estudiantes universitarios a través de instrumentos validados y se motiven hacia la práctica sistemática de esta.

-Dar a conocer los múltiples beneficios que tiene la práctica sistemática de la actividad física y deportiva, con fundamentos científicos y metodológicos, entre ellos; Académico, Salud, Estético, Actitudinal y Social.

-Dejar constancia de las consecuencias que puede tener el sedentarismo en los estudiantes universitarios y las ventajas que tiene la práctica de actividad física.

25. TRANSFERENCIA Y DIFUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados del proyecto serán difundidos por medios previamente autorizados por la UCACUE con el propósito de salvaguardar los derechos de propiedad intelectual.

Se aspira realizar un artículo científico sobre los niveles de actividad física e intensidad de ser físicamente activo de los estudiantes universitarios en tiempo de pandemia y publicar en revistas indexadas en Journal Citation Report. De igual manera se presentarán dichos resultados en forma de ponencia en congresos nacionales e internacionales.

Se pretende organizar talleres de difusión con los beneficiarios del proyecto: estudiantes de CCFF, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, docentes universitarios, autoridades y estudiantes de las instituciones involucradas en el estudio.

Además, los resultados se transferirán al departamento de vinculación para realizar acciones pertinentes en pro de la comunidad, como es colaborar con el proceso de formación de los docentes en el sentido de dar estrategias para mejorar los niveles de actividad física y en consecuencia su posible adherencia a la práctica deportiva futura.

26. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CES. (2020). Normativa transitoria para el desarrollo de actividades académicas en las Instituciones de Educación Superior, debido al estado de excepción decretado por la emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia de COVID-19. 2020. Disponible en: https://www.ces.gob.ec/?te_announcements=ces-aprueba-normativa-transitoria-por-emergencia-sanitaria-31-03-2020

2. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. Organización Mundial de la Salud. 2010.

3. Vidarte J, Vélez C, Sandoval C Alfonso M. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2011. vol. 16, (1): 202-218. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

4. Gil P, González S, Pastor J, Fernández J. Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. Reflexiones. 2010; 89 (2): 147-161.

5. Moral, D, Orgaz, D, López, Amatria, M y Maneiro, R. Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. Anales de Psicología. 2018; 34 (1): 162-166. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000100020

6. Barbosa, S., Urrea, A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018; 141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>.
7. Cabrera, E. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. 2020; 1 (2): 209-220. Disponible en:
<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1828>
8. Fernández-Ozcorta E, Sáenz-López, P, Almagro B, Conde C, Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 2015; 6(34): 52-60. Recuperado el 12 de Enero de 2017 de http://emasf2.webcindario.com/EmasF_34.pdf
9. Muñoz-Daw, María de Jesús; Muñoz-Duarte, Mónica; De La Torre-Díaz, María de Lourdes; Hinojos-Seañez, Elsa; Pardo-Rentería, José Buenaventura. Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (México). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2016; 36(1): 10-16. Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/PDF/361mu%C3%B1ozdaw.pdf>
10. Fagarasa S, Radu L, Vanvu G. The Level of Physical Activity of University Students. Elsevier. 2015; 197: 1454-1457
Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815040884>
11. Cambronero M, Blasco J, Chiner, E, Lucas-Cuevas, A, MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2),179-186. [fecha de Consulta 5 de Octubre de 2020]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311137747002>
12. Ortiz, Rina, Bermúdez, Valmore, Torres, Maritza. (2018). La actividad física de ocio
Recuperado de: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2455>
13. Siguencia W, Torres M, Ortiz R, Novillo, C, Añez, S, Rojas J, Bermúdez V. Patrones de actividad física en la población adulta de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Investigación Clínica*. 2015; 56(S1): 1286-1288.
14. Mantilla SC, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. 2017; 10 (1):51.
15. Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*. 2007; 17(2): 261 - 267.

G. ANEXOS

Planilla de anexos del Proyecto

```
[[{"title":"Cronograma","comment":"Se adjunta el cronograma de actividades y gastos","size":"45.041","name":"00014_02_ANEXO%20PROYECTO%20DE%20ACTIVIDAD%20F%2B%C3%ACSI CA.xlsx","filename":"fu_4d3qqhejwus9df2","ext":"xlsx"}]]
```

Número de Archivos: 1

Documentación adicional

```
[[{"title":"Cuestionarios de aplicaci00f3n ","comment":"Ejemplo de los cuestionarios, ya que se emitiru00e1n en lu00ednea a travu00e9s de Google formss","size":"52.38","name":"00014_01_Ejemplo%20cuestionarios.docx","filename":"fu_h6qnik2qz3jcdnx","ext":"docx"}]]
```

Número de archivos: 1