



Niveles de actividad Física y su relación con el ser físicamente activos en el personal EPEMAPAR

Physical activity levels and their relationship with being physically active in EPEMAPAR staff

Níveis de atividade física e a sua relação com a atividade física nos colaboradores da EPEMAPAR

José Luis Cabezas-Chiriboga ^I

jose.cabezas.16@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-0537-8663>

Juan Carlos Bayas-Machado ^{II}

juan.bayas@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

Correspondencia: jose.cabezas.16@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 07 de agosto de 2024 * **Aceptado:** 28 de septiembre de 2024 * **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Mención Atletismo y Fútbol, Maestrante del Programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Mención Gimnasia y Básquet, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

La actividad física abarca un amplio espectro que va desde el sedentarismo hasta la actividad vigorosa. Ser físicamente activo implica incorporar movimiento regular en la vida diaria, buscando actividades de intensidad moderada o vigorosa al menos 150 minutos a la semana, ante esto el objetivo del presente estudio fue medir los niveles de actividad física, así como también su relación con el ser físicamente activos en el personal EPEMAPAR y así evaluar si los participantes alcanzan los niveles recomendados para la salud. Metodología: se basó en un paradigma cuantitativo, adoptó un carácter sociológico transversal con un diseño no experimental. Instrumento: La versión española del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short (Booth, 2000) fue utilizada para la medición de los niveles de AF en los participantes. Población: 25 trabajadores de EPEMAPAR de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, lo cuales fueron seleccionados por conveniencia, para tal efecto la muestra fue toda la población entre varones (15) y mujeres (10) con edades de 35 y 60 años. Resultados: con la aplicación del instrumento de evaluación se logró evidenciar que los niveles de sedentarismo son elevados debido a la inactividad física de los participantes. Conclusión: Al término del presente estudio se concluye que, la AF es esencial para la salud debido que un estilo de vida activo está directamente relacionado con una salud física y mental adecuada, existe una relación directa, es decir cuanto mayor sea el nivel de actividad física mayores serán los beneficios para la salud, además que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas mejora la condición física.

Palabras clave: Actividad física; físicamente activos; sedentarismo; condición física.

Abstract

Physical activity covers a broad spectrum ranging from sedentary to vigorous activity. Being physically active involves incorporating regular movement into daily life, seeking moderate or vigorous intensity activities for at least 150 minutes a week. The objective of this study was to measure physical activity levels, as well as their relationship with being physically active in EPEMAPAR personnel and thus assess whether participants reach the recommended levels for health. Methodology: It was based on a quantitative paradigm, adopted a transversal sociological character with a non-experimental design. Instrument: The Spanish version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short (Booth, 2000) was used to measure PA levels in

participants. Population: 25 EPEMAPAR workers from the city of Riobamba, province of Chimborazo, who were selected for convenience, for this purpose the sample was the entire population between men (15) and women (10) between the ages of 35 and 60 years. Results: With the application of the evaluation instrument, it was possible to show that the levels of sedentary lifestyle are high due to the physical inactivity of the participants. Conclusion: At the end of this study, it is concluded that physical activity is essential for health because an active lifestyle is directly related to adequate physical and mental health. There is a direct relationship, that is, the higher the level of physical activity, the greater the health benefits will be, in addition to contributing to the prevention of chronic diseases and improving physical condition.

Keywords: Physical activity; physically active; sedentary lifestyle; physical condition.

Resumo

A atividade física abrange um amplo espectro, desde um estilo de vida sedentário a atividades vigorosas. Ser fisicamente ativo implica incorporar movimentos regulares na vida diária, procurando atividades de intensidade moderada ou vigorosa durante pelo menos 150 minutos semanais. na equipa da EPEMAPAR e assim avaliar se os participantes atingem os níveis recomendados para a saúde. Metodologia: baseou-se num paradigma quantitativo, adotou um carácter sociológico transversal com um desenho não experimental. Instrumento: A versão espanhola do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)-Short (Booth, 2000) foi utilizada para medir os níveis de AF dos participantes. População: 25 trabalhadores da EPEMAPAR da cidade de Riobamba, província de Chimborazo, que foram seleccionados por conveniência, para este efeito a amostra foi toda a população entre homens (15) e mulheres (10) com idades compreendidas entre os 35 e os 60 anos. Resultados: com a aplicação do instrumento de avaliação foi possível evidenciar que os níveis de sedentarismo são elevados devido à inatividade física dos participantes. Conclusão: No final deste estudo conclui-se que a AF é essencial para a saúde pois um estilo de vida ativo está diretamente relacionado com uma saúde física e mental adequada, existe uma relação direta, ou seja, quanto maior o nível de atividade maior. quantos os benefícios físicos, maiores serão os benefícios para a saúde, além de contribuir para a prevenção de doenças crónicas e melhorar a condição física.

Palavras-chave: Atividade física; fisicamente ativo; estilo de vida sedentário; condição física.

Introducción

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un consumo de energía mayor al del reposo. Esto incluye una amplia gama de actividades, desde caminar y subir escaleras hasta realizar deportes y ejercicios físicos más intensos. La actividad física es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.

Los últimos informes estadísticos sobre salud pública mundial confirman las tendencias negativas en las condiciones de salud tanto globales como individuales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) afirma que, las instituciones, autoridades de gestión no han conseguido cambiar esta tendencia negativa en los últimos años, informes más recientes han demostrado peores resultados que antes como : problemas relacionados con la obesidad y las enfermedades no transmisibles se ha extendido a todas partes del mundo, de hecho la probabilidad de padecer obesidad en la edad adulta y en la vejez es más probable si se padece esta enfermedad desde la infancia (Rodulfo, 2019). La actividad física (AF) se considera uno de los factores más importantes que influyen sobre la salud. De hecho, no solo tiene un impacto positivo en el desarrollo del estilo. Asimismo, la calidad de una vida sana también incide directamente en la mejora de la condición física, por ende, la importancia de la AF en la salud personal, seguidamente las áreas de salud pública y personal han sido comprobadas en varios estudios e investigaciones. Ya se trate de medicina general o psicología, deportes y Educación, más importante aún, la práctica diaria de AF disminuye gradualmente desde la niñez hasta la edad adulta. Destacar tendencias muy negativas en los hábitos de vida personales (Barbosa, 2018). Con el tiempo, otros estudios también muestran que niveles más bajos de la AF se produce en la edad adulta temprana.

Para satisfacer la necesidad de considerar todos los posibles factores externos. Algunos autores sostienen que el impacto en el estilo de vida y las prácticas de actividad física se desarrolla un modelo teórico para explicar la relación entre estas variables como son: Youth Fitness Model. Modelo de Facilitación de Actividad' (Welk, 1999) y un modelo de la relación entre AF Bouchard y Shepard (1994) creación social, psicológica y ambiental. Este modelo revela el papel fundamental de las variables psicológicas, para mejorar el comportamiento personal. Además, el autor pone

énfasis en la motivación y el disfrute de la práctica de AF como elementos importantes de estas variables psicológicas, motivación y alegría (Zurita Ortega et al., 2016).

Por lo anterior manifestado, el presente estudio tiene como objetivo principal medir los niveles de actividad física, así como también su relación con el ser físicamente activos en el personal EPEMAPAR y así evaluar si los participantes alcanzan los niveles recomendados para la salud.

Marco referencial

Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Actividad Física (AF) como cualquier actividad o movimiento corporal producido por el ser humano que resulte en un gasto de energía calórica, asimismo, subraya que no se limita al ejercicio estructurado o al deporte, más bien incluye actividades cotidianas, entre ellas: realizar las tareas domésticas, caminar, subir escaleras, entre otros. En la misma línea, la OMS realiza un llamado de acción para que adopten un estilo de vida más activo, al entender que cualquier movimiento cuenta, se encuentran diferentes formas de ser más activos (World Health Organization: WHO, 2024).

Por otro lado, la actividad física es entendida como un fenómeno multidimensional que integra aspectos biomecánicos, fisiológicos y comportamentales. La biomecánica, analiza los patrones de movimiento en términos de cinemática y dinámica. La AF fisiológicamente tiene relación con la activación de sistemas energéticos y musculares, de igual forma comportablemente están influenciadas por factores individuales, sociales y ambientales, todos estos aspectos deben incluir el ejercicio para que construyan beneficios sociales al relacionarse y mejorar las habilidades de comunicación (Pérez et al., 2024).

La actividad física, según González-Fernández et al. (2021) es diferente del ejercicio, el mismo pertenece a la última subcategoría de la AF, se caracteriza por ser planificada, estructurada y repetitiva, tiene el objetivo de mantener componentes de la actitud física. La diferencia entre ambos términos permite el diseño de programas de intervención y promoción de la salud, ya que abarca una visión holística del movimiento humano y su impacto en el bienestar general.

Gráfico 1: Facilitadores para ser físicamente activo



Fuente: (Moreno-Vitoria et al., 2024).

Tipos de actividad física

La actividad física aeróbica se define como cualquier actividad que incrementa la frecuencia cardíaca y respiratoria durante un periodo prolongado de tiempo, donde involucra movimientos rítmicos y repetitivos de grupos musculares realizados con una intensidad que varía desde moderada hasta vigorosa. Se caracteriza por su capacidad de mejorar la eficiencia cardiovascular y respiratoria, asimismo, el cuerpo emplea oxígeno para producir energía, trae beneficios en el fortalecimiento del corazón y reduce la presión arterial con el riesgo de enfermedades cardíacas (Johnson et al., 2023).

La actividad física anaeróbica de acuerdo con Becerra et al. (2023) se caracteriza por realizar ejercicios de alta intensidad y de corta duración, se realizan a una velocidad de esfuerzo, de manera que, el sistema cardiovascular no puede suministrar suficiente oxígeno para satisfacer las demandas

energéticas del cuerpo. Por ende, estos ejercicios como: pesas libres, máquinas de pesas, sprints, saltos en la cuerda y ejercicios de fuerza explosiva, utilizan fuentes de energía almacenadas en los músculos, este tipo de ejercicios son cruciales para el desarrollo de la fuerza, la potencia y la masa muscular.

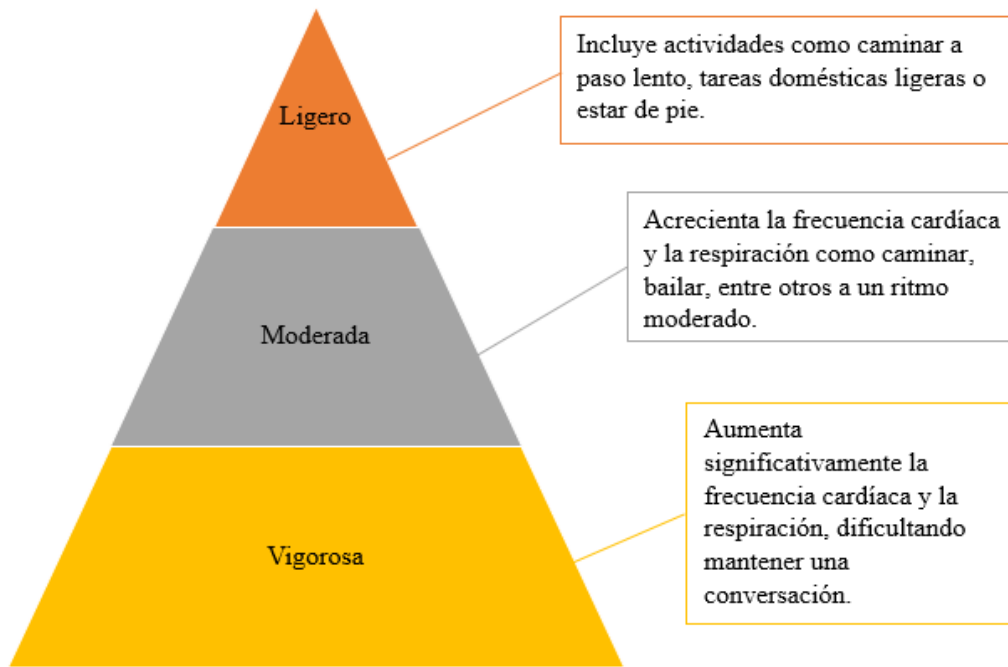
Beneficios de la actividad Física

Los beneficios físicos afectan positivamente en la salud cardiovascular, ya que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, también, ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad, puesto que, aumenta el gasto calórico y mejora el metabolismo, del mismo modo, incrementa la fuerza, el fortalecimiento muscular y óseo, lo que domina el riesgo de osteoporosis y fracturas, asimismo, aumenta la flexibilidad de las articulaciones y movilidad del cuerpo, igualmente, refuerza el sistema inmunológico y contra las enfermedades crónicas (Chávez, 2024).

Además, la AF libera endorfinas, neurotransmisores que optimizan el estado de ánimo y actúan como analgésicos naturales, por ende, sujeta el estrés y la ansiedad, igualmente, con la producción de serotonina y dopamina beneficia el bienestar emocional, incluso aumenta la autoestima y confianza, al igual, la AF contribuye a un sueño profundo, de manera que, combate el insomnio y otros trastornos del sueño, asimismo, estimula la función cerebral ayudando a la memoria, concentración y funciones cognitivas (Casamen, 2022).

También, los investigadores Posada-López y Vásquez-López (2022) refieren que la AF aumenta la energía y vitalidad, lo que contribuye a una mayor independencia y funcionalidad en las actividades diarias, la AF regular se asocia con una mayor esperanza de vida y una menor incidencia en enfermedades. En los niños y adolescentes provoca el desarrollo físico y mental, que resulta en rendimiento académico excelente, en los adultos jóvenes y mediana edad ayuda a manejar el estrés laboral y previene la aparición de malestares, y en los adultos mayores comprime el riesgo de caídas y mejora la calidad de vida.

Gráfico 2: Niveles de la actividad Física



Fuente: (Becerra et al., 2023).

Políticas de promoción de la actividad Física

En el Ecuador, se reconoce la importancia de la actividad física para la salud de todos sus habitantes, por ende, se han implementado diversas políticas y programas para promoverla. La Constitución de la República asistiendo al deporte y la AF como un derecho ciudadano y establece que el Estado debe garantizar los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades, adicional el Plan Nacional del Buen Vivir incluye la promoción de la actividad física como estrategia para mejorar la salud y el bienestar de la población con ello el Ministerio del Deporte se encargó de formular, ejecutar y evaluar las políticas públicas relacionadas con el deporte (Constitución de la República, 2021).

Tabla 1: Programas de AF en el Ecuador

Estrategia	
Ecuador Ejercítate	-Ofrece la AF para la superación de problemas derivados del sedentarismo que ofrece clases gratuitas de bailoterapia y aeróbicos con el fin de contrarrestar el mal uso del tiempo libre.

Muévete Ecuador

-Organiza el Ministerio del Deporte, esta iniciativa se enfoca en erradicar el sedentarismo y promover AF en contacto con la naturaleza y en los espacios públicos, dirigida a toda la población: niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad.

**Ecuador Activo y Saludable
(Plan Decenal de la Cultura Física)**

-Este plan es un instrumento de gestión estratégica para el desarrollo de la cultura física en las instituciones educativas y federaciones del país.

Fuente: (Ministerio del Deporte, 2023).

Método

El presente estudio se basó en un paradigma cuantitativo, adoptó un carácter sociológico transversal con un diseño no experimental. Se realizó una única sesión de medición, siendo las variables estudiadas, el nivel de AF y el ser físicamente activo.

Instrumento

La versión española del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short (Booth, 2000) fue utilizada para la medición de los niveles de AF en los participantes. Dicho cuestionario este compuesto de ítems sobre la duración (debiéndose especificar número de horas, minutos, y días de la semana) de determinadas actividades en las que el individuo ha participado a lo largo de la última semana. Estas actividades son incluidas en categorías específicas en función de la intensidad correspondiente, siendo dichas categorías “AF de baja intensidad”, “AF de intensidad moderada” y “AF vigorosa”. Los ítems incluyen una descripción corta de las características de las actividades, de modo que se facilite la comprensión del cuestionario a los participantes.

Participantes

Para el presente estudio la población fue de 20 trabajadores de EPEMAPAR en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, lo cuales fueron seleccionados por conveniencia, para tal efecto la muestra fue toda la población entre varones (10) y mujeres (10) con edades de 35 y 60 años.

Procedimiento

El primer paso fue tomar contacto y enviar el oficio a la primera autoridad de EPEMAPAR en calidad de gerente, posterior se socializó con el personal y se procedió a la firma del consentimiento informado, lo cual faculta ser parte del estudio en cuestión, asimismo se aplicó el instrumento de evaluación durante una semana los días lunes, miércoles y viernes de 10h00 a 11h30.

Resultados

Luego de aplicar el respectivo test se logra evidenciar lo siguiente:

Tabla 2: Datos descriptivos de la muestra

Edad	Género	Peso kg	Altura
50	Masculino	84	1.75
45	Masculino	61	1.55
35	Femenino	62	1.69
26	Masculino	62	1.67
40	Masculino	61	1.55
37	Femenino	58	1.56
39	Femenino	59	1.61
42	Femenino	60	1.58
29	Masculino	72	1.76
33	Masculino	69	1.70
39	Femenino	60	1.57
41	Masculino	52	1.56
27	Masculino	69	1.73
44	Femenino	59	1.65
33	Femenino	62	1.69
37	Femenino	57	1.65

44	Femenino	65	1.72
47	Masculino	70	1.75
50	Masculino	65	1.70
48	Masculino	59	1.69

Interpretación

En la tabla 2, se visualiza que la muestra de 20 trabajadores se divide en edades comprendidas entre 26 a 50 años, asimismo, se encontró que son 10 hombres y 10 mujeres, mismos poseen un peso mínimo de 52 kg hasta un máximo de 84 kg, con una altura superior a 1.55 metros.

Tabla 3: Niveles de actividad física

N	Vigorosa	Moderada	Caminata	Total	Categoría
1	1920	640	990	3550	sedentario
2	1800	200	693	2693	sedentario
3	800	240	495	1535	sedentario
4	2400	600	792	3792	sedentario
5	2400	9000	1650	13.050	activo
6	1920	800	1188	3908	sedentario
7	400	300	495	1195	sedentario
8	1000	280	792	2072	sedentario
9	640	7040	5775	13.455	activo
10	640	480	792	1912	sedentario
11	800	180	412.5	1392,5	sedentario
12	1200	400	693	2293	sedentario
13	1000	360	660	2020	sedentario
14	800	320	396	1516	sedentario
15	720	500	891	2111	sedentario
16	6000	480	5775	12.255	activo
17	800	600	693	2093	sedentario
18	720	560	792	2072	sedentario
19	600	11.480	891	12.971	activo
20	960	360	792	2112	sedentario

Análisis e Interpretación

La tabla 3, presenta los valores totales de METs, los cuales varían significativamente, la mayoría de los participantes se encuentran en la categoría de SEDENTARIO, indica que su nivel de

actividad física diaria está debajo de los 5.000, a pesar de que algunos de los trabajadores muestran actividad vigorosa o moderada, el total de actividad física no alcanza los valores mínimos para ser considerados activos, el mismo refleja un patrón laboral que no exige mucha AF diaria con un estilo de vida con poca movilidad. Por otro lado, el trabajador 5 registra un total de 13.050, clasificándolo como ACTIVO, superando el umbral de los 10.000, en conjunto los trabajadores 9, 16 y 19 también se clasifican como activos.

Discusión

La investigación evaluó los niveles de actividad física del personal EPEMAPAR, para ello se utilizó el IPAQ, versión corta, los resultados reflejan que la mayoría de los trabajadores se encuentran en la categoría de sedentarios, lo que muestra una deficiente en la práctica de AF, de manera que, es necesario fomentar una vida activa suficiente para cumplir con el estándar mínimo de salud. Un pequeño porcentaje del grupo logró clasificarse como físicamente activo, manteniendo lo recomendado para una buena condición física.

Diversos estudios ratifican la importancia de realizar AF moderadas, tal es el caso de un estudio realizado por, Puerta Mateus et al. (2019) los cuales analizaron a una población de 329 obreros de una institución pública de Colombia, al igual que el presente estudio utilizaron el cuestionario IPAQ versión corta, encontrando que, el 65.7% de los obreros presenta un nivel bajo de AF, el 19.8% nivel moderado y el 14.6% un nivel alto, en correlación con este estudio la semejanza radica en que el porcentaje de sedentarismo es alto y la importancia de realizar AF, además muestra que, el 70.06% de las mujeres son más inactivas a comparación con los hombres 55.6%.

En base a este contexto, en Brasil realizaron la investigación sobre el apoyo social en la práctica de actividad física de trabajadores públicos, el estudio se realizó con 395 trabajadores técnicos administrativos de la Universidad pública, utilizaron el cuestionario de AF habitual de Baecke, en efecto, los trabajadores que tuvieron algún tipo de apoyo para realizar AF en su tiempo libre del 92,2% demostraron un mayor puntaje en comparación con aquellos que no. Lo que, evidencia la significancia de implementar en las instituciones y empresas públicas como privadas programas o incentivos entre sus empleados para la realización de AF (Almeida et al., 2023).


Por ende, la investigación sobre la influencia de la AF y la intención de ser físicamente activo en trabajadores en un futuro, con un enfoque en las diferencias según el género, se aplicó el cuestionario de MIFAU, este estudio indica que las mujeres realizan menos AF semanal que los





hombres, asimismo, la intención de ser físicamente activos en un futuro es menor en este género. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias específicas para fomentar la actividad física regular entre las mujeres, no solo a nivel actual, sino también para su bienestar futuro, previniendo enfermedades crónicas (Durán-Vinagre et al., 2019).




Propuesta

Objetivo:

Desarrollar actividades físicas permitan mantener una vida saludable en los diferentes empleados y trabajadores de los diferentes departamentos

Nombre de la actividad	Material	Organización	Desarrollo de la actividad
<ul style="list-style-type: none"> Caminata 5k 	Humano	Grupo grande	<p>La actividad se desarrollará en un terreno mixto en el cual hay que tener mucho cuidado por los diferentes desniveles que existen.</p> <p>El tiempo estimado es de 60 minutos.</p> <p>Para esta actividad se deberá utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ropa cómoda -Gorra -Protector solar e hidratación.
<ul style="list-style-type: none"> Bailoterapia 	Parlante	Grupo grande	<p>El grupo de personas que participen de la actividad se debe ubicar en el espacio establecido, manteniendo una distancia que le permita realizar los movimientos adecuadamente.</p>

			<p>La vestimenta debe ser adecuada que permita los diferentes movimientos, hidratación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 20k Ciclismo 		<p>Grupo grande</p>	<p>La ruta ciclística está adaptada a un recorrido con un terreno irregular con una intensidad media baja, la cual permita mantener el grupo unido. El tiempo establecido es 120 minutos en las cuales se realizará paradas estratégicas. Se deberá tener en cuenta una bicicleta en buen estado, casco, guantes, gafas, hidratación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto Interdepartamental 	<p>Canchas de uso múltiple.</p>	<p>Grupo grande</p>	<p>En cada departamento deberán conformar equipos masculino y femenino para participar en la disciplina de baloncesto.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades acuáticas 	<p>Piscina</p>	<p>Grupo grande</p>	<p>Cada departamento deberá inscribir a los diferentes deportistas damas y varones para las diferentes distancias en las cuales va a participar.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Fulbito interdepartamental 	Material humano	Grupo grande	En cada departamento deberán conformar equipos masculino y femenino para participar en la disciplina de fulbito
<ul style="list-style-type: none"> • Ecuo vóley interdepartamental 	Material humano	Grupo grande	En cada departamento deberán conformar equipos masculino y femenino para participar en la disciplina de Ecuo vóley.
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales, el baile de la silla 	Sillas parlante	Grupo grande	Los participantes deben caminar a paso ligero alrededor de las sillas siguiendo el ritmo de la música. Lo pueden hacer bailando. - Al momento que pare la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas, y quien se quede sin sentarse quedará eliminado.

Conclusiones

Al término del presente estudio se puede fundamentar que, la AF es esencial para la salud debido que un estilo de vida activo está directamente relacionado con una salud física y mental adecuada, existe una relación directa, es decir cuanto mayor sea el nivel de actividad física mayores serán los beneficios para la salud, además que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la condición física, fortalece los huesos y músculos, reduce el estrés y mejora el sueño. La actividad física es una inversión en nuestra salud a largo plazo. Al ser físicamente activos, se toma una de las mejores decisiones para una mejor calidad de vida.

Como recomendación, se puede argumentar que antes de iniciar cualquier programa de ejercicios se debe consultar con el médico sobre todo si tiene alguna condición médica y así trabajar en base a objetivos alcanzables y aumentar gradualmente la intensidad y duración de las actividades, tomando en cuenta que realizar ejercicio debe ser algo placentero para mantener motivación a largo plazo.

Referencias

1. Almeida, L. Y., Almeida, J. C. P., Oliveira, J. L., Belchior, D. V., Zanetti, A. C. G., & De Souza, J. (2023). Apoio social na prática de atividade física de trabalhadores. *Acta Paulista de Enfermagem*, 37. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2024ao0000521>
2. Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25),141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
3. Becerra, M., Merellano-Navarro, E., & Hermosilla-Palma, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Rev. Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 1-23. <https://doi.org/10.32457/reaf2.2301>
4. Casamen, S. M. S. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *Rev. de Investigación Educativa y Deportiva MENTOR*, 1(2), 97-107. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>
5. Chávez, C. N. M. (2024). Beneficios de la Actividad Física en la autoestima de los estudiantes universitarios. *Rev. Metanoia revista de ciencia tecnología e innovación*, 10(2), 150-165. <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i2.3580>
6. Constitución de la República. (2021). Notificación N°. 01614. República de Ecuador. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
7. Durán-Vinagre, M. A., Sánchez, S., & Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico – deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX. *Rev. INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 5(1), 83–96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>

8. Durán-Vinagre, M. A., Sánchez, S., & Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico – deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology Rev. INFAD de Psicología*, 5(1), 83. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>
9. González-Fernández, F. T., Benito Colio, B., & Martínez-Martínez, J. (2021). Actividad física y cognición ¿Cualquier actividad física mejora nuestros procesos cognitivos? *Rev. Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(2). <https://acortar.link/P6Luxk>
10. Johnson, N. A., Sultana, R. N., Brown, W. J., Bauman, A. E., & Gill, T. (2023). La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. *Rev. De ciencias del ejercicio y la salud*, 21(2). <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i2.57055>
11. Ministerio del Deporte. (2023). Ecuador Ejercítate activa las 24 provincias del país – Ministerio del Deporte. El Nuevo Ecuador. <https://www.deporte.gob.ec/ecuador-ejercitate-activa-las-24-provincias-del-pais/>
12. Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
13. Pérez, A. T., González, J. G., & García, J. C. F. (2024). Práctica de actividad física y autoconcepto físico en estudiantes. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 13, 26. <https://doi.org/10.6018/sportk.541481>
14. Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Rev. Digital Actividad Física y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
15. Puerta Mateus, K., Rosa Luna, R., Ramos, V., & Ana, M. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
16. World Health Organization: WHO. (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

17. Zurita Ortega, F., Castro Sánchez, M., Álvaro González, J. I., Rodríguez Fernández, S., & Pérez Cortés, A. J. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Rev. de Psicología del Deporte*, 25(1), 97-104. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645013.pdf>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).