

UNIDAD DE POSTGRADOS

Tema:

**INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en
Innovación Educativa**

Línea de Investigación:

PROBLEMAS SOCIOFAMILIAR Y COMUNITARIO

Autor:

Isaac Alfonso Cruz Ortiz

Director:

Mg. Julio César Zurita Altamirano

Ambato – Ecuador

Septiembre 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

**INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

Línea de Investigación:

PROBLEMAS SOCIOFAMILIAR Y COMUNITARIO

Autor:

Isaac Alfonso Cruz Ortiz

Julio César Zurita Altamirano, Ing. Mg. Dr.

CALIFICADOR

f 

Franklin Rodrigo Pacheco Rodríguez, Ing. Mg

CALIFICADOR

f 

Elva Aideé Llerena Barreno, Ing. Mg.

CALIFICADOR

f 

Juan Carlos Acosta, Mg.

DIRECTOR DE LA UNIDAD DE POSGRADOS

f 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f 

Ambato – Ecuador

Septiembre 2021

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **CRUZ ORTIZ ISAAC ALFONSO**, con **CC. 1804003455**, autor del trabajo de graduación intitulado: **“INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”**, previo a la obtención del título de Magíster en Innovación Educativa, en la escuela de Posgrados.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, agosto 2021



CRUZ ORTIZ ISAAC

ALFONSOCC.

1804003455

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme salud para continuar con vida, luego a mi madre Rosario y a mi abuelita María del Carmen por sus palabras de aliento, apoyo emocional, y económico brindadas durante todos los procesos que he cursado.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato por abrirme las puertas para continuar con mi preparación académica y mi formación integral en valores como ser humano. Asimismo, un agradecimiento especial a mi tutor de proyecto, Mg. Julio Zurita que, gracias a su vocación y conocimiento previo, he podido llevar el proyecto a su finalización

DEDICATORIA

Todo el trabajo realizado dedico a Dios padre todopoderoso, pues, sé que su voluntad está plasmada en este trabajo de sacrificio, esfuerzo, y perseverancia. Asimismo, lo dedico a mi familia, especialmente, a mi Abuelita María quien me ayudó en todo lo humanamente posible, y quien además inculcó en mí, valores de respeto y superación para continuar con mi proceso de instrucción académica; también, lo dedico a mi madre Rosario, y a mi hermano Vinicio por cada uno de sus consejos brindados durante este proceso y por último a mi novia Verónica que me ayudó y me brindó apoyo siendo pilares fundamentales en los procesos académicos.

RESUMEN

El aprendizaje deportivo dentro del ámbito educativo ha variado de manera sustancial, debido al constante desarrollo que los estudiantes palpan a diario. Según, la Organización Mundial de la Salud OMS (2016), el 60% de la población no realiza actividad física, es decir, mantiene una vida sedentaria, lo cual, resulta preocupante especialmente, en aquella población cuyo promedio de edad es relativo a los 18 años. En este sentido, es importante sensibilizar a los estudiantes, sobre los beneficios que ocasiona la actividad física, la cual, se desarrolla mediante caminatas, secuencia de ejercicios básicos y recreativos, bailoterapia, y ejecución de deportes. Por consiguiente, la presente investigación se enfoca en analizar la incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha, se basa en un enfoque mixto, al cuantificar el nivel de actividad física desarrollado a través del test de cooper, el cual consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos, a un determinado ritmo con su respectiva ficha de observación, tanto para hombres, como para mujeres que forman parte de la población de estudio. Por otro lado, el enfoque cualitativo emplea una entrevista enfocada para docentes especializados en el tema, y, por último, aplica un cuestionario a los 150 estudiantes para poder determinar la correlación existente entre la actividad física y el sedentarismo. De este modo, se espera contribuir a la prevención y modificación del sedentarismo, a través de la práctica deportiva y actividad física que promueva hábitos saludables en la comunidad estudiantil.

Palabras clave: Aprendizaje deportivo, Actividad física, Sedentarismo.

ABSTRACT

Sports learning in the educational field has suffered different reforms due to the permanent changes that students experience every day. According to the World Health Organization (WHO) (2016), 60% of the world population does not perform any physical activity, reason why people maintain a sedentary lifestyle, which is really worrying especially when people are around 18 years old. In this way, it is important to make students aware of the benefits that physical activity has, which could be developed through hikes, a sequence of basic and recreational exercises, dance therapy, or by performing some sports. Therefore, this research aims to analyze the incidence of physical activity in the sedentary lifestyle of students at Quisapincha High School, research that is based on a Mixed Approach by quantifying the level of physical activity developed through the Cooper Test, which consists of running the greatest possible distance in 12 minutes by maintaining a certain pace and registering the data in an observation sheet, for both men and women who are part of the studied population. On the other hand, the Qualitative Approach uses an interview focused on teachers who are experts in the area; and finally, it applies a questionnaire to the 150 students in order to determine the correlation between physical activity and sedentary lifestyle. In this way, it is expected to contribute to the prevention and modification of sedentary lifestyles through the practice of sports and physical activity, which promotes healthy habits in the student community.

Keywords: Sports learning, Physical activity, Sedentary lifestyle.

ÍNDICE

PRELIMINARES

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	17
1.1 Definición de la actividad física.....	17
1.2 Factores positivos que ayudan a mejorar nuestra condición física.....	25
1.3 Definición del sedentarismo.....	27
1.4 Factores que inducen a una vida sedentaria.	29
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	36
2.1 Enfoque investigativo.	36
2.2 Técnica e instrumentos.....	37
2.3 Procesamiento y análisis de la investigación.	38
CAPÍTULO III. DESARROLLO DEL MAUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA JOVENES BACHILERES	47
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS.....	78

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Actividad Física	17
Imagen 2: Actividad física no estructurada	18
Imagen 3: Actividad física estructurada	18
Imagen 4: Pensamiento sano	19
Imagen 5: Calentamiento	22
Imagen 6: Censo Actividad Física	24
Imagen 7: Felicidad deportiva	25
Imagen 8: Sedentarismo	29
Imagen 9: Descargas de Free Fire mundial	32
Imagen 10: La pereza	32
Imagen 11: Portada del manual	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Segmentación por género	39
Tabla 2: Segmentación por edad	39
Tabla 3: Segmentación por residencia	40
Tabla 4: Significado de Actividad Física	40
Tabla 5: Significado de Sedentarismo	41
Tabla 6: Horas por día	41
Tabla 7: Tiempo de caminata	42
Tabla 8: Horas de mirar televisión	42
Tabla 9: Aparatos tecnológicos	43

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Docentes entrevistados	44
Cuadro 2: Respuestas entrevista	45
Cuadro 4: Cronograma charlas	54
Cuadro 5: Calentamiento	57
Cuadro 6: Estiramiento.....	57
Cuadro 7: Caminata	58
Cuadro 8: Ejercicios coordinados	59
Cuadro 9: Carreras de velocidad.....	60
Cuadro 10: Potencia corporal.....	61
Cuadro 11: Salto de cuerda	62
Cuadro 12: Salto escalera.....	63
Cuadro 13: Trote.....	65
Cuadro 14: Trabajo con ula.....	67
Cuadro 15: Cuerda y coordinación	68
Cuadro 16: Obstáculos	69
Cuadro 17: Relaciones actividad física y sedentarismo.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo Actividades para bachilleres	53
--	----

INTRODUCCIÓN

Con el pasar del tiempo el hombre se ha enfocado en ser acreedor de una vida confortable y satisfactoria. Desde entonces, varias investigaciones han tratado distintos factores que han influido en el estilo de vida del ser humano, entre éstos, indicadores económicos, socioculturales, alimenticios, tecnológicos, y deportivos, relacionados con la actividad física.

La presente investigación demanda una búsqueda minuciosa y acertada de material internacional y nacional relacionado con estudios que promuevan un mejor entendimiento del fenómeno a investigar, de modo que contribuya aspectos relevantes sobre la actividad física y el sedentarismo en estudiantes de bachillerato.

Al revisar distintos repositorios virtuales de todo el mundo, así como también, páginas oficiales de revistas académicas, se encuentra como la principal entidad de estudio a la Organización Mundial de la Salud OMS (2020), la cual, manifiesta que, cada cuatro de cinco adolescentes no realizan actividad física, es decir, se transforman en personas sedentarias, quienes son propensas a enfermedades físicas, mentales, e incluso, cardiovasculares durante su diario vivir.

De esta manera, la OMS señaló que la mayor cantidad de población se encuentra en una vida sedentaria, o que han adquirido costumbres que van en contra de una vida saludable y productiva.

A nivel internacional, la investigación de Bernate, Fonseca & Cruz, (2020) en su artículo científico “Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes”, explica que existen diversas metodologías para combatir el

sedentarismo por medio de diversos programas, la misma que concluyó con la adquisición de hábitos de vida saludables, para así disminuir el porcentaje de niños y jóvenes sedentarios, de tal forma, esta investigación corrobora que, sí es posible erradicar el sedentarismo en instituciones educativas.

Según, Rodríguez, Cusme & Paredes (2020) mediante su artículo científico “El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes” afirman que, la actividad física establece un pilar necesario para el desarrollo adecuado de adolescentes, ya que benefician al mantenimiento de un cuerpo sano, la disminución o control del estrés, y la prevención de enfermedades futuras, así también, mejora el estado físico y la calidad de vida de los individuos.

A nivel nacional, Andrade (2017) en su investigación “Análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de los terceros años de bachillerato de la unidad educativa nacional Ibarra en el año 2015-2016” menciona que, los estudiantes de bachillerato tienen que concientizar sobre las causas del sedentarismo y su efecto en la calidad de vida. Para ello, los estudios han probado que, trabajar en la prevención del sedentarismo en adolescentes es muy importante, pues, controla o limita la aparición de enfermedades físicas y psicológicas, mediante la programación de actividades deportivas que promuevan el incremento de la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

En la Unidad Educativa, se pudo evidenciar que, más de la mitad de la población no realiza actividad física. En base a la experticia que se tiene como docente de Educación física, al inicio del año 2020-2021, los datos analizados del área de Educación Física arrojaron que, de 150 estudiantes, apenas 25 concluyen la prueba

de resistencia, la cual, se basa en correr la mayor distancia posible en 12 minutos a un determinado ritmo de desplazamiento, a esta actividad se la denomina *Test de Cooper*; al llegar al minuto seis, los 125 estudiantes dejan de ejecutar la actividad, posiblemente debido a la excesiva fatiga que presentan (Cruz, 2018). Al repetir el test, se corrobora la presencia de inactividad física, además, se ha determinado que la familia no les motiva a realizar actividad deportiva, sino, al contrario, les compran aparatos tecnológicos, lo que produce la reducción notable de la participación en competencias deportivas internas y externas en representación de la institución; esto es debido a que, en las 40 horas semanales de cátedra, solo cuentan con dos horas destinadas para la práctica deportiva, y las horas de receso, las cuales, no son destinadas a actividades que generen movimiento.

Por lo tanto, la práctica de actividad física disminuye el sedentarismo en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha.

Con la ejecución de actividades físicas, recreativas y deportivas, se erradicará el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha.

Objetivo general.

Analizar la incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha.

Objetivos específicos:

1. Sistematizar los referentes teóricos y metodológicos sobre el nivel de actividad física en el sedentarismo.

2. Diagnosticar los niveles de actividad física en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha.
3. Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el sedentarismo de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha

El presente trabajo abarca una investigación con enfoque mixto, debido a que se cuantifica el nivel de actividad física, a través del *test de cooper*, el cual consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos, a un determinado ritmo de desplazamiento con su respectiva ficha de observación, tanto a hombres, como a mujeres pertenecientes a los tres años de bachillerato. Por otro lado, en la parte cualitativa, se emplea una entrevista con su respectivo cuestionario dirigido a los 150 estudiantes, que representan el total de la población de estudio, y, por último, se espera así, contribuir en la prevención y modificación del sedentarismo, a través de la práctica deportiva y del desarrollo de actividades físicas, que promuevan hábitos saludables en el sector de estudio propuesto.

El aprendizaje deportivo en el ámbito educativo ha cambiado de manera sustancial, debido al constante desarrollo que los estudiantes palpan a su alrededor. Según, la Organización Mundial de la Salud OMS (2020), el 60% de la población no realiza actividad física, es decir, es sedentaria, lo cual, resulta preocupante si se trata de la población cuyo rango de edad se encuentra dentro de los 18 años. En este sentido, es importante sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios que produce la actividad física, la cual se desarrollada a través de caminatas, secuencia de ejercicios básicos, actividades recreativas, y práctica deportiva.

El sedentarismo en los últimos años, se ha convertido en uno de los problemas principales en la humanidad, pero no ha tenido importancia el erradicarlo. Éste recae en la incorrecta distribución del tiempo, y en la inadecuada utilización de aparatos tecnológicos, que, por lo general, las instituciones educativas, entre éstas, la Unidad Educativa Quisapincha (UEQ) se han limitado a cumplir, en base con la malla establecida por el Ministerio de Educación del Ecuador. De tal manera, este proyecto se considera de vital importancia, pues, la práctica constante de actividad física es un factor muy poco tomado en cuenta por los estudiantes de bachillerato, tal desatino incide en la salud coordinativa, cognitiva, y social.

Los interesados y beneficiarios directos de este proyecto de investigación serán los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Quisapincha, pertenecientes a la parroquia que lleva su mismo nombre, pues, de este modo, conocerán diferentes actividades físicas, lo cual producirá el posible mejoramiento de conductas deportivas impartidas por docentes del área de educación física, con actividades previamente planificadas.

Adicionalmente, este trabajo es factible porque se cuenta con la colaboración de la autoridad de turno, y de los compañeros docentes del área respectiva, quienes están involucrados directamente en el proceso de investigación, con el objeto de adquirir la información correspondiente al problema planteado, para poder brindar una posible solución.

Para finalizar, el desarrollo de este proyecto resulta novedoso, pues, la institución educativa no cuenta con programas de actividad física planificados y organizados como medio para mejorar el estilo de vida escolar, cuyos beneficiarios la acogerán

con agrado, y se convertirá en una alternativa para practicar actividad física, y a su vez, crear hábitos orientados a una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

En la presente investigación referente a la actividad física y sedentarismo de jóvenes estudiantes de la Unidad Educativa Quisapincha en el año lectivo 2020-2021, se toma como referencia varios autores que son importantes para entender de una manera acertada criterios e investigaciones que se han realizado a lo largo de la historia, por lo tanto, se toma en cuenta las siguientes variables:

1. Definición de la actividad física,
2. Factores positivos que ayudan a mejorar nuestra condición física,
3. Definición del Sedentarismo
4. Factores que inducen a una vida sedentaria

1.1 Definición de la actividad física

La primera variable a tomar en cuenta se refiere a la actividad física, en la que Marcos Becerro (1989), señala que la actividad física se refiere a los movimientos de cualquier estructura corpórea, originados por la ejecución de los músculos y el sistema esquelético (músculo - esqueléticos), con un consumo determinado de energía ingerida y procesada por el alimento de forma repetitiva, para mantener el cuerpo humano saludable.

Imagen 1: Actividad Física



Fuente: elaboración propia

La actividad física se la define como, un conjunto de sistemas en las que intervienen aspectos musculares y esqueléticos y, además, el gasto de la energía producido por el consumo de alimentos durante la movilidad del ser humano, por encima de los niveles de reposo o inactividad física como lo manifiesta Ambroa de Frutos (2016), incluso en el tiempo de descanso, o para movilizarse de un lugar a otro. Según, Corral Pernia (2016), en su investigación científica, toma como referencia a la actividad física, en donde se conceptualizan dos tipos de variables determinantes que se toman en cuenta.

Actividad física no estructurada, la cual está definida por movimientos cotidianos o básicos en casa, jardín, o incluso ir al supermercado sin tener que recibir un trofeo o recompensa, pero, que, sin embargo, consume kilocalorías en baja proporción.

Imagen 2: Actividad física no estructurada



Fuente: elaboración propia

La actividad física estructurada, se manifiesta en la participación en clases o en actividades tecnificadas, planificadas, y ejecutadas por un instructor capacitado con

un propósito de participación, o de alta competencia con reglas, normas, y tiempo determinado para romper marcas, o acceder a competencias establecidas por las distintas entidades en las que se rigen los deportes.

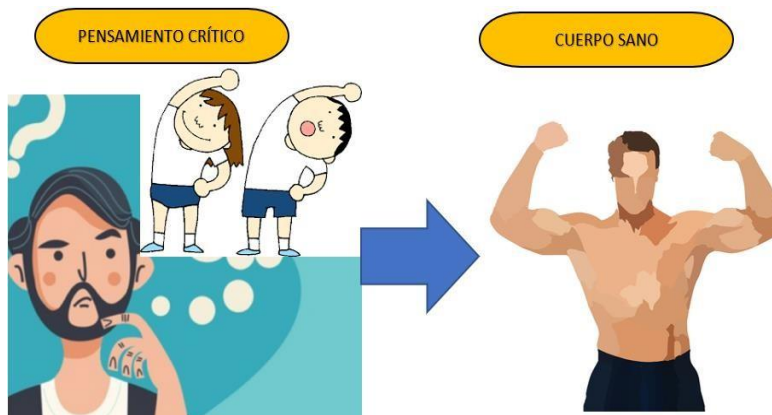
Imagen 3: Actividad física estructurada



Fuente: elaboración propia

La condición física de un ser humano está definida como, el conjunto de movimientos de las capacidades físicas imprescindibles, básicas, o fundamentales en una vida activa y llena de salud, es decir, es la respuesta de nuestro pensamiento crítico, que, tiene el cuerpo humano de acuerdo con la condición que estos movimientos generan. Corral Pernia (2016).

Imagen 4: Pensamiento sano



Fuente: elaboración propia

En tal contexto, el sedentarismo es el principal enemigo de las actividades físicas, de recreación, y deportes. Los distintos efectos de movimientos corporales en respecto a la salud y educación han sido insistentemente investigados, estudiados, e interpretados, y todos llegan a conclusiones positivas en beneficio del metabolismo, sistema inmunológico, endocrino, reducción de enfermedades, y además, contribuye a la salud mental del individuo Santander (2017).

Otra de las definiciones de la actividad física manifiesta que, es cualquier movimiento corporal facultativo o voluntario, que origina el consumo de energía adicional, en el cual, nuestro organismo requiere realizar distintas funciones vitales, como respirar y poder bombear el fluido de la sangre a todo nuestro cuerpo. En definitiva, es toda acción producida por el movimiento.

De todos los esquemas bibliográficos, nacen sinónimos como el ejercicio físico, cuya función es planificar, organizar, y repetir una serie de movimientos coordinados, para mantener o mejorar la forma física del ser humano.

El investigador, en base a su experiencia, señala que, con el pasar de los años, la actividad física se ha convertido en la herramienta fundamental para conseguir una condición de movimientos armónicos, los cuales permiten al individuo, vivir con autonomía personal, y ejercer control sobre la salud, al no depender de otros para sustentar habilidades motoras, excepto que se padezca algún tipo de enfermedad, la cual impida el movimiento normal.

Entre las posibilidades que ayudan a mantener nuestro cuerpo en constante movimiento está la capacidad de transportar oxígeno de manera sustentable y eficiente, para producir resistencia cardiovascular en actividades cotidianas básicas, o fuertes.

La normativa y recomendaciones de varios investigadores como Ortega, Jiménez, Molero, Valero, Sánchez & Cuberos (2018), manifiestan que, se diferencian las cargas y tiempos, por edades y grupos de población, para conservar una salud excelente. La cantidad de movimientos corporales para optimizar la salud, será planificada por la intensidad, la duración de ejercicios, la frecuencia, y la regularidad con la que se los realiza.

Los autores en mención insisten en que, la intensidad se manifiesta en la velocidad con la que se realizan los movimientos planificados, y en la magnitud del esfuerzo que se requiere. De este modo, se convierte en una forma de trabajo en la cual, a más trabajo realizado, mayor intensidad requerida.

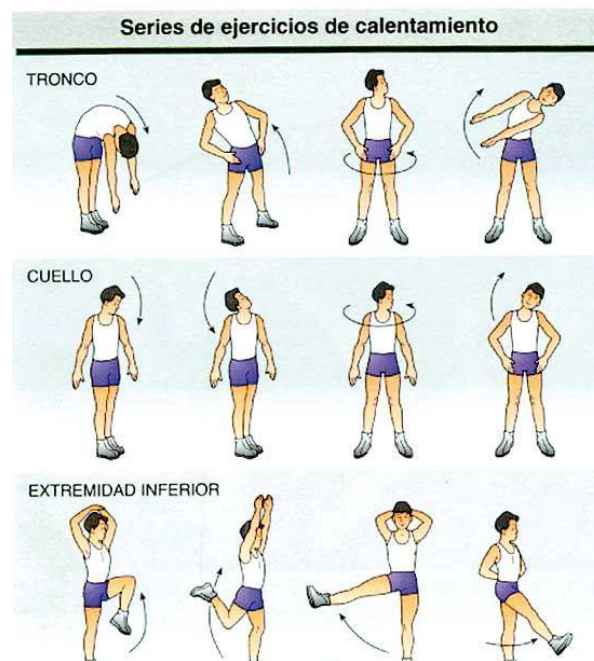
- La duración de los ejercicios, se manifiesta en el número de veces en el que se realiza un mismo ejercicio, o a su vez, en el mantenimiento de una misma posición al realizar el movimiento corpóreo durante un tiempo determinado.
- La frecuencia se manifiesta en la repetición de movimientos que una persona realiza mediante las actividades propuestas.
- La regularidad se entiende por, la cantidad de días en que la planificación está destinada para realizar actividades motrices.

En el bachillerato los jóvenes que practican cualquier tipo de actividad física oscilan entre las edades de 16 a 19 años, quienes manifiestan que es necesario realizar un calentamiento apropiado antes de su ejecución, lo cual, se menciona a continuación.

1. Movimiento articular del cuello en circunducción, adelante -atrás, de lado a lado y lateral.
2. Movimiento de hombros en circunducción.

3. Movimiento de brazos extendidos, como si se fuera a nadar, adelante y hacia atrás
4. Movimiento de cadera en circunducción.
5. Movimiento de articulaciones de rodilla en flexión y semiflexión. En este punto, tomaremos en cuenta que, nunca se ejecutarán movimientos en círculos, pues, la rodilla nunca se desarrolló para hacer ese tipo de movimientos.
6. Circunducción de tobillos.
7. Un leve trote de aproximadamente tres minutos.

Imagen 5: Calentamiento

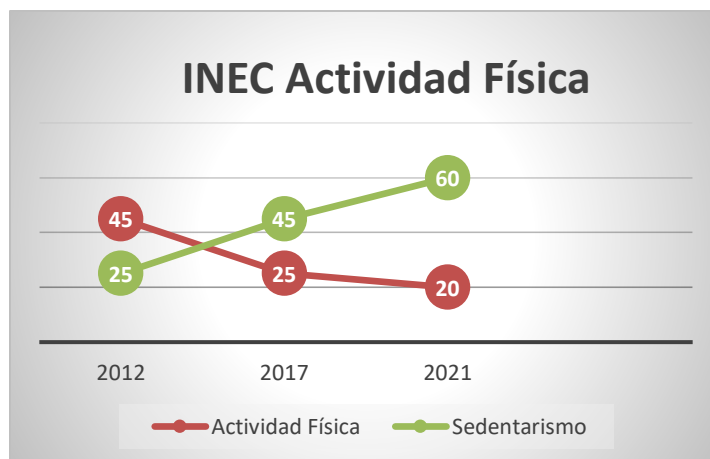


Fuente: recuperado de www.pinterest.com.mx/pin/380483868494488559/

Con la ejecución de un calentamiento básico, pero esencial, el cuerpo estará preparado para realizar cualquier tipo de actividad física, o de movimientos técnicos. De tal modo, es esencial dedicar un promedio de 60 minutos al día, de moderadas a intensas, durante los 7 días de la semana.

La actividad física ante la Organización Mundial de la Salud, es reconocida ampliamente como una necesidad indispensable, pues, el ser humano ha avanzado y mejorado los sistemas fisiológicos para tratar de equilibrar el consumo de alimentos, y de energía que se quema, como lo enuncia García & González (2019), además, argumenta que, la supervivencia del ser humano en el periodo de la evolución, fue dependiente en conseguir distintos tipos de alimentos, no obstante, pasaron etapas tanto de abundancia, como de hambre.

En el año 2019, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), menciona que, a través de una encuesta multipropósito, se encuentran temas realmente importantes, como la actividad física, y los medios de transporte para desplazarse a sus destinos. La encuesta como tal, está dirigida a personas desde los 5 años, compuesta por 33 indicadores en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, con un personal de 129 supervisores, 137 revisores, y 385 encuestadores a nivel nacional. Esta información hace énfasis en el uso o no de bicicleta, la frecuencia con que se la utiliza en la semana anterior, y en el día de la aplicación de la encuesta si realizó algún tipo de actividad física o deporte. Por otro lado, si se moviliza en transporte público, camina, o si dispone de cualquier tipo de vehículo. Dichos resultados evidencian que, la población ha desarrollado hábitos sedentarios en un 25%, y una notable disminución de 45% en realizar actividades deportivas y recreativas.

Imagen 6: Censo Actividad Física**Fuente:** INEC 2017

En la actualidad, la adolescencia se caracteriza por acaparar costumbres de otros países desarrollados, y el mismo sistema educativo abarca un p nsum de estudio limitado a la actividad física. Al contrario, de acuerdo con las recomendaciones de varios autores como Bernate, Fonseca & Cruz (2020), cada docente buscará alternativas inclusivas al deporte y las adaptar  al entorno institucional respectivo.

A criterio personal, la recreación es uno de los recursos que se desarrolla con mayor profundidad en el proceso de renovación de las capacidades físicas básicas (correr, lanzar, caminar y correr), intelectuales, y sociales del ser humano. Además, en el campo de la participación lúdica o recreación, se aplicarán nuevos conocimientos teóricos prácticos, para contrarrestar los efectos que la inactividad física produce.

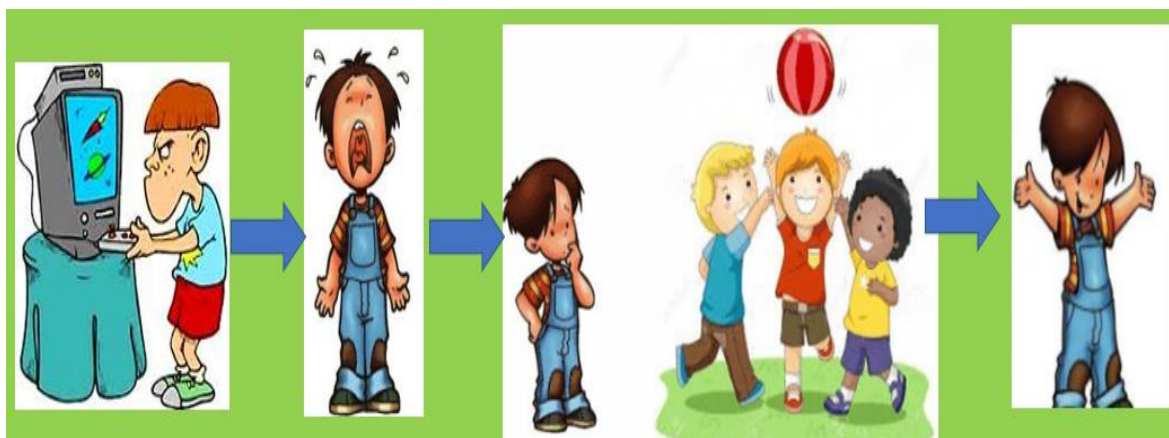
Asimismo, para que los estudiantes asimilen una óptima secuencia de movimientos corporales, se adecuarán métodos y técnicas innovadoras que se asimilen de forma de juego participativo, u opcional, no de modo obligatorio en la malla curricular; y, que, todas las materias fomenten el movimiento corporal como medio del proceso de enseñanza aprendizaje.

Así, en la temática tratada se manifiesta que, las distintas clases de actividades físicas planificadas y no planificadas, efectuadas de manera colectiva o individual, conllevan beneficios mutuos para el ser humano y el medio en el que vive.

1.2 Factores positivos que ayudan a mejorar nuestra condición física

Así, en la temática tratada se manifiesta que, las distintas clases de actividades físicas planificadas y no planificadas, efectuadas de manera colectiva o individual, conllevan beneficios mutuos para el ser humano y el medio en el que vive..

Imagen 7: Felicidad deportiva



Fuente: elaboración propia

Algunas de las actividades destacadas que manifiestan la mayoría de investigadores para mantener y fortalecer el cuerpo humano se mencionan a continuación:

Caminata: caminar por lo menos 35 minutos diarios. Al ser uno de los movimientos básicos desde el origen del hombre, como tal, es más recomendada a personas que utilizan medios de transporte frecuentemente.

Ciclismo: para las personas que cuentan con este invento que fortalece el sistema motor, el cual es un medio de transporte saludable para el medio ambiente y para el hombre.

Gimnasio: en las últimas décadas, han resultado espacios cerrados para realizar la práctica de movimientos corporales totales, pues, cuentan con maquinarias para tonificar y mantener cualquier área del cuerpo.

Bailoterapia: para las personas de la tercera edad, o personas que no les gusta realizar caminatas o visitar gimnasios, se realizarán sesiones de bailoterapia, pues, se cuenta con varios videos tutoriales disponibles en varias plataformas digitales, o acceso a programas elaborados por el ministerio de salud.

Actividad física en familia: se recomienda realizar esta actividad en familia, en sana armonía para fortalecer los lazos intrafamiliares y mejorar la convivencia entre pares, sobre todo, para eliminar el estrés producido por las tareas encomendadas por docentes tradicionalistas, quienes solo apuntan al desarrollo cognitivo, más no al emocional.

Otra de las variables que induce a una vida activa es el factor económico, pues, los adolescentes que cuentan con recursos monetarios son propensos a la compra de aparatos y maquinarias que ayudan a realizar actividades básicas en la comodidad de su hogar, o de adquirir membresías en lugares donde se fomenta la práctica deportiva. Práxedes, Moreno, Del Villar & García (2016)

En el pensamiento natural de adolescentes que oscilan entre las edades de 13 a 18 años, se inician procesos de atracción física hacia el otro sexo, por ende, se

considera importante el mantenimiento y cuidado corporal, para ser aceptado por el sexo opuesto. Además, muchos de los adolescentes adquieren productos de consumo interno y externo que ayudan a la mejora de su apariencia. Al mismo tiempo, cabe recalcar que, éstas son edades que presentan diversos cambios corporales, y por lo general, se fomentan costumbres reflejadas desde el hogar. Mor, Monzó, Bartoll & Abella (2016)

Existe una gran diferencia entre la actividad física y educación física, en el primer término se refiere netamente a la ejecución de movimientos en cualquier tipo de disciplina deportiva, por otro lado, el segundo término enuncia cómo una persona con conocimientos científicos educa a sus discípulos para que realicen actividades físicas. Con la seguridad del caso, estos dos son agentes de estilos que conduce a un pensamiento beneficioso para la salud individual y colectiva.

Para finalizar este tema, la mayoría de autores manifiestan la importancia de conocer, analizar, e interpretar los conocimientos plasmados en sus investigaciones, de tal manera, se hace énfasis en la práctica planificada de actividades físicas, con o sin implementos en cualquier ambiente que se realicen movimientos corporales. Además, recalca la importancia de tener un cuerpo saludable para un buen desarrollo físico, intelectual, y cognitivo con la comunidad educativa y en casa con la familia

1.3 Definición del sedentarismo

La tercera variable que se toma en consideración es el sedentarismo, en donde se da a conocer varios aspectos, desde el principio de los tiempos, el cuerpo se forjó o se diseñó para estar en constante movimiento y así, satisfacer las necesidades

humanas. Los músculos, los principales aliados juntamente con articulaciones, tendones, y huesos cumplen con una determinada función, sin embargo, el sedentarismo, en las últimas décadas, se establece como uno de los problemas silencios de salud pública. Consecuentemente, la OMS (2002), en uno de sus comunicados oficiales define como Epidemia global, en vista que más del 60% de la población mundial no realiza actividad física.

Otro de los estudios realizados que se tomó en cuenta es el realizado por Cornejo, Llanas & Alcázar (2008), el cual afirma que el sedentarismo es el origen de la mortalidad, morbilidad, y discapacidad de los seres humanos que presiden un estilo de vida sin actividad física, con riesgo de generar o intensificar problemas en el aparato cardiovascular.

El sedentarismo se manifiesta como, la escasa práctica de movimientos corporales, de tal forma, mantiene el cuerpo humano sensible a las distintas enfermedades existentes, principalmente cardíacas. En las últimas décadas, el sedentarismo ha tomado gran intensidad en zonas rurales por la incorporación de elementos cotidianos industrializados necesarios para la vida actual.

Imagen 8: Sedentarismo

Recuperado de: www.freepik.es/

En el siglo XX, por los años cincuenta, la invención humana crea aparatos mecánicos y distintos medios de transporte mundial, que facilitan el desplazamiento de un lugar a otro en menor tiempo, por lo que, se deja atrás las migraciones con animales que ayudaban con la transportación de materiales necesarios o imprescindibles para la supervivencia, en la cual, el consumo de calorías era mayor que la actual, como lo explican García, Herazo, Vidarte, García & Crissien (2020) en su artículo titulado “Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. Revista de Salud Pública”

En el artículo, “Estrés y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de diferentes perfiles ocupacionales” investigado por Jaimes, Rodríguez & Vargas (2020) se manifiesta una serie de factores asociados al sedentarismo:

- Problemas de presión arterial e hipertensión.
- Alto consumo de calorías, por ende, esto genera obesidad.

- Propensión a la diabetes, al no quemar las distintas sustancias azucaradas ingeridas por el organismo, el cuerpo humano acumula un exceso de azúcar en la sangre.
- En el sistema óseo, disminuye considerablemente la resistencia de los huesos, lo cual, aumenta las posibilidades de ruptura o fisuras esqueléticas, y también, la persona es más propensa a padecer enfermedades óseas.
- Fragilidad en el sistema muscular, aumento de ruptura de las fibrillas musculares.
- Disminución de la flexibilidad y fuerza, en la cual, disminuye las posibilidades de realizar actividades cotidianas.
- La discriminación es muy común en sociedades subdesarrolladas como la ecuatoriana, por si fuera poco, esto genera depresión en personas con obesidad.
- Falta de atención en actividades escolares.
- Disminución de la reacción y equilibrio frente a situaciones de riesgo.

En la vida de una persona que no realiza actividad física en un mínimo de 30 minutos diarios, durante tres veces por semana, se es propenso a padecer enfermedades o patologías que afecten su funcionamiento corporal, en dicho caso, el aumento del tejido adiposo en distintas zonas muy marcadas como el abdomen, llegará a ser producto de discriminación por el resto de su entorno social, como lo manifiestan Baquero & Chávez (2017), en su artículo de investigación.

De esta forma evidenciamos que el sedentarismo, al ser una enfermedad que paulatina y sigilosamente está en constante aumento, buscará los mecanismos necesarios para contrarrestarlo y tener una mejor calidad de vida.

1.4 Factores que inducen a una vida sedentaria.

En la mayor parte de las investigaciones realizadas, se manifiestan distintos factores que inducen al incremento de personas sedentarias, pues, su consumo energético es mayor o igual que el 10% en actividades cotidianas, o básicas de un ser humano. De esta manera, Terán Oña (2020), enuncia algunos factores que se detallan a continuación.

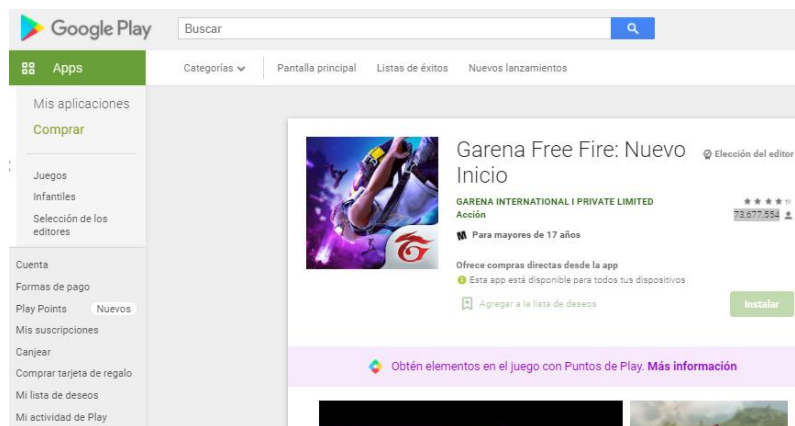
- La utilización de aparatos tecnológicos como la TV, celulares inteligentes, computadoras, laptops, tabletas, y juegos electrónicos, es uno de los principales elementos que promueven una vida sedentaria, ya que, se encuentra un mundo de programas y series novedosas que asumen vidas de fantasía, problemas familiares, farándula, entre otras, por más de 6 horas diarias, en posturas sin movimientos.

En los celulares se adquiere una serie de programas que involucran la interacción del usuario con personas de todo el mundo, donde se asumen roles virtuales, de vida fantasiosa, o en muchas aplicaciones con páginas, como *Facebook*, *tik tok*, *Instagram*, entre otras, las cuales provoca alta adicción para el usuario al publicar una vida de fantasía, en la que, se quiere ser popular o famoso por el contenido que se publica. Así, se mal gasta el tiempo al permanecer sentados o acostados, donde solo se realiza

movimientos motrices finos de la mano en especial, y movimientos sin esfuerzo de la cabeza.

En los juegos electrónicos, así como en los celulares inteligentes y tabletas, se presentan gran variedad de juegos virtuales con distintas actividades y ejecución de roles según el propósito del juego. Una de las aplicaciones más descargadas es *Free Fire*, en su cuenta oficial tiene más de 73 millones de suscriptores, en la cual, los principales jugadores oscilan entre edades de 12 a 18 años, y se estima que invierten un tiempo de 6 a 8 horas de juego en la aplicación, lo que resulta preocupante, pues, es un rango de edad esencial para fortalecer la actividad física como medio fundamental de desarrollo corporal.

Imagen 9: Descargas de Free Fire mundial



Fuente: Play Store

- Otro de los aspectos importantes que al ser humano le impide realizar actividad física, es la rutina diaria en la casa, o en el sector laboral, pues se limita la práctica movimientos para mantener un cuerpo sano, para tratar de mantenerlo en movimiento, como lo enuncia en el artículo de Rodríguez, Cusme & Paredes (2020)

- La ociosidad o pereza, es uno de los factores recientes analizado por Salazar Ramírez (2020). En su “Propuesta para incentivar la actividad física y reducción de sedentarismo en instituciones de la educación superior” menciona que, la mayoría de la población estudiantil no cuenta con suficiente entusiasmo y apoyo por parte de las autoridades en la participación de juegos federativos.

Imagen 10: La pereza



Recuperado de: www.upsocl.com/

- La comodidad del ambiente de convivencia sigue en auge, pues, las nuevas tecnologías y las posibilidades de adquirir productos de consumo humano son mayores, ya que están disponibles en cualquier tienda o supermercado, aparte de instrumentos innovadores que facilitan el trabajo cotidiano, en educación y máquinas para realizar ejercicio, cuyo objetivo fundamental es el ahorro de tiempo, pero, ocasiona que las distintas comunidades no realicen actividad física como en tiempo pasado.
- Las enfermedades crónicas o congénitas del aparato cardiovascular, también, han sido un limitante obligado para realizar actividad física moderada o básica para mantener el cuerpo humano de manera saludable,

pues, si el cuerpo humano se excede en realizar movimientos corporales básicos, causará malestar o incluso la muerte en personas que tienen enfermedades limitantes al momento de mantener su cuerpo sano.

En consecuencia, las enfermedades, en sí, indisponen al cuerpo humano a realizar cualquier tipo de actividad, sin embargo, existen unas que son más crónicas para la realización de movimientos corporales que van en aumento en los últimos tiempos, y que afecta principalmente a niños y adolescentes.

- Las cargas laborales han incrementado en gran escala, pues, en los últimos tiempos, el ser humano ha cambiado de pensamiento, se dedica a trabajar más y realizar menos ejercicio, pero, dicha vida es cara, y esas personas dedican mayor tiempo a empleos que no fundamentan actividades recreativas que ayuden a mitigar el sedentarismo.

Las cargas estudiantiles en especial, han ido en aumento de acuerdo al nuevo panorama o nuevos currículos que se limita a las cátedras en un 90 % en las aulas, y en un 10 % con actividades físicas; el aumento de trabajos enviados al hogar, también, se ha convertido en causa primordial de la desmotivación para realizar actividad física, pues, no se cuenta con el tiempo apropiado para realizar movimientos corporales.

- El descanso o las horas de dormir de cada adolescente es un factor importante para su bienestar corporal y mental, por lo que es recomendable ajustar este tiempo a un promedio de 7 a 8 horas por día, ya que quién duerme en exceso, disminuye la práctica de actividad física, lo cual, dará como resultado la aparición de enfermedades e incluso daño cerebral,

acompañado de dolores constantes de cabeza como manifiestan Cruz, García, López, Alonso, Hernández, Valenzuela & Badilla (2020)

- La inadecuada utilización del tiempo libre de niños y adolescentes va en aumento. Las actividades con movimientos motrices finos en la utilización de las manos y con el sentido de la vista se limita a actividades por línea, lo que no hacía la juventud de antes, que salía a jugar o compartir con amigos en actividades donde se incluían actividades lúdicas – recreativas de distintos roles de juego en competición, de puntería, resistencia, fuerza, agilidad, coordinación, y equilibrio, que fortalecen al ser humano como tal.

Para dar por finalizado este tema que abarca factores negativos adquiridos de manera voluntaria e involuntaria por la humanidad, se entiende que es fundamental dar prioridad o modificar las costumbres erradas, para así, promover la adquisición de conocimientos prácticos y bases científicas, las cuales defienden la importancia de realizar actividad física.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se trata de la metodología de trabajo y del procesamiento de datos estadísticos de gran relevancia, pues, descubre una relación clara y debidamente sustentada en cada etapa de intervención, lo cual, genera información que esta investigación pretende encontrar. Todos los datos investigados de la temática tendrán una clara explicación y justificación de la elección de métodos y técnicas utilizadas.

2.1 Enfoque investigativo.

El enfoque de investigación es cualitativo y cuantitativo, cuyos métodos de investigación nos permiten evidenciar varios fenómenos de estudio, pues, los dos enfoques permiten recolectar la información necesaria para buscar una solución a la problemática, de esta manera, se describen los procesos antes mencionados:

La investigación es cuantitativa, por cuanto se utilizan procesos matemáticos (valores estadísticos), para estos datos que serán aplicados con modificaciones, de acuerdo al sector rural y sobre todo controlados por parte del test de la OMS relacionado con el sedentarismo, orientada a arrojar datos.

Es cualitativa porque se toma en cuenta criterios y percepciones de profesionales especialistas, quienes están vinculados a la temática con experiencia científica, orientada al proceso de erradicación del sedentarismo en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha.

En la comunidad Educativa que se trabaja, se toma como población a los estudiantes de Bachillerato General Unificado de las jornadas matutina y vespertina, por lo que se trabajará con la utilización de una muestra finita.

El presente trabajo de investigación se realizará con la población total de 150 estudiantes de la Unidad Educativa Quisapincha, por lo que se trabajará con la fórmula de muestreo de una población existente:

$$n = \frac{Z^2 * p * q}{N * e^2 + Z^2 * p * q}$$

En donde:

N= Tamaño de población

Z= Constante de nivel de confianza

P= Indicador de éxito

Q= Indicador de fracaso

E= Porcentaje de error

n= Es la muestra la cual, es finita

$$n = \frac{1,96^2 * 0,50 * 0,50}{150 * 0,05^2 + 1,96^2 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = 108$$

Al realizar los cálculos correspondientes, se obtiene como resultado una muestra de 108 personas como medio de estudio. Por ende, el investigador en base a la experiencia decide trabajar con los 150 estudiantes, pues, sus datos son mucho más robustos, ya que permiten obtener más información al respecto, lo cual, aportará de manera significativa a la obtención de resultados que se plantea alcanzar.

2.2 Técnica e instrumentos

Para esta investigación se tomará como referencia una encuesta enfocada al test de la OMS, las preguntas serán dirigidas a estudiantes de bachillerato porque así nos permitirá visualizar todos los aspectos relacionados con la investigación.

Se utilizará un cuestionario que ayudará a recopilar la información que consta de tres partes: la primera, datos sociodemográficos de los jóvenes que cursan el Bachillerato General Unificado; segunda parte, conceptos básicos de actividad física y sedentarismo; por último, la tercera parte que engloba seis preguntas que permitan continuar con la investigación propuesta.

Se empleará también, una entrevista enfocada en los docentes que manejan temas relacionados con la actividad física y el sedentarismo en la Unidad Educativa.

Se aplicará una entrevista estructurada, compuesta por preguntas abiertas que permitirán conocer de personas expertas del tema, en la entrevista previamente elaborada y aprobada por docentes especialistas. Dicha entrevista consta de tres partes: la primera parte sobre datos generales del entrevistado; la segunda parte consta de 6 preguntas relacionadas a la actividad física; y para finalizar, 4 preguntas relacionadas con el sedentarismo.

2.3 Procesamiento y análisis de la investigación.

Tras la exposición de la metodología de investigación, a través de las necesidades de bioseguridad por la pandemia del Covid 19, se procede a aplicar una encuesta a 150 estudiantes de bachillerato general Unificado de la Unidad Educativa Quisapincha, en donde se evidenciaron los siguientes resultados:

Segmentación por género

Tabla 1: Segmentación por género

Género		
	Número	Porcentaje
Masculino	62	41.3%
Femenino	88	58.7%
Total	150	100 %

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1, denominada “segmentación por género” se evidencia que, el mayor porcentaje en relación con el género de la institución recae en las mujeres con un 58.7%, de forma que, para realizar actividades físicas no es preponderante un género específico, sino las pautas previamente establecidas y planificadas para la ejecución de las actividades dentro o fuera del hogar.

Segmentación por edad

Tabla 2: Segmentación por edad

Edad		
	Número	Porcentaje
15 años	41	27%
16 años	37	25%
17 años	57	38%
Más 18 años	15	10%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, denominada “segmentación por edad” se evidencia que los estudiantes de bachillerato oscilan entre edades de 15, 16, 17 y más de 18 años, pero donde se concentra la mayor cantidad de discentes es en quienes tienen 17 años con el 38%, pues, dicho grupo está adaptado a las 2 horas de clases académicas de educación física, donde resulta más fácil la aplicación de la propuesta, pues, tienen dominio y conocimiento en la ejecución de movimientos corporales.

Segmentación por residencia

Tabla 3: Segmentación por residencia

Residencia		
	Número	Porcentaje
Urbano	20	13.3%
Rural	130	86.7%
Total	150	100 %

Fuente: elaboración propia

De la tabla 3, denominada “segmentación por residencia”. Ésta contempla que el 86.7% de jóvenes viven en sectores alejados de la institución, además, en base al conocimiento adquirido, muchos de los sectores de la parroquia de Quisapincha tienen factores que afectan la actividad deportiva por la inclemencia climatológica que presenta, debido a la topografía del sector, en consecuencia, la mayor parte del tiempo presenta lluvia y niebla, por lo tanto, no es adecuado realizar actividades al aire libre. Sin embargo, el resto de estudiantes que representa el 13.3% viven en zonas urbanas, pero, tampoco cuentan con planificaciones definidas para realizar movimientos corporales o implementación deportiva para su ejecución.

Significado de actividad Física

Tabla 4: Significado de Actividad Física

Actividad Física		
	Número	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	80	53.3%
De acuerdo	61	40.7%
Neutral (Ni de acuerdo ni en desacuerdo)	6	4%
En desacuerdo	1	0.7%
Totalmente desacuerdo	2	1.3%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4, denominada “significado de actividad física”, se evidencia que el 53.3% afirman tener conocimiento del significado de actividad física, mientras que

con el resto de estudiantes se emplearán nuevas estrategias metodológicas, o a su vez, se les reforzará con clases individualizadas para que adquieran un conocimiento básico del tema, y así, mejoren sus condiciones académicas, pues, son 9 estudiantes con un 6%.

Significado del sedentarismo

Tabla 5: Significado de Sedentarismo

Sedentarismo		
	Número	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	46	30.7%
De acuerdo	68	45.3%
Neutral (Ni de acuerdo ni en desacuerdo)	23	15.3%
En desacuerdo	12	8%
Totalmente desacuerdo	1	0.7%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5, denominada “significado de sedentarismo”, se evidencia que, la suma de las respuestas positivas representa tener conocimiento, o saber en sí el concepto de sedentarismo con un 78 %, por otro lado, se trabajará con estrategias innovadoras o refuerzos académicos al resto de estudiantes para que nivelen sus conocimientos en relación con los conceptos de trabajo en educación física.

Horas de actividad física

Tabla 6: Horas por día

Tiempo de ejercicio		
	Número	Porcentaje
De cuatro horas o más	8	5.3%
De tres a cuatro horas	19	12.7%
De dos a tres horas	18	12%
De una a dos	43	28.7%
Menos de una hora	62	41%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 6, denominada “horas por día” refleja una clara evidencia que un gran porcentaje de estudiantes no realizan actividades físicas diarias lo cual, será perjudicial para su salud, pues, no cumplen con las recomendaciones de la OMS para mantener su cuerpo saludable y son propensos a contraer enfermedades crónicas con un 41%.

Tiempo de caminar

Tabla 7: Tiempo de caminata

Tiempo de caminar		
	Número	Porcentaje
De cuatro horas o más	4	2.7%
De tres a cuatro horas	8	5.3%
De dos a tres horas	15	10%
De una a dos	39	26%
Menos de una hora	84	56%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 7, denominada “tiempo de caminata” se evidencia el lapso que dedican los estudiantes a caminar cada día, en la cual, se denota con mayor énfasis a un grupo selecto de 84 jóvenes que representan el 56% quienes caminan menos de una hora por día, lo cual, es un riesgo para la salud, pues, es una acción que permite al cuerpo tener una constancia de movilidad para mantener el cuerpo saludable y oxigenar nuestro organismo.

Horas de mirar televisión

Tabla 8: Horas de mirar televisión

Televisión		
	Número	Porcentaje
De cuatro horas o más	6	4%
De tres a cuatro horas	7	4.7%
De dos a tres horas	14	9.3%
De una a dos	95	63.3%
Menos de una hora	28	18.7%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 8, denominada “horas de mirar tv” en la encuesta aplicada se evidencia que el 18.7% de estudiantes observan la televisión menos de una hora diaria lo cual, es admisible en una rutina normal, el resto de encuestados ven televisión más de una hora diaria, incluso 6 estudiantes manifiestan mirar dicho aparato más de cuatro horas por día, lo cual, resulta preocupante, pues, son varias que permanecen sin realizar ningún tipo de movilidad.

Aparatos tecnológicos

Tabla 9: Aparatos tecnológicos

Televisión		
	Número	Porcentaje
De cuatro horas o más	51	34%
De tres a cuatro horas	38	25.3%
De dos a tres horas	33	22%
De una a dos	19	12.7%
Menos de una hora	9	6%
Total	150	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 9, denominada “aparatos tecnológicos” se evidencia claramente que la mayor cantidad de estudiantes pasan varias horas en la utilización de estos dispositivos por la nueva forma de vida y de educación virtual desde el hogar, esto implica que exista la necesidad de pasar sentados la mayor cantidad de tiempo frente a un computador o celulares, para que continúen con su educación en línea, pero de todos estos aspectos es importante recalcar que el uso de estos aparatos tecnológicos disminuye además, la participación de los estudiantes en actividades físicas que contribuyen a un desarrollo corporal normal.

Regularmente, en la investigación cualitativa y en específico las entrevistas aplicadas, mantienen un gran aporte, donde se selecciona los datos relevantes, en

la cual, el investigador tiene acceso a una amplia gama de factores que se obtienen en base a la percepción, conocimientos y experiencia de las personas.

De esta manera, se estudian y se evalúan a docentes con conocimientos científicos y prácticos de la temática en actividades físicas, luego de la indagación y con el permiso de la autoridad competente se seleccionan a tres docentes de la Unidad Educativa que contribuyan con esta actividad planificada, los mismos que se detallan a continuación:

Cuadro 1: Docentes entrevistados

Nombre:	Criterio de selección	Cargo en la Unidad Educativa
Cristina Guevara	Magíster en Entrenamiento deportivo.	Coordinadora del Área de educación física.
Klever Zambrano	Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física.	Presidente de la comisión de deportes.
Galo Soto	Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física.	Docente de la unidad.

Fuente: elaboración propia

Es importante mencionar que se utilizó un solo instrumento que se encuentra en el anexo 1 del proyecto en desarrollo; en este sentido se detallan las respuestas a las preguntas aplicadas en la entrevista realizada.

En la primera y segunda pregunta se detallan los datos informativos de los entrevistados, mismos que se especifican en la parte superior.

Desde la tercera pregunta de la entrevista aplicada se detallan en el siguiente cuadro para su debida interpretación:

Cuadro 2: Respuestas entrevista

Especialista Pregunta	Mg. Cristina Guevara	Lcdo. Klever Zambrano	Lcdo. Galo Soto
3. ¿Qué criterio tiene usted por actividad física?	Es el medio para mejorar sus destrezas motrices, coordinativas, desarrollo corporal y mental.	Es el arte de realizar movimientos corporales con un propósito dado.	Es todo movimiento muscular que implique un gasto calórico en el cuerpo humano.
4. ¿Considera usted que la actividad física contribuye de una manera significativa en la educación en casa?	Actividad física es muy amplia y principalmente permite moverse o realizar distintas acciones en el diario vivir, mediante esta actividad oxigenamos el cerebro el cual nos ayuda a captar con más facilidad los conocimientos y cumplir con las tareas educativas en casa.	Actividad física ayuda a la comunicación y la relación familiar en casa.	Actividad física ayuda a la comunicación y la relación familiar en casa.
5. ¿Los estudiantes de bachillerato destinan el mismo tiempo de actividad física que un adulto?	Es la edad donde es importante realizar la mayor cantidad de actividades físicas, pues, su cuerpo ayuda a mejorar el cambio hormonal de la etapa de transición de niño a joven y de joven a adulto.	Los jóvenes realizan actividad física con mayor intensidad que los adultos, pues, su cuerpo soporta mayor carga de trabajo, tanto así, que la actividad física ayuda también, a trabajar los dos hemisferios de su cerebro, como consecuencia un alto nivel en el rendimiento educativo por el oxígeno que ingresa al cerebro mediante la práctica de la actividad física	Es muy importante para fortalecer los músculos de nuestro cuerpo mejorar condiciones psicológicas y sociales dentro y fuera de la institución.
6. ¿Qué aspectos o factores se tienen en cuenta antes de iniciar la práctica deportiva?	➤ Tener conocimiento de su propio cuerpo, saber si tiene alguna enfermedad que se agudice con la práctica deportiva. ➤ Realizar un calentamiento previo. ➤ Tener un conocimiento previo o tener un guía deportivo, para no provocar lesiones deportivas. ➤ Materiales, y espacio apropiado.		
7. ¿Conoce alguna estrategia metodológica para fortalecer la actividad física en la institución educativa?	➤ Mando directo. ➤ Enseñanza basada en la tarea. ➤ Autoevaluación. ➤ Descubrimiento guiado. ➤ Programa individualizado. ➤ Aprendizaje basado en problemas.	➤ Instrucción Directa. ➤ Indagación. ➤ Método constructivista. ➤ Método demostrativo. ➤ Aprendizaje basado en problemas.	➤ Método constructivista: ➤ Método demostrativo. ➤ Aula invertida ➤ Aprendizaje basado en proyectos ➤ Gamificación ➤ Aprendizaje basado en problemas
8. ¿Considera que los docentes de la unidad educativa plantean actividades físicas para el bienestar del estudiante?	➤ Educación virtual ➤ No existe control exhaustivo si realizan actividades en casa. ➤ Problemas de comunicación virtuales. ➤ No todos cuentan con internet en sus hogares		

9. ¿Cuál es su criterio de la palabra sedentarismo?	Es la no realización de movimientos corporales	Es la no realización de actividades físicas planificadas	Son actividades que no hacen un esfuerzo para quemar calorías corporales
10. ¿Cómo evitar el sedentarismo en la institución educativa?	Se planifican actividades físicas en el Plan Operativo Anual (POA)	Se enseñan actividades lúdicas básicas a los docentes dentro del aula	Se impulsan a la participación deportiva fuera de la parroquia.
11. ¿Qué factores considera importantes para evitar el sedentarismo en la Unidad educativa?	➤ Motivación personal. ➤ Elaboración rutinas de ejercicio. ➤ Programas de entrenamiento antes y después de las clases normales. ➤ Charlas de concientización.		
12. ¿Qué factores usted considera para erradicar el sedentarismo en el estilo de vida de los estudiantes de bachillerato?	➤ Caminatas. ➤ Secuencia de ejercicios. ➤ Bailoterapia. ➤ Práctica de deportes. ➤ Juegos tradicionales y lúdicos.		

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Título: Desarrollo del Manual de Actividades Físicas para Jóvenes

Bachilleres

Introducción

La actividad física desde los inicios de la humanidad se ha convertido en una herramienta fundamental para el desarrollo del cuerpo humano, aún más en seres humanos que oscilan entre las edades de 15 a 18, pues, son las edades adecuadas para terminar su desarrollo físico.

Por lo tanto, es necesario tener una guía planificada de actividades que ayuden a los estudiantes a tomar conciencia de su cuerpo y de las condiciones que éstas generan, pues, para alcanzar sus objetivos de manera óptima y apropiada, será importante seguir con mucha cautela las distintas actividades que se plantean con la ayuda de la comunidad educativa y materiales básicos que se consiguen en cualquier lugar, o a su vez con la implementación que se encuentra en la naturaleza.

De esta manera, se requiere un modelo de actividades debidamente planteadas para su ejecución dentro y fuera de la institución.

Beneficiarios

Los principales beneficiarios serán los estudiantes de bachillerato general unificado de las jornadas matutina, vespertina y nocturna de la Unidad Educativa “Quisapincha”

Ubicación:

La Unidad educativa Quisapincha se encuentra en la parroquia del mismo nombre al sur occidente de Ambato a 12 Kilómetros.

Antecedentes.

Transcurría en el calendario la década de los años 70 y en el Ecuador deslumbraba la necesidad de elevar la calidad intelectual de la juventud ecuatoriana, habiéndose recomendado al Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, la creación de establecimientos educativos que incorporen a la población juvenil del sector rural al avance tecnológico y científico que la dinámica del mundo exigía, razón por la que idénticas fechas se crean varios colegios en nuestra provincia y en el Ecuador, en general, correspondiéndole al “Nacional Quisapincha” la infraestructura educativa, en octubre de 1976 se acoge los innumerables pedidos de las fuerzas vivas de la parroquia y especialmente, de los maestros de la Escuela Dr. “Elías Toro Funes”, que anhelaban que su esfuerzo de preparar la niñez, se proyectará en una educación Secundaria, que dinamice el anhelo de superación de un añejo pueblo como el de Quisapincha.

El Colegio inició sus labores con cinco maestros incluido el Rector, respaldados por un ferviente objetivo de servir a una población muy interesada en la capacitación de sus hijos que en aquel entonces debían recurrir a los planteles de Ambato, con las siguientes molestias y costos económicos altos para el esquema un tanto limitado de la población.

Con el paso de los años se produce un adelanto preponderante en la vida general y el plantel demuestra a la comunidad provincial la calidad de Educación que brindaba en sus aulas. Se afirma que el sitio de respeto lo alcanzaron sus maestros,

sus alumnos, padres de familia y la comunidad, pues, se lograron brindar acontecimientos culturales, sociales, cívicos y patrióticos de notable éxito.

En el campo físico en 10 años alcanzó a contar con edificio propio en un área de 21.499,14 m² que adquirió el plantel. Se equipo totalmente la especialidad con Laboratorios. El Ciclo Básico alcanzó a contar con talleres completos de mecánica y carpintería para atender las opciones, todo ello se suma la agropecuaria cuyo espacio permitió contar con resultados halagadores para la comunidad. Se podría afirmar que, en tales condiciones, no tenía que envidiar a los establecimientos de la ciudad, pues, su banda de guerra, por ejemplo, contaba con más de 100 en sus filas, en la cual, cambia de forma total la imagen de la capacidad y competitividad que vendría en el futuro.

En un principio, en la Transitoria Sexta de la Ley Orgánica de Educación Intercultural en el Reglamento General “Durante el proceso de organización de la oferta educativa pública, la Autoridad Educativa Nacional podrá fusionar, reubicar o cerrar establecimientos educativos fiscales, a fin de optimizar la oferta educativa vigente”. De acuerdo a la Resolución Legal del 26 de noviembre de 2015, Se Fusiona las siguientes instituciones de la parroquia U.E. “Quisapincha”, EGB “Elías Toro Funes” y CEI “Las Dalias”, como producto de su fusión Administrativa se denomina UNIDAD EDUCATIVA “QUISAPINCHA”, con el código AMIE: 18H00283, sostenimiento fiscal, modalidad presencial, tipo de educación regular, régimen sierra, perteneciente al Circuito 18D01C09, del Distrito educativo 18D01 Ambato, cantón Ambato, provincia de Tungurahua. Oferta educativa en el nivel Inicial subnivel 2 (3^a 5 años); Educación general Básica (Preparatorio, Básica Elemental, Básica Media

y Básica Superior); 1ro, 2do, y 3ro de Bachillerato General Unificado en Ciencias en la Jornada Matutina y Vespertina. Actualmente la Unidad Educativa “Quisapincha” cuenta con 1800 estudiantes, 70 docentes incluidos las tres autoridades, 4 Administrativos incluidos tres profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil, y 1 secretaria; 5 del Código de Trabajo y 1 Administrador Circuitual.

La historia estaría incompleta si no anotaríamos la grandeza de la misma a través de los estudiantes convertidos en profesionales en diferentes profesiones y ramas alcanzadas con honor y servicio en muchas Instituciones tanto públicas como privadas y universidades de la patria.

Justificación

La presente propuesta es importante, pues, la actividad física es considerada como parte fundamental en prevención de posibles enfermedades cardiovasculares y sobre todo de una formación integral del cuerpo humano.

La actividad física es factible como una alternativa en la educación integral, en las distintas etapas de desarrollo corporal y la educación con las distintas cátedras impartidas en los ciclos académicos de bachillerato general unificado hacia la aplicación de capacidades fundamentales y la toma de decisiones diarias en mejora de la calidad de vida y salud conjuntamente con movimientos básicos y específicos.

Otro aspecto esencial y muy importante es que es innovador por la época de pandemia que atraviesa la institución desde marzo del 2020 que entramos en confinamiento mundial hasta la fecha con la aplicación de nuevos métodos y

técnicas que satisfaga los aspectos de independencia física y desarrollo corporal en contra de la disminución de estudiantes sedentarios.

Por ende, es necesario y primordial pensar que los principales beneficiarios de esta propuesta van a ser los estudiantes, por lo que va en busca de capacidades y manifestaciones individuales y colectivas.

Se proponen los siguientes objetivos con la finalidad de cumplir lo que se plantean en la parte inicial de la investigación los mismos que se detallan a continuación:

Objetivo general

- Desarrollar un modelo de actividades físicas para mitigar el sedentarismo de la unidad educativa.

Objetivos específicos

- Desarrollar estrategias para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física.
- Establecer ejercicios o actividades físicas de trabajo familiar e individual al momento de ejecutar los movimientos.

Factibilidad

La propuesta es factible llevar a cabo, pues, se considera los siguientes aspectos de viabilidad:

- La propuesta que se ha planteado para los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha es viable, pues, una buena gestión, permite

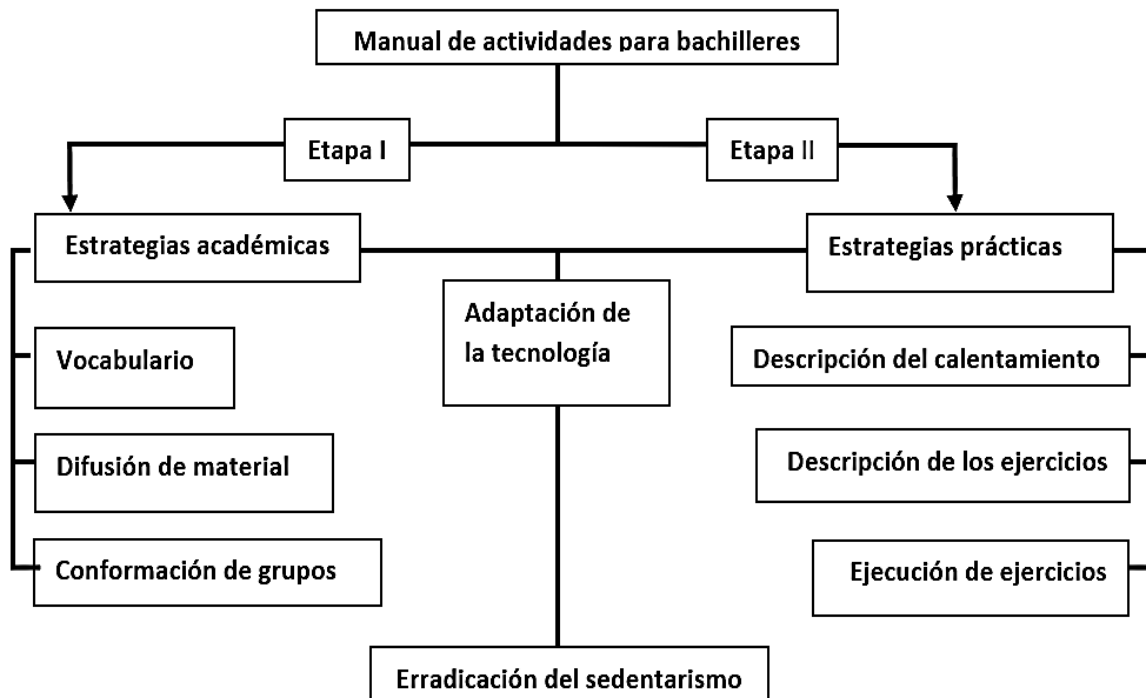
que dichos jóvenes aprovechen en su totalidad la ejecución de actividades físicas en casa.

- Así también, por los conocimientos teóricos prácticos de los estudiantes para que se conviertan en entes positivos y capaces de optimizar su tiempo en la ejecución de actividades físicas.
- La ejecución de esta propuesta es favorable por los recursos tecnológicos que la época atraviesa para mejorar su proceso de enseñanza aprendizaje.

“Manual de actividades físicas para jóvenes bachilleres”

De tal forma se establece el siguiente modelo de trabajo:

Figura 1: Modelo Actividades para bachilleres



Fuente: elaboración propia

I Etapa

Con el objetivo de dar cumplimiento a cada una de las intencionalidades propuestas se detalla el objetivo número 1 que es el siguiente.

- Desarrollar estrategias académicas aplicadas a la actividad física para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física.

En base a este objetivo se detallan las siguientes estrategias:

- Socializar al estudiantado sobre el vocabulario que se utilizará posteriormente.

- Difundir videos lúdicos y prácticos realizados por el responsable de la asignatura para la ejecución de los ejercicios en casa, mediante los canales oficiales de comunicación de la Institución.
- Conformar grupos de trabajo por parte del docente, para la presentación de actividades en equipo de trabajo por parte de los estudiantes.

En esta etapa se trabaja con charlas motivacionales a estudiantes de bachillerato.

Cuadro 3: Cronograma charlas

Temática	Trabajo participativo	Materiales	Tiempo
Vocabulario deportivo	Socialización de los vocablos.	Laptop Internet. Vocabulario de la propuesta Material Audiovisual	25 minutos
Videos deportivos	Difusión de videos.	Laptop Internet Videos Material Audiovisual	20 minutos
Grupos de trabajo.	Conformación de grupos de trabajo.	Laptop Internet Videos Material Audiovisual	20 minutos

Fuente: elaboración propia

II Etapa

Con el objetivo de dar cumplimiento a cada una de las intencionalidades propuestas se detalla el objetivo número 2 que es el siguiente.

- Establecer actividades físicas de trabajo familiar e individual al momento de ejecutar los movimientos.

Imagen 11: Portada del manual



Fuente: elaboración propia

Etapas descriptiva para el inicio de la práctica física o calentamiento.

El calentamiento es la ejecución de movimientos corporales de mínima intensidad en el cual los músculos y articulaciones ejercen mayor intensidad, sin recibir posibles daños en la práctica de deportes o cualquier actividad que demande esfuerzo físico como lo menciona. Alter (2004)

Con el objetivo de adaptarse a los cambios actuales, se propone plasmar mediante códigos nombrados QR, los cuales, son imágenes que, mediante la toma de una foto con distintas aplicaciones en las plataformas de *Play Store* y *Mac*, brindan acceso y revelan información, que, según el propósito del tema tratado en este caso, se refiere a videos de ejercicios físicos que se realizan para el alcance de todos en la plataforma de *YouTube*.

Para el acceso a los ejercicios QR se detallan los siguientes pasos.

- 1.- Descargarse aplicaciones de lectores de QR en cualquier sistema *Play store* o *Mac*.
- 2.- Iniciar la Aplicación.
- 3.- Abrir el enlace que se despliega en el lector de QR.
- 4.- Disfrutar del contenido

Según el criterio o perspectiva del docente realizará un precalentamiento de baja intensidad:

Cuadro 4: Calentamiento

Ejercicios de calentamiento	Escanear el código QR para ver los ejercicios
1. Movimientos de cabeza arriba- abajo 2. Movimiento de cabeza de un lado para el otro 3. Movimiento de hombros hacia atrás y hacia adelante 4. Movimiento de circunducción de brazos extendidos hacia adelante- atrás 5. Movimientos rotativos de tronco 6. Elevación de piernas una a la vez 7. Flexión de rodillas 8. Rotaciones de tobillos	

Fuente: elaboración propia

Etapas descriptiva para el fin de la práctica física o estiramiento.

Según, Serrano (2021) en su programa de intervención de salud ratifica que el estiramiento son movimientos de baja intensidad con el fin de alargar los músculos conjuntamente con las articulaciones para la relajación de las partes que produjeron esfuerzo físico y así poder regresar a una fase de relajación corporal.

Cuadro 5: Estiramiento

Escanear el código QR para ver los ejercicios


Fuente: elaboración propia

Etapa destinada a la ejecución de actividades físicas.

Cuadro 6: Caminata

Actividad # 1	Caminata.				
Frecuencia:	3 veces por semana	Duración:	35 minutos	Materiales:	Ropa deportiva Reloj
Objetivo: Adaptar el cuerpo humano a caminar durante un tiempo determinado por lugares adecuados para la mejora de la condición física.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Planificamos la ruta destinada para la caminata. ➤ Realizamos la caminata, enfocados en el tiempo para que no exista una sobrecarga.  ➤ Después de cumplir con la caminata, realizamos un estiramiento para detener posibles lesiones. ➤ Realizamos un aseo personal.					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

Cuadro 7: Ejercicios coordinados

Actividad # 2	Secuencia de ejercicios coordinados. 			
Frecuencia:	2 veces por semana	Frecuencia:	2 veces por semana	Frecuencia: 2 veces por semana
Objetivo: Participar en una secuencia de ejercicios programados que le permitan mantener su cuerpo saludable.				
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 5 minutos Realizamos una repetición de 10 veces por ejercicios. Realizamos poclichelenos Realizamos <i>skippin</i>   Realizamos talones atrás.  Realizamos alternadamente las rodillas hacia arriba con saltos alternados. ➤ Después de cumplir con la caminata, realizamos un estiramiento para detener posibles lesiones. Realizamos un aseo personal				
Escanear el código QR para acceder a mayor información				

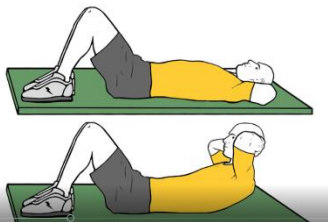
Fuente: elaboración propia

Cuadro 8: Carreras de velocidad

Actividad # 3	Carreras de velocidad. 				
Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana
Objetivo: Participar en una secuencia de ejercicios programados que le permitan mantener su cuerpo saludable.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 5 minutos ➤ Buscamos un lugar despejado de aproximadamente de unos 10 metros, al extremo de una de ellas nos colocamos en posición para salir a máxima velocidad hacia el otro extremo, esta secuencia de movimientos lo realizaremos 10 veces con descansos al regreso a la posición inicial. ➤ Después de cumplir con la caminata, realizamos un estiramiento para detener posibles lesiones.  					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

Cuadro 9: Potencia corporal

Actividad # 4	Trabajo en potencia corporal				
Frecuencia:	2 veces por semana	Duración:	30	Materiales:	Ropa deportiva Reloj
Objetivo: Mantener y tonificar el sistema muscular con objetos de distintos pesos con una secuencia de repeticiones.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 3 minutos ➤ Ejecutamos 10 abdominales.  Ejecutamos 10 lagartijas.  ➤ Realizamos 20 sentadillas.  ➤ Buscaremos cualquier objeto que tenga peso, como por ejemplo una silla, botellas con agua entre otras, luego se utilizara el levantamiento del objeto por 20 repeticiones con cada objeto con un descanso de unos 10 segundos por cada objeto. ➤ Realizamos un aseo personal					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

Cuadro 10: Salto de cuerda

Actividad # 5	Coordinación al saltar la cuerda 				
Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana
Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz a través del salto de la cuerda.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 3 minutos ➤ Realizamos una adaptación a la cuerda con movimientos circulares.  ➤ Luego ejecutamos saltos a través del salto de la cuerda unas 50 veces y luego descansamos unos dos minutos.  ➤ Realizamos esta secuencia de saltos al menos 5 veces. Realizamos un aseo personal					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

- Nos colocamos de forma lateral a la escalera y ejecutamos el movimiento con las piernas alternadas dentro de los espacios habilitados. Repetimos de tres a cuatro veces.



Realizamos el estiramiento correspondiente.

Escanear el código QR para acceder a mayor información



Fuente: elaboración propia

Cuadro 12: Trote

Actividad # 7	Trote con obstáculos				
Frecuencia:	3 veces por semana	Duración:	10 minutos	Materiales:	Ropa deportiva Reloj Conos
Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz a través de movimientos básicos lúdicos.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 3 minutos ➤ Colocamos una fila con platos o conos separados a una distancia de 1 metro cada uno.					
					
➤ Empezamos a trotar en zic zac por los espacios.					
					
➤ Aumentamos la velocidad del trote en zic zac. ➤ Saltamos en dos pies por los espacios intermedios de los platos.					
					

- Cambiamos de ejercicios y trotamos en línea recta con los platos al revés.



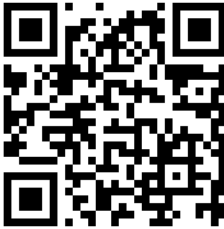
- Realizamos el estiramiento correspondiente.

Escanear el código QR para acceder a mayor información



Fuente: elaboración propia

Cuadro 13: Trabajo con ula

Actividad # 8	Equilibrio con ulas				
Frecuencia:	3 veces por semana	Duración:	10 minutos	Materiales:	Ropa deportiva Reloj
Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz a través de movimientos básicos lúdicos.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos el estiramiento correspondiente. ➤ Colocamos la implantación de la siguiente manera: ➤ Luego realizaremos saltos alternados con una sola pierna a la vez.  ➤ Repetimos estos ejercicios de tres a cuatro veces.  ➤ Realizamos el correspondiente estiramiento.					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

Cuadro 14: Cuerda y coordinación

Actividad # 9	Equilibrio con cuerda				
Frecuencia:	2 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana
Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz a través de movimientos básicos lúdicos.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 5 minutos. ➤ Preparamos el circuito, se ubica una cuerda o señal con algún instrumento visible se dibuja una línea en el piso, colocamos los conos a una distancia de un metro.  Luego caminamos con algún instrumento que lleve en las manos. 					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

Cuadro 15: Obstáculos

Actividad # 10	ejercicios de puntería con ula				
Frecuencia:	2 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana	Frecuencia:	3 veces por semana
Objetivo: Desarrollar la coordinación motriz a través de movimientos básicos lúdicos.					
Explicación de la actividad: ➤ Realizamos el calentamiento correspondiente. ➤ Realizamos un trote continuo de unos 5 minutos. ➤ Colocamos la implementación de la siguiente manera.  ➤ Lanzamos las ulas para que queden en los conos. 					
Escanear el código QR para acceder a mayor información					

Fuente: elaboración propia

El presente manual de “Actividades físicas para jóvenes bachilleres” es posible realizarlo por distintas razones como se las enuncia a continuación:

- En primer lugar, se socializará a los distintos cursos y paralelos de forma virtual, porque el nuevo proceso de Educación “Aprendamos Juntos en Casa” planteados por el Ministerio de Educación permite la ejecución de cada uno de los ejercicios programados con sus familias.
- En segundo lugar, todas las actividades están en la plataforma de *YouTube* y se accede solamente con el escáner de un teléfono inteligente
- En tercer lugar, se podrá acceder al manual de forma presencial, pues, se dejará una copia física en la biblioteca institucional.
- Para terminar, todos los docentes que imparten cátedras en dicho ciclo escolar tendrán conocimiento del manual.

Por ende, todos los jóvenes bachilleres tendrán su respectivo manual para trabajar en casa, además la comunidad educativa podrá ser parte de estas actividades, pues, son muy básicas, pero de gran ayuda a cuidar su salud.

Con la aplicación de este modelo de trabajo físico se determina la relación de la actividad física sobre el sedentarismo las mismas que se detallan a continuación:

Cuadro 16: Relaciones actividad física y sedentarismo

Categoría	Sedentarismo	Actividad física	Interpretación
Horas de actividad física	La mayor cantidad de estudiantes han asumido hábitos y costumbres ajenas a la ejecución de actividades físicas en su hogar	Distintos autores recomiendan realizar actividades físicas por lo menos tres veces a la semana durante 30 a 45 minutos.	Con la implementación de la propuesta se pretende que los estudiantes cuenten con un manual de actividades físicas planificadas dentro del rango establecido.
Tecnología	Los estudiantes por motivos de la pandemia han aumentado su tiempo en la utilización de dispositivos o aparatos tecnológicos (Celulares, tabletas, laptops y ordenadores), además, la manipulación de consolas de videojuegos de tal modo aumenta el tiempo en que no se realizan actividades físicas.	La ejecución de movimientos finos (Motricidad fina) ayuda a la mejora del tono muscular con la correcta ejecución de movimientos pequeños de las articulaciones.	En este tiempo de pandemia la mayor cantidad de estudiantes manipulan aparatos que necesitan ser controlados con precisión, coordinación, y movimientos finos, de tal forma que con ejercicios planificados se podrá optimizar de manera simultánea en ojos, manos y dedos en las distintas tareas que se requieran.
Social	Los estudiantes al no tener clases presenciales ya no están acostumbrados a convivir de forma grupal.	La actividad física o la práctica deportiva está construida dentro del marco de las relaciones de convivencia.	Con la práctica de actividades grupales programadas se ha evidenciado que fortalece los lazos de amistad y la autoestima individual aumenta considerablemente.

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

Debido al gran incremento de la población mundial a vidas sedentarias sobre todo a jóvenes estudiantes de bachillerato, se realizó el presente trabajo de investigación, en el cual se establecen las siguientes conclusiones.

- La sistematización de los referentes teóricos y metodológicos sobre el nivel de actividad física en el sedentarismo concluye que ésta es un factor determinante en el desarrollo corporal, social y sobre todo en el aspecto educativo, pues, ayuda a un mejor desenvolvimiento de las personas en su vida cotidiana sin problemas de salud.
- El diagnóstico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha señala que existen resultados alarmantes debido a la disminución de actividades físicas y deportivas, y que lastimosamente no se dedica el tiempo adecuado para mantener su cuerpo y mente saludable.
- La determinación de la relación entre el nivel de actividad física y el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Quisapincha es notoria, ya que indica que la práctica de actividad física repercute en el sedentarismo, pues, a mayor ejecución de actividades físicas planificadas y controladas disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y el sedentarismo.

RECOMENDACIONES

- Es primordial reforzar los conocimientos en el programa educativo sobre actividades físicas y sedentarismo.
- Así también, se recomienda a la autoridad institucional del momento incentivar la participación de estudiantes en actividades físicas y deportivas y, además, brindar el apoyo necesario a las distintas delegaciones en representación de la institución.
- Se recomienda tener una planificación para socializar de manera constante los aspectos importantes del deporte en la vida educativa del estudiante, pues, esto ayuda a tener un mejor desarrollo cognitivo y físico.
- Además, es aconsejable tener un aprendizaje colaborativo con las distintas áreas de interés para fomentar un mensaje de actividad física y disminución del sedentarismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alter, M. J. (2004). Los estiramientos. Editorial Paidotribo.
- Álvarez, L. M., Gómez, R., Aisenstein, Á., Bracht, V., Braiuka, S., Brooker, R., & Hildebrandt-Stramann, R. (2019). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza (Vol. 58)*. Miño y Dávila.
- Ambroa de Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España.
- Analuisa Aldas, F. (2014). *La utilización del tiempo libre y su incidencia en la masa corporal de las estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa santo domingo de guzmán del cantón ambato* (Master's thesis).
- Andrade Guerrero, D. A. (2017). *Análisis del nivel de sedentarismo y su incidencia en la calidad de vida en las estudiantes de los terceros años de bachillerato de la unidad educativa nacional barra en el año 2015-2016* (Bachelor's thesis).
- Arias Moreno, E. R. (2015). *Análisis comparativo del número de pasos mediante el uso del podómetro y su relación con el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de primero de bachillerato electrónica de la Unidad Educativa Fiscomisional Don Bosco de La Tola, en el año lectivo 2014-2015* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Baquero-Yépez, F., & Chávez Cevallos, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 248-259.
- Becerro, M. (1989). El niño y el deporte. *Madrid: Impresión*.
- Bernate, J. A., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(67).
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.
- Cartagena Marino, I. S. (2016). *Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.).
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Revista Univ. Salud*, 18(1), 156-169.

- Cornejo-Barrera, J., Llanas-Rodríguez, J. D., & Alcázar-Castañeda, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 616-625.
- Corral Pernia, J. A. (2016). Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla.
- Chalapud-Narváez, L. M., Molano-Tobar, N. J., & Ordoñez-Fernández, M. Y. (2019). Sedentarism levels of an educational institution in Popayan Colombia. *Universidad y Salud*, 21(3), 198-204.
- Cruz, A. R. N., García, A. K., López, O. V., Alonso, P. A., Hernández, M. L., Valenzuela, C. S., ... & Badilla, O. S. (2020). Estado nutricional, ingesta de alimentos, horas de sueño y riesgo cardiovascular en trabajadoras de turno nocturno en una empresa frutícola de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 26(1), 4.
- García, S. J. M., Delgado, J. C., Moreira, M. C. C., Soriano, A. B. C., Andrade, F. A. B., & Villacreses, M. L. E. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dominio de las Ciencias*, 5(1), 32-53.
- García, P. S., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611.
- Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., Silva, S. A. D. S., Serra-Olivares, J., Jurado, M. Á. A., & Díaz-Suárez, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio.
- Guillén García, F., & Sánchez Luján, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos.
- Gómez-González, L., Valencia-Peris, A., Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: un estudio piloto (Adolescents' physical activity and sedentary levels in natural vs. traditional playgrounds: a pilot study). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 475-484.
- Jaimes Rodríguez, A. C., Rodríguez Hernández, D. D., & Vargas Carreño, G. Y. (2020). Estrés y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de diferentes perfiles ocupacionales.
- Lacunza, A. B., Sal, F. J., Paredes, V., Collado Yurrita, L., Caballero, S. V., Díaz Molina, P., ... & San Mauro Martín, I. (2019). Obesidad y características de

- personalidad en adolescentes de Argentina y España: Un estudio transcultural. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 10-21.
- López, A. L. M., Caballero, L. G. R., Delgado, E. M. G., & Delgado, J. C. S. (2019). Actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia: un estudio correlacional. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(4).
- Macías Quiroz, M. M. (2014). *Análisis del desarrollo de la resistencia aeróbica y su incidencia en la condición física de las estudiantes de los segundos años de bachillerato del colegio Nacional Ibarra* (Bachelor's thesis).
- Manguí, C., & Salvador, E. (2018). *Actividades físicas deportivas en el tiempo libre de los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario "UTN" 2015-2016* (Bachelor's thesis).
- Martín-Matillas, M. (2007). Nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
- Mejía, Y. M. M., & Rubiano, O. F. (2006). Sedentarismo en Bogotá, características de una sociedad en riesgo. *UMBral científico*, (9), 33-45.
- Mor, E. H., Monzó, A. P., Bartoll, O. C., & Abella, C. P. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores. *Ágora para la educación física y el deporte*, 18(2), 167-183.
- Narváez Zapata, A. I. (2020). Sistematización de experiencias prácticas de la guía metodológica para acondicionamiento físico integral.
- OMS (2016). Informe sobre el sedentarismo. Forjemos el futuro. México, Organización Mundial de la Salud. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Valero, G. G., Sánchez, M. C., & Cuberos, R. C. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 218-221.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físicodeportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178.
- Salazar Ramírez, V. P. (2020). Propuesta para incentivar la actividad física y reducción de sedentarismo en instituciones de la educación superior.

- Santander, M. (2017). Sobre peso en adolescentes: Relación con la actividad física y sedentarismo. In XII Congreso Argentino y VII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 2017).
- San Mauro, I., Megias, A., Bodega, P., García de Angulo, B., Rodríguez, P., Grande, G., ... & García, N. (2015). Factores condicionantes del estado ponderal. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 178-184.
- Serrano Aracil, M. (2021). Programa de intervención de salud: Introducción de un protocolo de estiramientos pre y post entrenamiento en jugadores de baloncesto.
- Terán Oña, W. C. (2020). Asociación del IMC/edad con el uso de aparatos electrónicos y el comportamiento alimentario en adolescentes de la Unidad Educativa "Juan Montalvo" de la parroquia de Sangolquí (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).
- Vásquez Giler, Y. A., Macías-Moreira, P., González-Hernández, A., Pérez-Cardoso, C. N., & Carrillo-Farnés, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud pública*, 45(2).
- Vega, G. M. G., & Díaz, R. T. (2019). Estrategia metodológica para dinamizar la práctica de aeróbic en adolescentes con un estilo de vida sedentario. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 4(1), 67-82.
- Yamamoto-Kimura, L. T., Alvear-Galindo, M. G., Morán-Alvarez, C., Rodríguez-Pérez, Á., Varela-Mejía, H. F., & Solís-Torres, C. (2015). Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(4), 504-511.
- Zamarripa, J., Ruiz-Juan, F., & Ruiz-Risueño Abad, J. R. (2019). El balance decisional, etapas de cambio y nivel de actividad física en estudiantes de bachillerato. *Andamios*, 16(39), 379-401.

ANEXOS

Anexo 1: Entrevista a docentes.



POSGRADO

ENTREVISTA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

“INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”

Objetivo general del proyecto: Determinar la incidencia de la actividad física en el sedentarismo en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad educativa Quisapincha.

Objetivo de la entrevista: Conocer la percepción de conocimientos de la actividad física en el sedentarismo a profesionales en el Área de Educación Física

Instrucciones: En la presente entrevista tiene dos partes la primera con preguntas dirigidas a la temática de actividad física y la segunda parte sobre el sedentarismo.

Responder las preguntas de manera sustentable.

Datos Informativos

1. Nombre y Apellidos del experto: _____
2. Formación Académica: _____

Primera parte: Actividad física

3. ¿Qué criterio tiene usted por actividad física?
4. ¿Considera usted que la actividad física contribuye de una manera significativa en la educación en casa?
5. ¿Los estudiantes de bachillerato destinan el mismo tiempo de actividad física que un adulto?

6. ¿Qué aspectos o factores se tienen en cuenta antes de iniciar la práctica deportiva?
7. ¿Conoce alguna estrategia metodológica para fortalecer la actividad física en la institución educativa?
8. ¿Considera que los docentes de la unidad educativa plantean actividades físicas para el bienestar del estudiante?

Segunda parte: Sedentarismo

9. ¿Cuál es su criterio de la palabra sedentarismo?
10. ¿Cómo evitar el sedentarismo en la institución educativa?
11. ¿Qué factores considera importantes para evitar el sedentarismo en la Unidad educativa?
12. ¿Qué factores usted considera para erradicar el sedentarismo en el estilo de vida de los estudiantes de bachillerato?

Anexo 2: Oficio dirigido a la autoridad de la institución para la aplicación de la encuesta a los estudiantes.

Ambato 10 de abril de 2021

Ernesto López

Rector de la Unidad Educativa Quisapincha

Presente:

Yo, Lcdo. Isaac Alfonso Cruz Ortiz con CI 1804003455 docente de la Unidad de la Materia de educación Física, después de desearle muchos éxitos en sus labores encomendadas, el presente documento tiene como fin pedirle de manera muy atenta se me permita aplicar una encuesta a estudiantes de Bachillerato General Unificado de las dos jornadas, además de dos docentes voluntarios del área de Educación Física la aplicación de una entrevista que tienen como fin recolectar información que se necesita para la culminación de mi proceso de maestría.

Sin más que tratar y apelando a su colaboración con la preparación personal y profesional me suscribo.

A continuación, le dejo el enlace de la encuesta dirigida a estudiantes:

<https://forms.gle/Mh7Y99i4FvxNLVKp9>

Lcdo. Isaac Cruz

Docente de Educación Física UEQ

RECIBIDO:

10/04/2021

HORA:

11H14

Se autoriza lo solicitado, la **ENCUESTA** a los estudiantes de Bachillerato **BGU** y docentes voluntarios del área **EE.FF.** Puede realizar cuando vea conveniente.

Atentamente,

MSc. Ernesto López Ortiz
Rector UEQ.



Anexo 3: Encuesta dirigida a estudiantes.



POSGRADO

ENCUESTA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

“INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”

Objetivo general del proyecto: Determinar la incidencia de la actividad física en el sedentarismo en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad educativa Quisapincha.

Objetivo de la encuesta: Diagnosticar la percepción del nivel de actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad educativa Quisapincha.

Instrucciones: El presente documento consta de dos fascículos, la primera son los datos informativos y la segunda fase se enfoca en preguntas centradas en la actividad física y sedentarismo.

Lea detenidamente cada pregunta y marque su respuesta según corresponda.

Datos:

1. Nombres y apellidos:
2. Edad:
3. Sexo:

☐ Hombre
☐ Mujer

4. Lea cada uno de los enunciados y seleccione una de las opciones según su criterio, la escala a utilizar es la siguiente:

5= Totalmente de acuerdo

4= De acuerdo

3= Neutral (ni de acuerdo ni en desacuerdo)

2= En desacuerdo

1= Totalmente en desacuerdo

Preguntas	5	4	3	2	1
a. ¿Conoce usted que significa de la actividad física?					
b. ¿Conoce usted el significado del sedentario?					

5. Lea cada uno de los enunciados y seleccione una de las opciones según su criterio, la escala a utilizar es la siguiente:

5= de cuatro horas o más

4= de tres a cuatro horas

3= de dos a tres horas

2= de una a dos horas

1= menos de una hora

Preguntas	5	4	3	2	1
c. ¿Cuántas horas al día acostumbra a la realización de actividades físicas?					
d. ¿Cuánto tiempo destina usted al caminar diariamente?					
e. ¿Cuántas horas por lo general destina a mirar televisión diariamente?					
f. ¿Cuántas horas por lo general pasa en el uso de su computador o celular? (clases virtuales o actividades varias)					

Gracias por su colaboración.