



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la
obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte

TEMA:

“PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

AUTOR: Daniel Ismael Tenelema Toapanta

TUTOR: Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Segundo Víctor Medina Paredes, con C.C 1801892884, en mi calidad de tutor del trabajo de graduación, sobre el tema: **“PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** desarrollado por el Sr. Daniel Ismael Tenelema Toapanta, egresado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 27 de agosto del 2021



Firmado electrónicamente por:
**SEGUNDO VICTOR
MEDINA PAREDES**

Mg Segundo Víctor Medina Paredes

C.C 1801892884

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



Daniel Ismael Tenelema Toapanta

C.C: 1803868551

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales de este trabajo final de grado o titulación sobre el tema: “**PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Daniel Ismael Tenelema Toapanta

C.C 1803868551

AUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

La Comisión de estudios y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, presentado por el Sr. Daniel Ismael Tenelema Toapanta, egresado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la promoción: Abril – septiembre 2021, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 27 de agosto del 2021

LA COMISIÓN



Firmado electrónicamente por:
**CHRISTIAN MAURICIO
SANCHEZ CANIZARES**

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg

Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño quiero dedicar este espacio para aquellas personas quienes hicieron todo lo posible para cumplir una de mis metas u objetivos, agradecerles por inspirarme, darme la mano, por siempre estar al pendiente de cada paso que daba, hasta llegar a su fin, para ustedes siempre será mi amor y gratitud.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por guiar mi camino y a mis padres por el apoyo incondicional por creer en mi capacidad. Mi gratitud también a la Universidad Técnica de Ambato, mi agradecimiento sincero al tutor de mi tesis, Mg Segundo Víctor Medina Paredes, gracias a cada uno de los docentes quienes me impartieron clases.

Gracias por todo

RESÚMEN EJECUTIVO

TEMA: “PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

AUTOR: Daniel Ismael Tenelema Toapanta

TUTOR: Mg Segundo Víctor Medina Paredes

RESUMEN: El presente proyecto de investigación de tesis se basa en realizar un estudio de la “**PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO Y EDAD EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**”, llevando a cabo un análisis de como estas variables varían en función de la hipótesis si influyen o no la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios. El deporte es una herramienta excepcional para el desarrollo de los valores morales y éticos que a todos nos gustaría ver reflejados en la sociedad actual. En ese sentido, el deporte favorece la creación vínculos afectivos, la cohesión social y rompe las barreras visibles o invisibles que las clases sociales, las religiones, las nacionalidades, las fronteras o cualquier otro invento que la humanidad haya podido crear. Así, durante la realización de este estudio, se han podido descubrir hechos interesantes sobre la práctica deportiva, como las diferentes formas en las que los factores sociodemográficos que caracterizan una determinada población influyen en los hábitos deportivos o cuáles son los deportes que más practican los jóvenes dependiendo de su nacionalidad. así mismo representando mediante tablas y análisis de los datos y resultados de la investigación, llevándose a cabo en el programa estadístico SPSS versión 25 IBM para Windows, realizando un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas.

ABSTRACT

TOPIC: "PREFERENCE OF SPORTS PRACTICE BY GENDER AND AGE IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO".

AUTHOR: Daniel Ismael Tenelema Toapanta

TUTOR: Mg Segundo Víctor Medina Paredes

ABSTRACT: The present thesis research project is based on a study of the "**PREFERENCE OF SPORTS PRACTICE BY GENDER AND AGE IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**", carrying out an analysis of how these variables vary according to the hypothesis if they influence or not the preference of sports practice by gender and age in university students. Sport is an exceptional tool for the development of moral and ethical values that we would all like to see reflected in today's society. In this sense, sport favors the creation of emotional bonds, social cohesion and breaks down the visible or invisible barriers that social classes, religions, nationalities, borders or any other invention that humanity has been able to create. Thus, during the realization of this study, it has been possible to discover interesting facts about sports practice, such as the different ways in which the socio-demographic factors that characterize a given population influence sports habits or which sports are most practiced by young people depending on their nationality. Likewise, the data and results of the research were represented in tables and analyzed using the statistical program SPSS version 25 IBM for Windows, performing a descriptive analysis for the quantitative variables and an analysis of frequencies and percentages for the qualitative variables.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	II
Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación.....	II
Autoría de la investigación	III
Cesión de derechos de autor.....	IV
Aprobación de los miembros del tribunal de grado	V
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VII
Resumen ejecutivo	VIII
Abstract	IX

CONTENIDOS

CAPITULO I.- MARCO TEÓRICO	15
1.1 Antecedentes Investigativos	15
1.1.1 Planteamiento del problema	15
1.1.2 Análisis crítico.....	17
1.1.3 Prognosis	18
1.1.4 Formulación del problema.....	18
1.1.5 Categorías fundamentales.....	19
1.1.6 Preguntas directrices.....	20
1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	20
1.1.8 Justificación del problema.....	20
1.1.9 Hipótesis.....	21
1.1.10 Marco teórico de la investigación	22

1.1.10.1 Características demográficas	22
1.1.10.2 Motivos de práctica de actividad físico-deportivo y variables sociodemográficas	24
1.1.10.3 Estudiantes Universitarios	25
1.1.10.4 Ser Humano	26
1.1.10.5 Práctica Deportiva	27
1.1.10.6 Factores Sociales asociados a la Actividad Física en universitarios	29
1.1.10.7 Actividad Física	33
1.2 objetivos:	35
1.2.1 Objetivo general.....	35
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA.	36
2.1 Materiales	36
2.2 Métodos	36
2.2.1 Diseño de investigación.....	37
2.2.1.1 Enfoque de la investigación.....	37
2.2.1.2 Investigación Bibliográfica	37
2.2.1.3 Investigación Descriptiva	38
2.2.1.4 Investigación correlacional.....	38
2.2.1.5 Investigación cuantitativa.....	38
2.2.1.6 Investigación de Campo	38
2.2.2 Población y muestra de estudio	39
2.2.3 Operacionalización de las variables	40
2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación	41
2.2.5 Plan de recolección de la información.....	41

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación.....	42
CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
3.1 Análisis y discusión de los resultados.	43
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	43
3.1.2 Resultados de la determinación del estado de preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios.....	44
3.1.2.1 Preferencia de práctica deportiva por estudiantes universitarios del género masculino por grupos de edad.	44
3.1.2.2 Frecuencia semanal de preferencia de práctica deportiva en el género masculino.	45
3.1.2.3 Preferencia de práctica deportiva por estudiantes universitarios del género femenino.....	48
3.1.5 Frecuencia semanal de preferencia de práctica deportiva en el género femenino.	49
3.1.3 Resultados de la comparación de la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios.	50
3.1.4 Resultados de la descripción de la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantqtes universitarios.	53
3.1.4.1 Descripción de la preferencia de la práctica deportiva por estudiantes universitarios.	53
3.1.5 Discusión de los resultados de la investigación	54
3.2 Verificación de hipótesis.	56
CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
4.1 Conclusiones	58
4.2 Recomendaciones	59

MATERIALES DE REFERENCIA	60
Referencias bibliográficas.....	60
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Categorías fundamentales	19
Tabla 2: Caracterización de la muestra de estudio.....	39
Tabla 5: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia de práctica deportivas por grupos de edad en el género masculino.	44
Tabla 6: Distribución frecuencial y porcentual semanal de la preferencia de práctica deportiva por grupos de edad en el género masculino.	45
Tabla 7: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia de práctica deportiva en el género femenino por grupos de edad.	48
Tabla 8: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia semanal de práctica deportiva en el género femenino por grupos de edad.	49
Tabla 9: índice de actividad física deportiva en relación con el género	50
Tabla 10: Índice de actividad física deportiva en relación a los grupos de edad.....	51
Tabla 11: Niveles de actividad física deportiva en relación al género y al grupo de edad	52
Tabla 12: Descripción de las actividades deportivas para los estudiantes universitarios	53
Tabla 13: Verificación de la hipótesis	56

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

En este apartado tiene el propósito de argumentar el proyecto de investigación con muchas revisiones bibliográficas que sustentarán a base conocimientos relevantes y actualizados que nos permitirán conocer nueva información que se tiene sobre nuestro tema de investigación.

1.1.1 Planteamiento del problema

Dado que existe una gran cantidad de información sobre muchos temas relacionados con la práctica deportiva, no parece una tarea fácil realizar un análisis general en el entorno sociocultural de América Latina.

En América Latina, realizar actividad física era para beneficiar la salud y mejorar su figura, siendo este último mayoritariamente en las damas. Asimismo, en otro estudio se concluyó que los motivos por los cuales las personas realizan actividad física o ejercicio físico, varían según la edad y el género, a mayor edad, predominan los motivos relacionados con el mantenimiento de la salud y la diversión, al igual que hombres y mujeres se comportan distinto, ya que los motivos de las mujeres se relacionan con el cuidado de la imagen y el control de peso corporal, mientras que los hombres los motivos son la competición, el triunfo y el rendimiento físico (**Gerardo Fuentes Vilugrón, 2019**). Jóvenes universitarios que realizan actividad física tiene como objetivo principal beneficiar en nuestra salud y mejorar nuestra figura llamando la atención en las mujeres, otro estudio menciona que personas que realizan cualquier actividad física o ejercicio varían de género masculino y femenino e incluso la edad, también hace mención que en los hombres lo realizan por algo competitivo mientras que las mujeres lo hacen por algo estético o bajar de peso,

En Ecuador existen pocas estadísticas sobre el uso del tiempo libre y la participación deportiva femenina. Según datos recopilados por el INEC-UNIFEM-CONAMU20, solo el 12% de mujeres ecuatorianas realiza deporte. La medición se realizó considerando mujeres que practican al me-nos una vez al mes actividad física de carácter recreativo. En el área rural los datos son más alarmantes, pues solo 6,8% de ellas hace deporte. (así como en otros países), es la falta de tiempo. Esto tiene que ver con la doble jornada: mujeres que trabajan fuera de casa por un salario regresan a casa a realizar trabajo gratuito. Al estar encargadas socialmente de la crianza de los hijos y las tareas domésticas, tienen menos tiempo libre para dedicarse a actividades deportivas (**Ordóñez, 2011**).

En el Ecuador existe un bajo porcentaje de práctica deportiva, el único motivo que lo realizan es para algo recreativo, el factor principal que interviene en la inactividad deportiva es la falta de tiempo, puesto que las mujeres tienen que trabajar, hacer cosas del hogar, eso repercute a tener menos tiempo para realizar cualquier actividad física y deporte.

Palacios, ministro del Deporte destacó “Trabajar en equipo y mancomunadamente nos permitirá transformar el deporte en el país, así como propender la salud de las personas a través de la actividad física, más aún en pandemia y el encierro que afecta el estado emocional de toda la familia”, argumentó Palacios. El alcalde Altamirano agradeció destacó “Mediante el deporte podemos ayudar al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud de nuestra ciudad, por lo que es muy importante coordinar acciones que beneficien a la actividad física y recreacional”, (**El Herald, 2021**).

Destacan la importancia de realizar deporte en el cantón Ambato para nuestro desarrollo como personas y así poder mejorar la calidad de vida de la gente realizando cualquier actividad física o deporte, el alcalde de Ambato Altamirano argumenta que al practicar deporte ayuda a nuestro desarrollo a los diferentes ciclos de nuestra vida tanto en la niñez, adolescencia y juventud.

1.1.2 Análisis crítico

La práctica regular de actividad física está asociada a múltiples beneficios para la salud y la calidad de vida, ya que tiene efectos positivos tanto a nivel físico como mental (**Nerea Telleria Aramburu, 2015**).

Un hábito de enseñanza insuficiente pueden ser los factores decisivos que conduzcan a unos beneficios insuficientes como mentales y físicos como, sus habilidades y destrezas para la vida diaria que puedan desenvolverse de la mejor manera en el futuro tanto en hombres y mujeres y más si son mayores de edad.

Algunos autores han sugerido que las personas que hacen ejercicio físico o deporte regularmente están más satisfechas con su peso que quienes no lo hacen (**Nerea Telleria Aramburu, 2015**).

El desinterés de la práctica deportiva o de la práctica del ejercicio físico por parte de los niños, jóvenes, adultos provoca algunas complicaciones en su estado físico y mental y puede provocar una baja autoestima que pueden afectar la vida personal de la persona.

Uno de los factores más importantes es que se debería aprovecharse el periodo de estudios universitarios para fomentar la práctica de ejercicio físico-deportivo, empleando los recursos o activos con los que cuenta la Universidad (**Nerea Telleria Aramburu, 2015**).

Destaca la importancia del periodo académico de los estudios de las universidades con el fin de fomentar a realizar cualquier actividad física o deporte, con los múltiples recursos que tienen las universidades.

Uno de los objetivos de la Educación Física debe ser enseñar el valor de la práctica físico-deportiva para inculcar hábitos saludables (**Carriedo & González, 2019**).

La práctica deportiva debe llamar la atención de la persona para crear un estilo de vida saludable e inculcar valores.

1.1.3 Prognosis

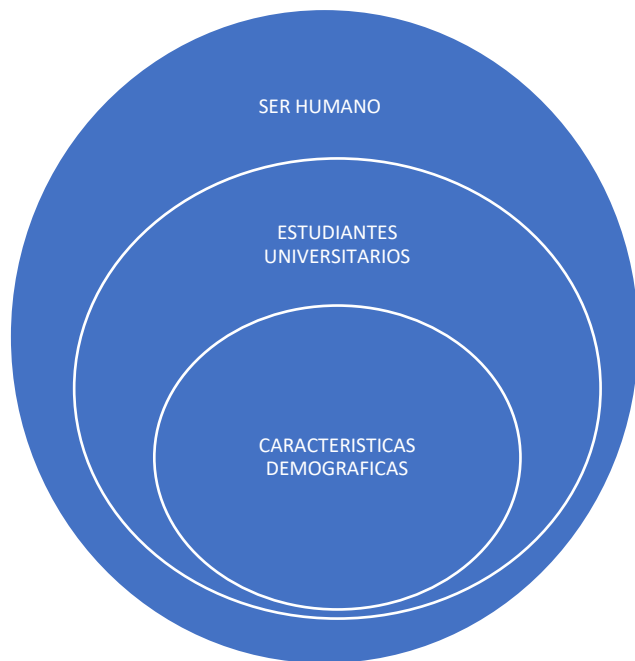
El estudiante universitario debe estar enfocado e interesado a realizar actividades deportivas colectivas e individuales que determinen una correcta mejoría dentro de sus capacidades tanto en el hombre como la mujer en la que ellos deberán desarrollar ciertas destrezas motoras, cognitivas, como también afectivas, que servirán para su propio desenvolvimiento personal durante su tiempo de trabajo, en su vida habitual en la realización de algún deporte y en su vida habitual durante el tiempo libre y de ocio.

1.1.4 Formulación del problema

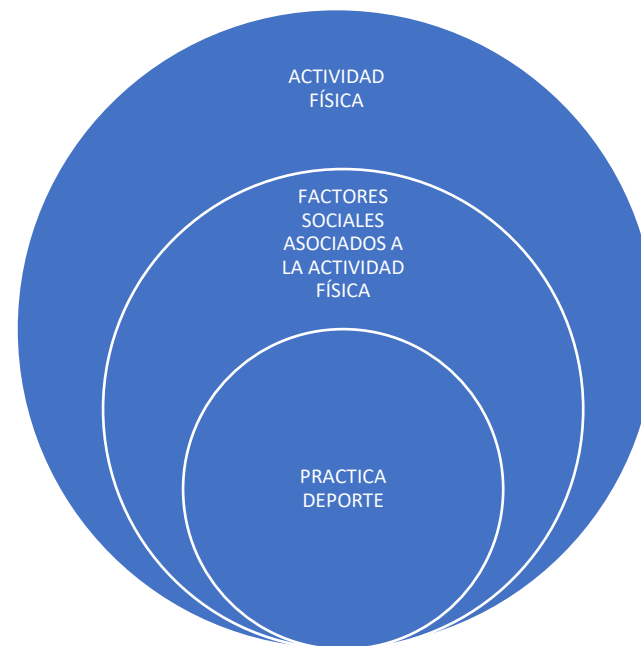
¿Cómo afecta la preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios en la Universidad Técnica de Ambato durante el Período académico abril - septiembre 2021?

1.1.5 Categorías fundamentales

Tabla 1: Categorías fundamentales



VI: GÉNERO Y EDAD



VD: PREFERENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

1.1.6 Preguntas directrices

- ¿Cuál es el estado de preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios?
- ¿Qué preferencia por género y edad existe en la práctica deportiva?
- ¿Cuál es la relación de la preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios?

1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Campo: Actividad Física

Área: Deporte

Aspecto: Aprendizaje

Espacial: Esta investigación se realizó en los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato.

Temporal: Esta investigación se realizó durante el periodo académico Abril – septiembre 2021.

1.1.8 Justificación del problema

La ausencia de ejercicio físico o práctica deportiva y la relación que existe por género y edad influirá en el desarrollo de las capacidades físicas, es un factor importante de tema de investigación puesto que nos orientará a nivel general de la universidad analizar la preferencia de la práctica deportiva tanto en el trabajo en la universidad, en la práctica de algún deporte y en la vida diaria por su género o edad.

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-

deportiva contribuyen al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (**Arancha Gálvez, 2006**).

Es cierto que en las últimas décadas la gente ha desarrollado un fuerte interés por el desarrollo del deporte, pero hay muchos aspectos que muestran realidades completamente diferentes entre sí. Todo esto sucedió porque los valores y conceptos estereotipados de género aún se están difundiendo, y están lejos de los tiempos y cambios de la sociedad democrática en la que vivimos.

Debido a esta situación, la práctica convencional de promover las actividades deportivas incidirá en uno de los objetivos básicos de las políticas educativas en diferentes países. De igual forma, desde la perspectiva de la salud integral, es necesario enfatizar los beneficios psicológicos y sociales de los artículos deportivos, para que la actividad física se convierta en el principal impacto factor que promueva el desarrollo armónico de los estudiantes universitarios y la sociedad, y tenga una influencia significativa sobre los hábitos de práctica deportiva.

La utilidad y el gran aporte que se obtendrá con la investigación será lograr concientizar a los estudiantes para que participen con regularidad y placer de las diferentes actividades físicas, logrando en el estudiante a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción, poniendo en juego todas sus cualidades físicas, con el objetivo de mejorar la aptitud física de los estudiantes.

La factibilidad de la presente investigación será la validación de una encuesta original desarrollado por Baecke y cols (1982). para evaluar el nivel de actividad física habitual en estudiantes universitarios de edades comprendidas de 19 años en adelante.

1.1.9 Hipótesis

Las principales hipótesis planteadas en la presente investigación son:

Ho= La preferencia de la práctica deportiva no influye por género y edad en estudiantes universitarios.

H1= La preferencia de la práctica deportiva influye por género y edad en estudiantes universitarios.

1.1.10 Marco teórico de la investigación

1.1.10.1 Características demográficas

Primero es necesario definir género como el conjunto de roles, expectativas, imaginarios, actos, o actitudes asignadas a lo masculino y lo femenino por una sociedad determinada. El género se transmite mediante la socialización; no es innato. El género es opuesto al sexo, es decir, a la diferenciación biológica. A lo largo de la historia de la humanidad se separó la experiencia deportiva de hombres y de mujeres. Esto ocurrió desde edades tempranas de la civilización occidental. A partir de las construcciones que cada sociedad ha hecho sobre lo masculino y lo femenino, la práctica deportiva ha ido modificándose. Eso quiere decir, que el deporte está íntimamente ligado a estereotipos de lo que una mujer y un hombre pueden o no realizar con su cuerpo. En general, lo femenino ha sido representado por cualidades como la sensibilidad, la pasividad, la sumisión, la comprensión, la dependencia, la falta de agresividad, etc. Lo masculino ha sido relacionado con la fuerza, agresividad, trabajo, éxito, iniciativa, etc. **(Ordóñez, 2011)**.

El conjunto de acciones realizadas por el género masculino y femenino también menciona el deporte que a lo largo del tiempo se ha ido modificando, es decir que el deporte tanto el hombre y la mujer pueden realizar cualquier deporte, es así que la mujer lo relacionan con algunas cualidades como la pasividad, la comprensión, la falta de agresividad etc. Y al hombre lo relaciona con la fuerza, la agresividad, trabajo etc.

Los estereotipos de género son generalizaciones preconcebidas sobre los atributos asignados a hombres o mujeres en los contextos de su cotidianidad. Por tanto, se plantean diferentes expectativas en cuanto al rol asumido por varones y mujeres: se espera de los varones actividades, más violentas que impliquen la fuerza, energía, agresividad o sean exigentes físicamente y de las mujeres, actividades rítmicas, más pasivas, con menos contacto, se espera de las chicas la gracia, la ternura y la obediencia. Estas diferencias

construidas social e históricamente han establecido prácticas deportivas masculinas y femeninas. Así, los deportes competitivos, violentos, con contacto físico son percibidos como formas de convertir al niño en hombre, aumentando su virilidad, y los deportes femeninos, caracterizados por una mayor suavidad, expresión de los sentidos y creatividad, enfatizan el rol pasivo de la mujer. Las prácticas de actividad física y deportiva de los jóvenes están determinadas en gran medida por los estilos de vida que les son permitidos o censurados en función al rol de varón o mujer que cumplen en la sociedad **(Díaz, 2014 Citado en Martínez, 2019)**.

Son diferentes las expectativas que se dan en los hombres y mujeres al realizar alguna actividad, comenta sobre los varones que realizan actividades violentas, de fuerza exigentes físicamente, por otro lado hace mención a las mujeres que realizan actividades con menos contacto, es así que todas las actividades en general han ido formando al hombre y a la mujer, en sus estilos de vida realizando cualquier actividad física o deporte en general.

Los citados autores, tras una exhaustiva revisión bibliográfica, también encontraron diferencias en la preferencia de actividades entre chicos y chicas: mientras ellas gustan de las actividades individuales, o grupales con soporte musical, orientadas hacia el mantenimiento de la línea, la salud y la estética y se alejan de los deportes tradicionales y la competición, ellos prefieren los deportes tradicionales, principalmente de equipos, participan en competiciones en mayor medida que las chicas y se orientan hacia la recreación y las relaciones sociales **(Xiang, 2003 Citado en Martínez, 2019)**.

Destaca la preferencia de actividad física del hombre y mujer, prefiriendo la mujer actividades individuales con el fin de mantenerse en forma, por salud o algo estético, dejando a un lado a actividades físicas o deportivas de competencia. El hombre en cambio prefiriendo actividades colectivas de competencia, recreativo y relaciones sociales.

En los últimos años, los estudios de género y deporte han sufrido un cambio epistemológico radical. Recordar que los primeros estudios al respecto se centraron en la relación de las mujeres con el deporte. Poco a poco, el análisis se fue haciendo más complejo en las aproximaciones teóricas y, de simples descripciones, se pasó a utilizar las

teorías de la diferencia, la desigualdad y la opresión. Sin embargo, en todos los casos, las aproximaciones eran de tipo binario, hombre-mujer. En poco tiempo, esta perspectiva ha cambiado radicalmente y se ha centrado en el análisis de las diversas identidades sexuales –heterosexual, bisexual, transexual, homosexual (**García, 2014**).

Se han producido cambios epistemológicos fundamentales en la investigación de género y deporte. Muchos de los estudios en esta área se orientan en relación entre la mujer y el deporte. A lo largo de los años se ha vuelto más complejo en términos de métodos teóricos, llegando también a un análisis de teorías de la diferencia, la desigualdad, la opresión, y se centró en analizar diferentes identidades sexuales: heterosexual, bisexual, transgénero, homosexual.

Los determinantes (correlatos) sociodemográficos y biológicos de la actividad física se refieren al género, la edad, el lugar de residencia, el estatus socioeconómico y la pertenencia étnica, entre otros. Estos determinantes no son modificables o se refieren a aspectos colectivos de la sociedad (**Piéron, 2014**)

Este autor menciona diferentes factores sociodemográficos y biológicos que estos pueden influir en la práctica de la actividad física.

1.1.10.2 Motivos de práctica de actividad físico-deportivo y variables sociodemográficas

Entre las variables que influyen en los motivos de práctica deportiva se encuentra el género (**Castillo, 2001 Citado en Blázquez, 2020**). (**Flood y Hellstedt, 1991 Citado en Blázquez, 2020**), señalan que la competición, la forma física y la socialización son los motivos principales de práctica deportiva en hombres; mientras que la salud o el aspecto social son los motivos principales en mujeres. Otros autores como (**Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004 Citado en Blázquez, 2020**), demostraron en una amplia muestra en la etapa adulta, que los varones practican deporte predominantemente por motivos de relación mientras que las mujeres lo hacen más por la estética corporal. En esta misma línea se encuentra el trabajo de (**Fernández, Sáenz-López, Almagro y Conde, 2015**

Citado en Blázquez, 2020) con universitarios mostrando que el disfrute, el aspecto social y la competencia son más valorados en hombres, siendo la apariencia, el motivo más valorado por las mujeres. Y es que la presión cultural o interpersonal (**Tylka y Homan, 2015 Citado en Blázquez, 2020**), así como el control del peso corporal (**Molanorouzi, Khoo y Morris, 2015 Citado en Blázquez, 2020**), parecen justificar la mayor motivación de práctica deportiva asociada a la mejora de la apariencia física en mujeres. Además, estudios como el de (**Calderón, 2016 Citado en Blázquez, 2020**) concluyeron que la apariencia física tiene una importante influencia en la contratación laboral.

Muchos son los factores que intervienen en la práctica de actividad física y variables sociodemográficas, mediante la investigación de varios autores se llegó a un resultado, comentan la forma física y la socialización son principales motivos solamente en hombre y el aspecto social o la salud son los principales motivos en las mujeres, otros autores destacan también el deporte en hombres y lo estético corporal en mujeres, son aspectos que se dan en la vida diaria de cada persona, como por ejemplo un autor menciona que la apariencia física en un factor importante para buscar algún trabajo, es así que el realizar actividad física o practicar algún deporte es importante para nuestras vidas.

1.1.10.3 Estudiantes Universitarios

Los estudiantes Universitarios juegan un papel muy importante en el presente proyecto de investigación, son ellos quienes participan en la encuesta realizada a los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte hacen que este proyecto se realice de la mejor manera, llegando a un resultado. Comenzamos con una breve definición del estudiante universitario.

Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. La ley regula sus derechos y deberes (RAE).

Los estudiantes universitarios construyen la definición y/o vivencia de su juventud, las representaciones surgidas de sus propias experiencias, acciones y culturas juveniles cuestionan tales narrativas, compiten con ellas y las de-construyen (**Zozaya, 2017**).

Este autor define a un estudiante universitario como una vivencia de juventud que surgen de las propias experiencias, vivencias y diferentes culturas que se presentan.

En Latinoamérica, la representación de los estudiantes universitarios aparece asociada con la imagen de una juventud letrada, con disposición especial para movilizarse, retar y presionar al poder y a las autoridades (**Zozaya, 2017**).

Por último, menciona al Estudiante universitario en Latinoamérica como una persona con predisposición para revelarse y manifestar cualquier inquietud, a las respectivas autoridades.

1.1.10.4 Ser Humano

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales). (**Sanmartín, 2004**).

Este autor destaca la biología, psicología y sociedad son una entidad global de los seres humanos dando a lugar actos biosociales, psicobiológicas y psicosociales de desarrollo. Las personas y su entorno de desarrollo, muchas actividades entre las personas, como la actividad física, que incide en el movimiento biológico, movimiento psicológico y movimiento social. La práctica deportiva es partícipe de la formación global de las

personas, porque, no sólo se limita a las repercusiones físicas, Obteniendo un gran alcance en las funciones psicológicas y sociales.

Hoy en día, pocos educadores dudan de su imprescindible aportación a la formación integral del ser humano. Algunos de los objetivos más destacables que pueden ser alcanzados a través de la educación física escolar, son la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en la infancia y en la adolescencia. De este modo, la persona podrá consolidar y mantener esos hábitos y estilos de vida a lo largo de toda su existencia **(Vicente Martínez de Haro, 2019)**.

En la actualidad pocos docentes muestran inseguridad de su importante contribución a la formación de la humanidad en su conjunto. las metas más importantes que se pueden lograr a través de la educación física escolar son desarrollar hábitos y estilos de vida saludables en la infancia y la adolescencia. Es así que la persona (el estudiante universitario) podrá poner en práctica estos hábitos y estilos de vida a lo largo de su vida.

La Educación Física y el deporte también han contribuido considerablemente a la adquisición y desarrollo de la capacidad funcional y la competencia motriz del ser humano. Por lo tanto, la adquisición y desarrollo de estas facetas ha permitido que el ser humano sea capaz de resolver adecuadamente los problemas motrices con los que se ha podido encontrar a lo largo de su existencia. A decir verdad, la supervivencia del ser humano ha estado condicionada durante siglos por la capacidad motriz necesaria para cazar y/o evitar ser cazado **(Vicente Martínez de Haro, 2019)**.

La educación física y los deportes aportan de manera significativa a la adquisición y al desarrollo de las capacidades atléticas y funcionales humanas, permite al ser humano resolver por completo los problemas de movimiento. A lo largo de los años, la supervivencia humana ha estado restringida por las habilidades atléticas.

1.1.10.5 Práctica Deportiva

La práctica deportiva realizada con regularidad tiene muchos beneficios para el proceso de maduración personal de los adolescentes. Además de obtenerse beneficios físicos en el

sistema circulatorio y el aparato locomotor, se obtienen beneficios sobre aspectos psicológicos y psicosociales como el control de la ansiedad, la depresión y el control del peso (**Galán, 2017**).

Realizar deporte con frecuencia tiene sus beneficios para nuestro desarrollo personal, así como también se obtiene beneficios para nuestro cuerpo y entre otros aspectos como psicológicos y psicosociales.

Sin duda alguna, se puede considerar que el deporte es una herramienta excepcional para el desarrollo de los valores morales y éticos que a todos nos gustaría ver reflejados en la sociedad actual. En ese sentido, el deporte favorece la creación vínculos afectivos, la cohesión social y rompe las barreras visibles o invisibles que las clases sociales, las religiones, las nacionalidades, las fronteras o cualquier otro invento que la humanidad haya podido crear. De hecho, no es fácil encontrar un contexto distinto del deporte, en el que personas de diferente cultura, raza, religión o ideología política, puedan llegar a disfrutar de la compañía mutua y ser conscientes de que es mucho más lo que les une, que lo que les separa. Hasta el contexto del deporte olímpico ha evolucionado mucho, con la sociedad, y en general, para bien (**Vicente Martínez de Haro, 2019**).

El deporte es un complemento importante para nuestro cuerpo, es así que favorece nuestros estados de ánimo y no existe ningún distintivo de clase social ni religión, nacionalidad, ni raza ni ninguna ideología, por ello la práctica deportiva ha ido evolucionando a lo largo del tiempo en la sociedad y a nivel olímpico, con el fin de lograr un entorno afectivo sin ningún inconveniente.

La historia del deporte desde el punto de vista de género nos proporciona la primera explicación acerca de la baja participación femenina en el deporte. Esta escasa participación se produce, además, en espacios domésticos y en niveles no competitivos. Frente a esa realidad, existen varias propuestas teóricas que proponen herramientas conceptuales para analizar de forma completa el problema y para proponer soluciones. Estas perspectivas se inscriben como parte de la sociología del deporte con enfoque feminista y provienen de los Estados Unidos desde los años 1970. Los feministas del deporte son hombres y mujeres que buscan erradicar la discriminación en términos de

género. Estos activistas provienen de los movimientos sociales y de la academia. Aunque no es un grupo homogéneo, ni unificado, todos y todas luchan por los derechos y necesidades de las mujeres (**Ordóñez, 2011**).

Desde una perspectiva de género, el deporte nos indica del bajo nivel de participación femenina. se da en aspecto familiar y no competitivo. diversas propuestas teóricas han se han dado diferentes conceptos para analizar de manera integral el problema y proponer soluciones

Las mujeres buscan eliminar la discriminación por el simple hecho de ser mujer, al paso de los años se ha ido luchando contra esto, luchando únicamente por sus derechos.

El deporte es una actividad netamente humana, aunque su base sea el juego. A diferencia del deporte, el juego es una actividad que el ser humano comparte con muchos animales. Y es una actividad que fundamentalmente produce placer, la mayoría de las veces, y por lo tanto, bienestar. Gracias a ello se convierte en un poderoso centro de interés (**Vicente Martínez de Haro, 2019**).

En general el deporte es una acción puramente humana, aunque siendo los fundamentos los juegos, los deportes, el juego es una actividad compartida por humanos y muchos animales. actividad que fundamentalmente produce felicidad, la mayor parte del tiempo, y por tanto felicidad, llamando la atención de todas las personas.

El deporte es una herramienta para incentivar la formación de valores, el uso adecuado del tiempo libre, la integración social y una estrategia fundamental para la promoción y conservación de la salud (**Jayson Bernate, 2020**).

El deporte fomenta valores. Aprovechando nuestro tiempo en unión y conservación de nuestro físico y salud.

1.1.10.6 Factores Sociales asociados a la Actividad Física en universitarios

La Actividad Física varía con la edad; los niños tienen una frecuencia regular su práctica se incrementa durante la adolescencia dado el carácter competitivo y el interés de mejorar

la condición corporal y decrece durante la adultez, etapa en la que la percepción de la salud individual es la mayor motivación para la práctica del ejercicio. La Actividad Física difiere sustancialmente en hombres y mujeres; los hombres tienen mejor nivel teniendo en cuenta indicadores de frecuencia, intensidad y gasto energético, son mucho más activos a cualquier edad respecto a las mujeres, esto puede obedecer a su sentido de competitividad, emociones, diferencias corporales y endocrinas, sin embargo, algunos estudios indican que esto corresponde más a los estereotipos socioculturales que a la diferencia de género (Cobos, 2017).

La Actividad Física se practica durante las etapas de la vida llegando a una práctica competitiva en la que va decreciendo conforme pasan los años, así mismo la Actividad Física no se obtiene el mismo nivel tanto en hombres como en mujeres, siendo los hombres más activos en practicar cualquier deporte y las mujeres siendo el estado competitivo es menor, esto se debe principalmente a estereotipos socioculturales como el autor lo indica.

Factor socioeconómico

El nivel económico condiciona la práctica del ejercicio. Las personas con menor poder adquisitivo tienden a realizar menos AF durante su tiempo libre, sin embargo, utilizan más la bicicleta como medio de transporte por otra parte los recursos y locaciones deportivas son limitados en los sectores más vulnerables, a la vez que la inseguridad del entorno dificulta que las personas realicen Actividad Física en espacios públicos (Cobos, 2017).

La categoría económica influye en la Actividad Física, personas con menos predisposición tienden a ejecutar menos Actividad Física mediante el proceso, utilizan más la bicicleta como medio de traslado por otro lado los medios y establecimientos deportivos, a la vez que la incertidumbre de nuestro entorno dificulta que las personas realicen Actividad Física en espacios públicos.

Estilo de vida

Las creencias, motivos y conductas que describen el estilo de vida están ligadas a la salud, al bienestar y a la calidad de vida de las personas. Los hábitos alimentarios se ajustan a las condiciones socio económicas y a la percepción de sí mismo. El ingreso a la universidad modifica el consumo de alimentos, las situaciones de estrés y ansiedad pueden favorecer conductas nocivas como mal nutrición y consumo de sustancias, las largas jornadas académicas y el sedentarismo por el uso de la tecnología tienden a vulnerar la salud de los estudiantes. No se debe olvidar que el estilo de vida es un predictor de la salud, dada su relación con el comportamiento de riesgo o protección. La ansiedad y el estrés están asociados a los procesos de cambio, la universidad conlleva cierto nivel de ansiedad por la exigencia académica, aunque con el paso del tiempo suele darse una adaptación. El mecanismo para manejar estas situaciones se denomina afrontamiento **(Cobos, 2017)**.

La motivación y los comportamientos son los estilos de vida vinculados a la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. Los hábitos alimenticios se adaptan a las condiciones socioeconómicas y a la autoconciencia, se asocia a una alimentación inadecuada y al uso de drogas debido al uso de técnicas que tienden a dañar la salud de los estudiantes, el consumo de alimentos y el estrés que pueden generar conductas nocivas como la prolongación del horario escolar y estilos de vida sedentarios, el estilo de vida de la salud basada en su relación con conductas peligrosas y protectoras.

Motivación y afrontamiento

La práctica de AF es uno de los métodos utilizados para afrontar el estrés por la demanda académica. La autoeficacia opera como un factor clave dentro del sistema generativo de conductas que favorecen la salud; los niveles de autoeficacia aumentan la motivación para realizar AF, a la vez que determina la adopción de conductas de cambio y favorece la salud **(Cobos, 2017)**.

Realizar Actividad Física para hacer frente a la presión generada por las necesidades académicas. La autoeficacia aumenta la motivación para realizar Actividad Física, y al mismo tiempo determina la adopción de cambios en la conducta y es beneficioso para la salud.

Determinantes Ambientales

Las variables de infraestructura urbana, las instalaciones de acceso gratuito o bajo costo, la buena iluminación, el buen estado de las aceras, vías para el uso de bicicletas y paisaje agradable constituyen los factores ambientales que favorecen la práctica de la AF durante el tiempo libre y la realización de desplazamientos activos. Todas estas situaciones condicionan los patrones habituales de las personas. Los jóvenes que perciben su lugar de residencia como un entorno seguro tienen niveles más altos de Actividad Física sin embargo el hecho de contar con instalaciones deportivas en su vecindario no repercute en el incremento de la práctica del ejercicio (Cobos, 2017).

Este aspecto hace referencia a todo lo material que nos rodea las instalaciones e infraestructura de cualquier centro educativo, el estado en el que se encuentra que favorecen a realizar cualquier Actividad Física todo esto condiciona a las personas, obteniendo así, un lugar seguro y recreativo.

Barreras para la práctica de la Actividad Física

Los universitarios atribuyen al poco tiempo disponible, a las labores académicas y a la excesiva carga que ofrece el ingreso a la universidad los bajos niveles de AF, estos factores son similares a los expuestos por Sánchez et al quien adiciona el uso de la tecnología, la preferencia por el transporte público a las caminatas y la ausencia de espacios adecuados a los factores que determinan la práctica de Actividad Física en los universitarios. Espinosa et al, señala que los espacios físicos inadecuados y la poca atracción de la oferta deportiva repercuten en la no realización de Actividad Física en universitarios (Cobos, 2017).

Por último, el autor menciona a las dificultades que se pueden presentar a la hora de practicar Actividad Física, debido a la excesiva carga horaria de estudio, el uso de la tecnología, el no tener un entorno o espacios libres para realizar Actividad Física y la poca predisposición de las Autoridades.

1.1.10.7 Actividad Física

La actividad física reporta indudables beneficios en la salud, muchas personas abandonan el deporte por falta de tiempo. Entre los adolescentes la práctica de deporte es bastante elevada, pero es en esa edad cuando se produce un punto de inflexión y va decreciendo paulatinamente el número de personas que realizan una actividad física en sus ratos de ocio (**Ruiz de Azúa, 2005**).

El autor comenta que la actividad física, sin duda, traerá beneficios para la salud, y varias personas abandonarán el ejercicio por falta de tiempo. Jóvenes que realizan ejercicio físico es relativamente alta, donde el número de personas que realizan ejercicio físico en su tiempo libre está disminuyendo gradualmente.

La actividad física (AF) está asociada a la calidad de vida, su práctica es recomendada en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Su realización contribuye a la disminución de los niveles de colesterol y glucemia, reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, favorece las funciones cognitivas y el rendimiento académico. Los efectos producidos por su ejecución durante la infancia pueden prolongarse en la adultez mediante una práctica regular para ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una dedicación mínima de 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa (**Cobos, 2017**).

La actividad física está relacionada con la calidad de vida y se recomienda el ejercicio físico para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, ayudan a reducir los niveles de colesterol y azúcar en sangre, reducen la ansiedad, el estrés y la depresión, y son beneficiosas para la función cognitiva y el rendimiento académico.

La actividad física y el deporte practicados con regularidad actúan como agente transformador en las instituciones educativas y sirven como herramientas para prevenir, solucionar y mediar conflictos, además de favorecer ambientes de sana convivencia escolar y el respeto por los compañeros (**Jayson Bernate, 2020**).

Un entorno propicio para la convivencia escolar saludable y el respeto por los compañeros, las actividades físicas y deportivas regulares juegan el papel de agentes de cambio en las instituciones educativas y sirven como herramientas para prevenir, resolver y mediar conflictos.

El enfoque más adecuado es reconocer que la actividad física puede traer beneficios cuando se aumenta el nivel habitual de su práctica de moderado a vigoroso (1). La práctica de actividad física es un elemento muy importante en la promoción de la salud durante la infancia, sin embargo, hay pocos estudios que profundicen en las características de la actividad física que desarrollan los niños a lo largo del día (2). Además, la práctica de la actividad física es determinante en la adolescencia, dado que el estilo de vida se condiciona en gran medida durante esta etapa, en la cual es fundamental promover estilos de vida saludables tales como el aumento y la mejora de la actividad y la condición físicas (3) (**Palomino Devia, 2018**)l.

Muchos son los beneficios al realizar Actividad física, el autor, menciona tres importantes beneficios como la salud el obtener un buen estilo de vida y que mejora nuestra condición de Actividad Física.

La práctica regular de Actividad Física Deportiva tiene efectos beneficiosos a nivel físico y cognitivo. Trabajos recientes han encontrado influencia entre la práctica de AFD y la mejora en memoria, en rendimiento académico, en autoestima, en atención y en Funciones Ejecutivas (**Calleja Reina, 2021**).

El ejercicio físico regular es bueno tanto a nivel físico como cognitivo, existe un impacto entre la práctica de Actividad Física Deportiva y la mejora de la memoria, el rendimiento académico, la autoestima, la atención y la función ejecutiva.

1.2 objetivos:

1.2.1 Objetivo general

Analizar la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar estado de preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021.
- Comparar la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes Universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021.
- Describir la relación de la preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

En función de los objetivos y el diseño establecido, hemos seleccionado la metodología de investigación de encuestas por muestreo para conocer la posible influencia de diversas variables sobre los niveles de actividad física habitual de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte aplicados en la Universidad Técnica de Ambato.

Como en todo estudio se implementó el método de encuesta, utilizando instrumentos de evaluación y registro de información, un procedimiento para la recogida de la información. Pasaremos a continuación a detallar cada uno de los elementos que constituyen el material método de la investigación.

De acuerdo con el planteamiento del trabajo, se valoró los niveles de actividad física habitual de los universitarios. Para realizar esta valoración se desarrolló el instrumento de evaluación en la plataforma Jot form en la cual se realizó detalladamente la encuesta con el fin de obtener unos resultados que se acerquen con mayor precisión a la realidad presente.

2.2 Métodos

Mediante una encuesta, se recopiló información sobre el nivel de actividad física habitual en la realización de algún deporte. A todos los encuestados se les envió el link de la encuesta

Cada uno de estos tres bloques está valorado con una serie de ítems de autopercepción, en los cuales, se pide al sujeto que manifieste su propia valoración de la actividad física

que realiza habitualmente durante esos tres momentos de su vida cotidiana **2.2.1 Diseño de investigación.**

El diseño de investigación se clasificará en diferentes grupos (enfoque, investigación bibliográfica, investigación descriptiva, correlacional, cuantitativa, de campo) con el fin de describir de una manera general todas las características metodológicas de los cuales se utilizarán en el proyecto de investigación.

2.2.1.1 Enfoque de la investigación.

En concordancia con **(Hernandez Sampieri & Fernández Collado, 2010)** el estudio de la presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo usando la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Siendo de tipo de modalidad básica aplicada de diseño no experimental de alcance correlacional y de campo con un corte transversal. Para la fundamentación teórica del estudio el método deductivo, para la consecución de resultados y para poder obtener las conclusiones del estudio se aplicará el método descriptivo.

2.2.1.2 Investigación Bibliográfica

Dentro de este capítulo se describirá el diseño de investigación que se utilizará para poder obtener información necesaria y alcanzar los objetivos planteados en el trabajo.

Sobre la base de la investigación documental-bibliográfica, la cual tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, nos basaremos en documentos (fuentes primarias), libros, revistas, periódicos y publicaciones para definir el referente teórico de las variables de estudio **(Herrera M. F., 2004)**.

2.2.1.3 Investigación Descriptiva

Trata del estudio descriptivo, llamado también investigación diagnóstica, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta (**Morales, 2012**).

2.2.1.4 Investigación correlacional

La presente propuesta es de tipo correlacional porque permitió examinar, mostrar y analizar la relación entre cada variable.

2.2.1.5 Investigación cuantitativa

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, ya que se caracterizó principalmente porque el tema que se estudia surge de la realidad socioeducativa y deportiva. Por tratarse de una investigación correlacional entre las variables, realizamos la recolección de datos para comprobar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico.

2.2.1.6 Investigación de Campo

Con motivo de la Pandemia de COVID 19, conocida popularmente como pandemia de coronavirus, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020.

Se realizará la presente investigación a través de plataformas virtuales, como zoom, Google forms, jotform etc.

Es aquella que se realiza en el lugar específico, la aplicación se cumple para la extracción de datos, es decir, se trabaja en contacto directo con el contexto y también se inicia el proceso de recolección de información para averiguar cómo avanza la intervención (**Navarro, 2017**).

2.2.2 Población y muestra de estudio

La muestra final de los estudiantes universitarios estuvo compuesta por 192 alumnos de la Universidad Técnica de Ambato de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte con edades comprendidas entre 18 y 33 años los cuales 162 (84.4%) estudiantes eran de género masculino y 30 (15.6%) del género femenino. Esta universidad, ubicado en la ciudad de Ambato (Ecuador), estudiantes de muy variada edad procedencia en cuanto a sus características sociodemográficas, lo cual parece conferir a la muestra utilizada una relativa representatividad en cuanto a los universitarios de ese rango de edades.

Tabla 2: Caracterización de la muestra de estudio

Género	F	%
Masculino	162	84.4
Femenino	30	15.6
Total	192	100.0

2.2.3 Operacionalización de las variables

Tabla 3: Operacionalización de las variables

	Tipo de variable	Conceptualización de la Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Práctica deportiva	Independiente	Realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo, recreativo etc	Actividades laborales Actividades deportivas Actividad durante el tiempo libre	Actividades deportivas que habitualmente realizan, medidos en la cantidad de días y horas que aproximadamente lo practican. Frecuencia de prácticas deportivas, recreativas y Tipo de desplazamiento del centro escolar a casa. Frecuencia de práctica de diferentes actividades en el tiempo libre	Cuestionario de actividad física habitual de Baecke Items 1-8 Items 9-10 Items 11- 16
Género y Edad	Dependiente	Género: Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada género, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (RAE). Edad: Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE).	Tipo de género del estudiante universitario Edad del estudiante universitario	Masculino Femenino Cantidad de años del estudiante universitario	Ficha de datos personales

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

En el presente proyecto de investigación se aplicará la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario original desarrollado por Baecke y cols (1982).

Está compuesto por 15 ítems estructurados en tres momentos o bloques para el estudio de la actividad física habitual: (1) la actividad física habitual durante el tiempo de trabajo (Actividad laboral), (2) la actividad física habitual en la realización de algún deporte, considerando la posibilidad de realizar hasta dos deportes distintos, (Actividad Deportiva) y (3) la actividad física habitual durante el tiempo libre y de ocio (Actividad de Ocio). Cada uno de estos tres bloques está valorado con una serie de ítems de autopercepción, en los cuales, se pide al sujeto que manifieste su propia valoración de la actividad física que realiza habitualmente durante esos tres momentos de su vida cotidiana (**Jos A H Baecke, 1982**).

El cuestionario aplicado a los Estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato específicamente a lo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte nos permite, tanto una valoración individual de cada uno de los encuestados, como una valoración global de la práctica deportiva habitual del universitario, respecto al tema se seleccionó únicamente el bloque de actividad física habitual en relación de algún deporte o en el caso de realizar un segundo deporte.

2.2.5 Plan de recolección de la información

Para la recolección de información, en primer lugar, se contactó con los estudiantes universitarios generando un enlace online proporcionando información detallada a los estudiantes sobre el objeto del estudio y se solicitó su colaboración.

Así mismo se sustenta la metodología de esta investigación, explicando detenidamente la finalidad del cuestionario, siendo la participación completamente opcional. Dando así lugar a la recolección de datos e información la veracidad y validez de los resultados obtenidos.

Después de ofrecer una breve explicación inicial y de resolver las dudas existentes, se proporcionó un tiempo para responder el cuestionario. El instrumento fue aplicado a los estudiantes universitarios durante el periodo académico abril -septiembre.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para el tratamiento estadístico de los datos y resultados de la investigación, se llevó a cabo en el programa estadístico SPSS versión 25 IBM para Windows, realizando un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas que caracterizaron a la muestra de estudio. Para el análisis de significación estadístico general, se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para datos ≥ 50 , que determinó la distribución anormal de los datos en estudio y la aplicación de la prueba no paramétrica Ude Mann-Withney para muestras independientes. También se determinó el índice de actividad deportiva aplicando la prueba no paramétrica de Ude Mann-Withney para muestras independientes determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*). y las del Chi cuadrado se utilizó para reconocer la asociación entre dos variables categóricas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados.

En este capítulo se realizará un análisis que se debe tener en cuenta las variables de estudio y las relaciones entre variables para respectivamente poder analizar e interpretar los resultados

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

A continuación, daremos a conocer los resultados de las variables de estudio mediante tablas de frecuencias y porcentajes. También se realizará la discusión mediante una comparación y poderlo interpretar con los estudios previos y poder exponer las especulaciones sobre el tema.

Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio.

Género	F	%	Edad				
			Mín	Máx	M	DS	P
Masculino	16	28.4	19	50	22.59	± 3.59	
Femenino	30	15.6	19	54	22.97	± 6.17	0.789**
Total	192	100.0	19	54	22.65	± 4.08	

Nota. Se determinaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) del género y los valores mínimos (Mín), máximos (Máx). medios (M) y sus desviaciones estándares (DS), determinando las diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ (**).

El análisis de la distribución por género de la muestra de estudio, evidencio que un poco más los $\frac{3}{4}$ de sus integrantes, corresponden al género masculino, en relación con la edad, se observa que en el grupo de género femenino existe un valor máximo y medio, superior en 4 años y 0.38 años, a nivel estadístico se determinó que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en un valor de $P \geq 0.05$.

3.1.2 Resultados de la determinación del estado de preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios.

A continuación, mediante un análisis reflejaremos en tablas las distribuciones de frecuencias y porcentajes de las variables de estudio llegando a resultados de alto impacto y de reflexión.

3.1.2.1 Preferencia de práctica deportiva por estudiantes universitarios del género masculino por grupos de edad.

Tabla 5: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia de práctica deportivas por grupos de edad en el género masculino.

Género	Grupos edad	Preferencia de práctica deportiva	f	%
Masculino	Jóvenes de 19 a 25 años	Inactividad	12	8.5
		Intensidad baja	3	2.1
		Intensidad media	26	18.3
		Intensidad alta	101	71.1
		Total	142	100.0
	Jóvenes - adultos de 26 en adelante	Inactividad	1	5.0

	Intensidad media	4	20.0
	Intensidad alta	15	75.0
	Total	20	100.0
Total			162100.0

Nota. Se analizó la distribución frecuencial (f) y porcentual (%) según las preferencias establecidas en el cuestionario de cuestionario de Baecke, 1982.

Analizando los resultados podemos observar que los estudiantes de género masculino comprendidos entre el grupo de jóvenes de 19 a 25 años existen una preferencia de práctica deportiva, llegando a los siguientes resultados, inactividad 8.5%, Intensidad baja 2.1%, Intensidad media 18.3% e Intensidad alta 71.1%. Y el grupo de jóvenes – Adultos de 26 años en adelante obteniendo los siguientes resultados inactividad 5.0%, Intensidad baja 0%, Intensidad media 20.0% e Intensidad alta 75.0%. A nivel estadístico se determinó que existe una intensidad alta hacia la práctica deportiva con más del 70% aproximadamente de los encuestados del género masculino.

3.1.2.2 Frecuencia semanal de preferencia de práctica deportiva en el género masculino.

Tabla 6: Distribución frecuencial y porcentual semanal de la preferencia de práctica deportiva por grupos de edad en el género masculino.

Género	Grupos de edad	Preferencia práctica deportiva	deFrecuencia semanal	
			f	%

	Inactividad	Inactividad	12	100.0
		De 1 a 2 horas	1	33.3
	Intensidad baja	De 2 a 3 horas	2	66.7
		Total	3	100.0
		Menos de 1 hora	6	23.1
		De 1 a 2 horas	6	23.1
		De 2 a 3 horas	9	34.6
	Intensidad media	De 3 a 4 horas	2	7.7
Jóvenes de 19 a 25 años		De 4 horas en adelante	3	11.5
		Total	26	100.0
MASCULINO		Menos de 1 hora	6	5.9
		De 1 a 2 horas	24	23.8
		De 2 a 3 horas	34	33.7
	Intensidad alta	De 3 a 4 horas	17	16.8
		De 4 horas en adelante	20	19.8
		Total	101	100.0
	Inactividad	Inactividad	1	100.0
Jóvenes - adultos de 26 en adelante		Menos de 1 hora	1	25.0
	Intensidad media	De 1 a 2 horas	1	25.0

	De 2 a 3 horas	1	25.0
	De 3 a 4 horas	1	25.0
	Total	4	100.0
	Menos de 1 hora	2	13.3
	De 1 a 2 horas	5	33.3
	De 2 a 3 horas	4	26.7
Intensidad alta	De 3 a 4 horas	2	13.3
	De 4 horas en adelante	2	13.3
	Total	15	100.0
Total			162100.0

Nota. se analizó Nota. Se analizó las frecuencias (f) y porcentajes (%) semanal de preferencia de práctica deportiva en el género masculino. según las preferencias establecidas en el cuestionario de cuestionario de Baecke, 1982.

Analizando los resultados podemos observar únicamente los resultados más significativos comprendidos entre el grupo de jóvenes de 19 a 25 años que existen una preferencia de práctica deportiva semanal del género masculino. Intensidad baja 66.7%, intensidad media 34.6%, intensidad alta 33.7%. Y el grupo de jóvenes – Adultos de 26 años en adelante obteniendo los siguientes resultados significativos, intensidad baja 0%, intensidad media 25.0%, intensidad alta 26.7%. A nivel estadístico se determinó que existe una frecuencia de participantes hacia la práctica deportiva más común comprendidas de 2 a 3 horas semanales siendo más del 50% de los estudiantes universitarios.

3.1.2.3 Preferencia de práctica deportiva por estudiantes universitarios del género femenino.

Tabla 7: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia de práctica deportiva en el género femenino por grupos de edad.

Género	Grupos edad	Preferencia de práctica deportiva	F %	
Femenino		Inactividad	5 17.9	
		Intensidad baja	1 3.6	
		Jóvenes de 19 a 25 años	Intensidad media	6 21.4
		Intensidad alta	16 57.1	
		Total	28 100.0	
		Jóvenes - adultos de 26 en adelante	Intensidad media	2 100.0
		Total	2 100.0	
		Total	30 100.0	

Nota. Se analizó la distribución frecuencial (f) y porcentual (%) según las preferencias establecidas en el cuestionario de cuestionario de Baecke, 1982.

Analizando los resultados podemos observar que los estudiantes de género femenino comprendidos entre el grupo de jóvenes de 19 a 25 años existen una preferencia de práctica deportiva, llegando a los siguientes resultados, inactividad 17.9%, Intensidad baja 3.6%, Intensidad media 21.4% e Intensidad alta 57.1%. Y el grupo de jóvenes – adultos de 26 años en adelante obteniendo únicamente los siguientes resultados Intensidad media 100%. A nivel estadístico se determinó que existe una intensidad alta hacia la práctica deportiva con más del 50% aproximadamente de los encuestados del género Femenino.

3.1.5 Frecuencia semanal de preferencia de práctica deportiva en el género femenino.

Tabla 8: Distribución frecuencial y porcentual de la preferencia semanal de práctica deportiva en el género femenino por grupos de edad.

Género	Grupos edad	Preferencia de práctica deportiva	Frecuencia semanal (horas)	f	%	
Femenino	Jóvenes de 19 a 25 años	Inactividad	Inactividad	5	100.0	
		Intensidad baja	Menos de 1 hora	1	100.0	
			Menos de 1 hora	1	16.7	
			De 1 a 2 horas	4	66.7	
		Intensidad media	De 3 a 4 horas	1	16.7	
			Total	6	100.0	
			Intensidad alta	Menos de 1 hora	2	12.5
		De 1 a 2 horas		7	43.8	
		De 2 a 3 horas		3	18.8	
		Jóvenes - adultos de 26 en adelante	Intensidad alta	De 3 a 4 horas	1	6.3
				De 4 horas en adelante	3	18.8
				Total	16	100.0
				Intensidad media	Menos de 1 hora	1
		De 1 a 2 horas	1		50.0	
		Total			30	100.0

Nota. Se analizó la frecuencia (f) y porcentaje (%) semanal de preferencia de práctica deportiva en el género femenino. según las preferencias establecidas en el cuestionario de cuestionario de Baecke, 1982.

Analizando los resultados podemos observar únicamente los resultados más significativos comprendidos entre el grupo de jóvenes de 19 a 25 años que existen una preferencia de práctica deportiva semanal del género femenino. Intensidad baja 100%, intensidad media 66.7%, intensidad alta 43.8%. Y el grupo de jóvenes – Adultos de 26 años en adelante obteniendo los siguientes resultados significativos, intensidad media 50.0%, intensidad ala 43.8%. A nivel estadístico se determinó que existe una frecuencia escasa de participantes hacia la práctica deportiva comprendías de 1 a 2 horas semanales siendo menos del 50% del total los estudiantes universitarios de género femenino.

3.1.3 Resultados de la comparación de la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios.

Tabla 9: índice de actividad física deportiva en relación con el género

Género	Variable	n	Mín	Máx	M	DS	P
Masculino	Índice de actividad física deportiva	162	1.00	16.525	2.123	± 4.13	
Femenino		30	1.78	16.023	3.1070	± 2.550	0.003*
Total		192	1.00	16.524	2.8834	± 3.99	

Nota. Se determinaron los valores mínimos (Mín), máximos (Máx). medios (M) y sus desviaciones estándares (DS), determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*).

Como se puede apreciar en la tabla se analizó el índice de actividad física deportiva en relación del género masculino y femenino obteniendo los siguientes datos generales

descriptivos, (n) 192, (Mín) 1.00, (Máx) 16.52. (M) 4.8834, (DS) ± 3.99 , determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*).

Tabla 10: Índice de actividad física deportiva en relación a los grupos de edad

Grupos edad	Variable	Género	N	Mín	Máx	M	DS	P
		Masculino	142	1.00	16.52	5.20	1.94	0.20343
Jóvenes de 19 a 25 años		Femenino	28	1.78	16.02	3.17	1.26	0.3570
								0.817**
	Índice de actividad física deportiva	Total	170	1.00	16.52	4.86	3.44	0.05200
		Masculino	20	1.50	15.77	5.28	2.70	0.348
Jóvenes - adultos de 26 en adelante		Femenino	2	2.01	2.24	2.12	2.16	0.490
								0.157**
		Total	22	1.50	15.77	4.99	3.64	0.361
Total			192					

Nota. Se determinaron los valores mínimos (Mín), máximos (Máx). medios (M) y sus desviaciones estándares (DS), determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*).

Como se puede apreciar en la tabla se analizó el índice de actividad física deportiva con relación a los grupos de edad comprendidos en Jóvenes de 19 a 25 años y Jóvenes - adultos de 26 en adelante obteniendo los siguientes datos generales descriptivos, (n) 192, (Mín) 1.50, (Máx) 15.77. (M) 4.9989, (DS) ± 3.644361 , determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (**).

Tabla 11: Niveles de actividad física deportiva en relación al género y al grupo de edad.

grupos edad		GÉNERO		Total	
		Masculino	Femenino		
Jóvenes de 19 a 25 años		Bajo	64	19	82
	Nivel de actividad física deportiva	Medio	47	8	55
		Alto	31	1	32
	Total		142	28	170
P (Chi-cuadrado de Pearson)		0.034*			
Jóvenes - adultos de 26 en adelante		Bajo	6	2	8
	Nivel de actividad física deportiva	Medio	9	0	9
		Alto	5	0	5
	Total		20	2	22
P (Chi-cuadrado de Pearson)		0.146**			
Total muestral		Bajo	70	21	91
	Nivel de actividad física deportiva	Medio	56	8	64
		Alto	36	1	37
	Total		162	30	192
P (Chi-cuadrado de Pearson)		0.010*			

Nota. Se determinaron los niveles de actividad física deportiva (bajo, medio y alto). En relación al género (masculino, femenino) y a los grupo de edad (Jóvenes de 19 a 25 años y Jóvenes - adultos de 26 en adelante).

Como se puede apreciar en la tabla los niveles de actividad física deportiva (bajo, medio y alto) en relación a los géneros (masculino, femenino) en el grupo Jóvenes de 19 a 25 años, determinando estadísticamente que existe diferencias significativas, deduciendo que los estudiantes universitarios de ese rango de edad son diferentes, es decir que los niveles se diferencian entre hombres y mujeres. Pero en el grupo Jóvenes - adultos de 26 en adelante no se diferencian es decir son iguales algo aceptable sabiendo que la muestra es grande en el género masculino (20) que el femenino (2). Y por último a nivel general independientemente del grupo de edades sino por los niveles de actividad física se deduce que existen diferencias significativas.

3.1.4 Resultados de la descripción de la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios.

Se describirán las diferentes actividades deportivas para los estudios estadísticos mediante niveles de intensidad (baja, media, alta).

3.1.4.1 Descripción de la preferencia de la práctica deportiva por estudiantes universitarios.

Tabla 12: Descripción de las actividades deportivas para los estudiantes universitarios.

Intensidad de práctica deportiva	Actividades deportivas	F	%
Inactividad	No realiza actividad física	18	9.4
Intensidad baja	(billar, vela, bolos, golf, etc.) con un gasto energético medio de 0,76 MK / h	4	2.1
Intensidad media	(bádminton, ciclismo, natación, tenis) con un gasto energético medio de 1,26 MJ / h	38	19.8

Intensidad alta	(boxeo, baloncesto, fútbol, rugby, remo)132	68.8
	con un gasto energético medio de 1,76 MJ / h	
Total	192	100.0

Nota. Se describió las actividades deportivas realizadas en la encuesta con su distribución frecuencial (f) y porcentual (%) según las preferencias del estudiante universitario, su intensidad de práctica deportiva con sus respectivas actividades deportivas.

Podemos observar en la tabla los grupos de Intensidad de práctica deportiva, Inactividad (No realiza actividad física) con una frecuencia de (18) y un porcentaje (9,4%), Intensidad baja (billar, vela, bolos, golf, etc.) con un gasto energético medio de 0,76 MK / h con una frecuencia de (4) y un porcentaje (2,1%). Intensidad media (bádminton, ciclismo, natación, tenis) con un gasto energético medio de 1,26 MJ / h con una frecuencia de (38) y un porcentaje (19,8%). Intensidad alta (boxeo, baloncesto, fútbol, rugby, remo) con un gasto energético medio de 1,76 MJ / h con una frecuencia de (132) y un porcentaje (68,8%).

3.1.5 Discusión de los resultados de la investigación

Los resultados obtenidos de actividad deportiva son similares tanto en mujeres como en varones, obteniendo un nivel Alto de Actividad Deportiva en ambos géneros demostrando

que los estudiantes universitarios en gran parte acostumbran a practicar deporte de manera permanente. Se determina que según los hallazgos encontrados por (Ramos, López, & Quispe, 2017) existe una variabilidad en los adolescentes escolares (mujeres y varones) que no acostumbran a participar en alguna Actividad Deportiva por tanto su interés es muy bajo en relación con los estudiantes universitarios.

Otras investigaciones también coinciden con hallazgos (Martínez, Orozco, & Bazán, 2017) en estudiantes universitarios de diversos semestres de la Licenciatura en Psicología de una universidad pública de la región centro sur de la república mexicana, los resultados muestran que actualmente el 70% de los encuestados no práctica deporte, mientras que en la presente investigación en estudiantes universitarios de diversos semestres de la Universidad Técnica de Ambato de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte muestran que actualmente el 13.5% de los encuestados no practican deporte, en comparación de la una y la otra muestran una diferencia muy significativa.

En este tema emergen resultados sobre la frecuencia de práctica Deportiva por semana en adolescentes, según (Ávalos Ramos, Martínez Ruiz, & Gladys, 2017) que realizan Actividad Física Deportiva de 3 a 4 veces por semana (36,13%), siendo las mujeres las que más señalan este intervalo de tiempo mientras que en la investigación actual en los estudiantes universitarios tanto en el género masculino como el femenino que realizan Actividad Física Deportiva de 2 a 3 horas veces por semana es decir la participación de los estudiantes no varían en el género masculino y femenino y en los resultados de los adolescente varían considerablemente puesto que las mujeres realizan con frecuencia actividad deportiva durante la semana.

Por otro lado (Escribano, Casas, Fernández-Marcote, & Marcos, 2016) con respecto a los motivos de no práctica de actividad física existen algunas investigaciones con resultados muy similares, los escolares que practican actividad física habitualmente presentan índices altos de autopercepción de competencia motriz, asociándose esta al género masculino a escolares entre 10 a 12 años con un nivel de práctica físico-deportiva habitual presentan índices altos de autopercepción de competencia motriz de $P \leq 0.05$ y viceversa muy similar a la investigación realizada a los estudiantes universitarios que se analizó el índice de

actividad física deportiva en relación del género masculino y femenino determinando la diferencia significativa en un nivel de $P \leq 0.05$ (*).

Por ultimo según (Félez, 2020) en su investigación por los deportes más practicados son, en orden, la gimnasia (pilates, spinning, aerobio, calistenia, CrossFit, BodyPump...), la natación, los deportes artísticos (patinaje artístico, danza, natación sincronizada, gimnasia rítmica...) y el fútbol, seguido muy de cerca por el atletismo (carreras a pie, marcha atlética, saltos con pértiga, de longitud, de altura..., lanzamientos de peso, disco, pértiga...) y los deportes de aventura (senderismo, montañismo, escalada, barranquismo, equitación, paintball...). Deportes iguales que se practican en la presente investigación que se dividen por. Intensidad alta (boxeo, baloncesto, fútbol, rugby, remo), Intensidad media (bádminton, ciclismo, natación, tenis) e Intensidad baja (billar, vela, bolos, golf, etc.).

3.2 Verificación de hipótesis.

Análisis de los niveles de actividad física deportiva por Chi-cuadrado

A nivel general entre toda la muestra como se puede observar en el gráfico, determina que entre los grupos de niveles de practica de actividad física existen diferencias significativas, es decir la preferencia de la práctica deportiva no influye por género y edad en estudiantes universitarios por tanto se rechaza la H1 y se acepta la;

H_0 = La preferencia de la práctica deportiva no influye por género y edad en estudiantes universitarios.

Tabla 13: Verificación de la hipótesis

Nivel de actividad física deportiva	GÉNERO		Total
	Masculino	Femenino	
Bajo	70	21	91
Medio	56	8	64

Alto	36	1	37
Total	162	30	192
<hr/>			
P (Chi-cuadrado de 0.010* Pearson)			
<hr/>			

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Al finalizar la investigación y realizado el análisis de resultados y evidencias estadísticas se llegan a las siguientes conclusiones:

Se Determinó el estado de preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021 a nivel estadístico que existe una intensidad alta hacia la práctica deportiva con más del 70% aproximadamente de los encuestados del género masculino en comparación al género femenino y entre los grupos de edad, jóvenes de 19 a 25 años, determinando estadísticamente que existe diferencias significativas, deduciendo que los estudiantes universitarios de ese rango de edad son diferentes, es decir que los niveles se diferencian entre hombres y mujeres. Pero en el grupo Jóvenes - adultos de 26 en adelante no se diferencian es decir son iguales algo aceptable sabiendo que la muestra es grande en el género masculino que el femenino.

- Se comparó la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021 únicamente los resultados más significativos comprendidos en los estudiantes universitarios del género masculino a nivel estadístico se determinó que existe una frecuencia de participantes hacia la práctica deportiva más común comprendías de 2 a 3 horas semanales siendo más del 50%, mientras que en los estudiantes universitarios del género femenino a nivel estadístico se determinó que existe una frecuencia escasa de participantes hacia la práctica deportiva comprendías de 1 a 2 horas semanales siendo menos del 50% del total los estudiantes universitarios de género femenino.
- Se describió la preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021 mediante una tabla en grupos de

- intensidad de práctica deportiva, Inactividad (No realiza actividad física), intensidad baja (billar, vela, bolos, golf, etc.) con un gasto energético medio de 0,76 MK /, intensidad media (bádminton, ciclismo, natación, tenis) con un gasto energético medio de 1,26 MJ / h e intensidad alta (boxeo, baloncesto, fútbol, rugby, remo) con un gasto energético medio de 1,76 MJ / h.
- Se analizó el presente proyecto de investigación de la preferencia de la práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico Abril – septiembre 2021 realizando un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas que caracterizaron a la muestra de estudio en general.

4.2 Recomendaciones

Teniendo en cuenta la importancia de esta investigación, y con base en los resultados obtenidos, se realizan algunas recomendaciones para que los estudiantes universitarios logren la organización exitosa en el contexto educativo.

Construir

Diseñar un modelo de trabajo que motive la práctica deportiva en los estudiantes universitarios.

Crear y desarrollar trabajos que puedan ayudar a mejorar el estilo de vida y así poder comprobar si existen mejoras en la práctica de actividad deportiva en este grupo de población.

Para finalizar, decir que estos aportes de este proyecto pueden ayudar a mejorar el estilo de vida y fomentar la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

- Ávalos Ramos, M. A., Martínez Ruiz, M. Á., & Gladys , M. M. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes. *Técnico científico del deporte escolar, educación física y motricidad*, 3(3).
- Aranca Gálvez, P. L. (2006). IAFHA: Inventario de Actividad Física. *Cuadernos de la psicología del deporte*, 6(2).
- Calleja Reina, M. R. (2021). Relación entre la práctica deportiva en Clubes Deportivos y la mejora del control de la impulsividad en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Carriedo, A., & González, C. L. (2019). Hábitos de consumo y práctica deportiva en estudiantes Universitarios. *Journal of Sport and Health Research*.
- Cobos, A. I. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes. *Duazary*. doi:<https://doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- El Heraldo. (4 de 6 de 2021). *Fomentan la actividad física en Ambato*. Obtenido de El Heraldo: <https://www.elheraldo.com.ec/fomentan-la-actividad-fisica-en-ambato/>
- Escribano, L. G., Casas, A. G., Fernández-Marcote, A. R., & Marcos, P. T. (2016). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica deportiva. *journal*.
- Félez, R. B. (2020). Factores determinantes para la práctica deportiva en los jóvenes. Comparativa España vs Rumanía. *Facultad de Economía y Empresa Trabajo Fin de Grado Universidad Zaragoza*.
- Galán, M. E. (2017). Evaluación de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles. *Salus Pública*.
- García, V. P. (2014). Abjection and alterity in the imagining of transgender in physical education and sport: a pedagogical approach in higher education. *Sport, Education and Society*. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2014.981253>
- Gerardo Fuentes Vilugrón, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Ciencias de la Actividad Física UCM*. doi:<http://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

- Hernandez Sampieri, R., & Fernández Collado, C. (2010). *Metodología de la investigación Quinta edición*.
- Herrera, M. F. (2004). *Metodología de la investigación científica*.
- Jayson Bernate, I. F. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia)*.
- Jos A H Baecke, M. J. (Noviembre de 1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Society for Clinical Nutrition*.
- Martínez, I., Orozco, B., & Bazán, A. (2017). Participación en actividades físico-deportivas, motivos,. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 2(1).
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. *Recuperando el*, 11, np. Obtenido de http://www.academia.edu/download/34550277/Conozca_3_tipos_de_investigacion.docx
- Navarro, E. E. (2017). Fundamentos de la investigación y la innovación educativa. *UNIR*.
- Nerea Telleria Aramburu, C. S.-I. (2015). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre indicadores. *Nutrición Hospitalaria*.
- Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual.
- Palomino Devia, C. R. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto. *Biomedica revista del instituto nacional de la salud*, 38(2).
- Piéron, M. (10 de Noviembre de 2014). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/266492645_Factores_determinantes_en_la_inactividad_fisico-deportiva_en_jovenes_y_adolescentes
- Ramos, Á. A., López, J. D., & Quispe, M. E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Pun.
- Ruiz de Azúa, S. &. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1).
- Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*(335).

Vicente Martínez de Haro, I. S. (2019). El Deporte, centro de interés del ser humano: Salud, cultura, ciencia, educación. *Encuentros multidisciplinares*.

Zozaya, M. H. (2017). Juventud de los estudiantes universitario. *Revista de la Educación Superior*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.resu.2017.12.001>

ANEXOS

Baecke Questionnaire of Habitual Physical Activity

1. What is your main occupation? _____ 1-3-5
2. At work I sit
never/seldom/someteimes/often/always _____ 1-2-3-4-5
3. At work I stand
never/seldom/sometimes/often/always _____ 1-2-3-4-5
4. At work I walk
never/seldom/sometimes/often/always _____ 1-2-3-4-5
5. At work I lift heavy loads
never/seldom/sometimes/often/always _____ 1-2-3-4-5
6. After working I am tired
very often/often/sometimes/seldom/never _____ 5-4-3-2-1
7. At work I sweat
very often/often/sometimes/seldom/never _____ 5-4-3-2-1
8. In comparison with others my own age I think my work is physically
much heavier/heavier/as heavy/lighter/much lighter _____ 5-4-3-2-1
9. Do you play sport?
yes/no
If yes:
- which sport do you play most frequently? _____ Intensity 0.76-1.26-1.76
- how many hours a week? _____ <1/1-2/2-3/3-4/>4 Time 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
- how many months a year? _____ <1/103/4-6/7-9/>9 Proportion 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92

If you play a second sport:
- which sport do you play most frequently? _____ Intensity 0.76-1.26-1.76
- how many hours a week? _____ <1/1-2/2-3/3-4/>4 Time 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
- how many months a year? _____ <1/103/4-6/7-9/>9 Proportion 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92
10. In comparison with others my own age I think my physical activity during leisure time is
much more/more/the same/less/much less _____ 5-4-3-2-1
11. During leisure time I sweat
very often/often/someteimes/seldom/never _____ 5-4-3-2-1
12. During leisure time I play sport
never/seldom/sometimes/often/very often _____ 1-2-3-4-5
13. During leisure time I watch television
never/seldom/sometimes/often/very often _____ 1-2-3-4-5
14. During leisure time I walk
never/seldom/sometimes/often/very often _____ 1-2-3-4-5
15. During leisure time I cycle
never/seldom/sometimes/often/very often _____ 1-2-3-4-5
16. How many minutes do you walk and/or cycle per day to and from work, school, and shopping?
<5/5-15/15-30/30-45/>45 _____ 1-2-3-4-5

Cuestionario de actividad física habitual de Baecke

1. ¿Cuál es tu ocupación principal? _____ 1-3-5 En el trabajo
 2. me siento
nunca / raras veces / a veces / a menudo / siempre _____ 1-2-3-4-5 En el
 3. trabajo me paro
nunca / pocas veces / a veces / a menudo / siempre _____ 1-2-3-4-5 En el
 4. trabajo camino
nunca / raras veces / a veces / a menudo / siempre _____ 1-2-3-4-5 En el
 5. trabajo levanto cargas pesadas
nunca / raras veces / a veces / a menudo / siempre _____ 1-2-3-4-5 Después
 6. de trabajar estoy cansado
muy a menudo / a menudo / a veces / raras veces / nunca _____ 5-4-3-2-1 En el
 7. trabajo sudo
muy a menudo / a menudo / a veces / raras veces / nunca _____ 5-4-3-2-1
 8. En comparación con otros de mi edad, creo que mi trabajo es físicamente
mucho más pesado / más pesado / tan pesado / más liviano / mucho más liviano _____
 9. 5-4-3-2-1 ¿Practica deporte?
sí No
En caso afirmativo:
- ¿Qué deporte practicas con más frecuencia? _____ Intensidad 0,76-1,26-1,76
- ¿Cuántas horas a la semana? _____ <1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 /> 4 Tiempo 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
- ¿Cuántos meses al año? _____ <1/103 / 4-6 / 7-9 /> 9 Proporción 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92

Si practicas un segundo deporte:
- ¿Qué deporte practicas con más frecuencia? _____ Intensidad 0,76-1,26-1,76
- ¿Cuántas horas a la semana? _____ <1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 /> 4 Tiempo 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5
- ¿Cuántos meses al año? _____ <1/103 / 4-6 / 7-9 /> 9 Proporción 0.04-0.17-0.42-0.67-0.92
 10. En comparación con otros de mi edad, creo que mi actividad física durante el tiempo libre es
mucho más / más / igual / menos / mucho menos _____ 5-4-3-2-1
 11. Durante el tiempo libre sudo
muy a menudo / a menudo / algunas veces / raras veces / nunca _____ 5-4-3-2-1
 12. Durante el tiempo libre hago deporte
nunca / pocas veces / a veces / a menudo / muy a menudo _____ 1-2-3-4-5
 13. Durante el tiempo libre veo la televisión
nunca / pocas veces / a veces / a menudo / muy a menudo _____ 1-2-3-4-5
 14. Durante el tiempo libre camino
nunca / raras veces / a veces / a menudo / muy a menudo _____ 1-2-3-4-5 Durante el
 15. tiempo libre voy en bicicleta
nunca / pocas veces / a veces / a menudo / muy a menudo _____ 1-2-3-4-5
- dieciséis. ¿Cuántos minutos camina o va en bicicleta por día para ir y venir del trabajo, la escuela y las compras?
<5 / 5-15 / 15-30 / 30-45 /> 45 _____ 1-2-3-4-5