



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO



Maestría en Actividad Física

Cohorte IV

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO
VIRTUAL PARA DISMINUIR EL NIVEL DE
SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 8VOS
AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SAN FRANCISCO” DE LA CIUDAD DE
IBARRA.**

Trabajo por la obtención del título de Magister en Actividad Física

DIRECTOR:

Dr.C. Eugenio Victor Doria de la Terga

AUTOR:

Lic. Getial Guerrero Oscar Esteban.

Ibarra, 2023

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Yo, Dr.C. Eugenio Victor Doria de la Terga, certifico que el estudiante, Oscar Esteban Getial Guerrero con cédula 1003841572 ha elaborado bajo mi tutoría, la sustentación del trabajo de grado titulado: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO VIRTUAL PARA DISMINUIR EL NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 8VOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN FRANCISCO" DE LA CIUDAD DE IBARRA

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 08 de diciembre del 2022



TUTOR

C.I.: 1753475985



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente Trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional,

para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003841572		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Getial Guerrero Oscar Esteban		
DIRECCIÓN:	Azaya Puyo 23-37 y Latacunga		
EMAIL:	oegetialg@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	545638	TELÉFONO MÓVIL:	0982938538

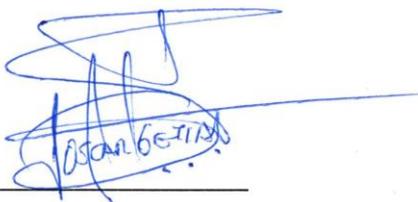
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO VIRTUAL PARA DISMINUIR EL NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 8VOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN FRANCISCO" DE LA CIUDAD DE IBARRA.
AUTOR (ES):	Getial Guerrero Oscar Esteban
FECHA: DD/MM/AAAA	2023-03-13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Magíster en Actividad Física
ASESOR /DIRECTOR:	MsC. Eugenio Victor Doria De la Terga

2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 7 días del mes de agosto de 2023

EL AUTOR:

Firma 

Nombre: Oscar Esteban Getial Guerrero

C.C.: 1003841572

TABLA DE CONTENIDOS.

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.....	2
TABLA DE CONTENIDOS.	5
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I	10
1. El Problema.....	10
1.1. Problema de investigación	10
1.1.1. Descripción.....	10
1.1.2. Delimitación	11
1.1.3. Formulación del problema.....	12
1.1.4. Justificación.....	12
1.1.5. Objetivos 1.1.5.1.Objetivo General	13
1.1.5.2. Objetivos Específicos.....	13
CAPITULO II	14
2. Marco referencial	14
2.1. Fundamentación teórica.....	14
2.1.1. Actividades físicas recreativas.....	14
2.1.5. Uso adecuado del tiempo libre.....	14
2.1.6. Sedentarismo	16
2.1.7. Tiempo de confinamiento	17
2.1.8. Medio Virtual	18
2.1.9. Clases de Educación Física en tiempos de pandemia	20
2.1.10. Cuestionario IPAQ	22
2.1.10.1. Traducción del Inglés y Adaptación Cultural	23
CAPITULO III.....	24
3. Marco Metodológico.....	24
3.1. Tipo de investigación	24
3.1.6. Investigación bibliográfica. -.....	24
3.1.7. Investigación acción. -.....	24
3.1.8. Investigación analítica. -.....	24
3.2. Métodos de investigación.	24

3.2.6.	Método analítico. -	25
3.2.7.	Método sintético. -	25
3.2.8.	Métodos estadísticos. -	25
3.3.	Técnicas e instrumentos de investigación.....	25
3.3.6.	Entrevista. -.....	25
3.4.	Población y muestra	26
CAPITULO IV		26
4.	Resultados y discusión	26
4.1.	Universo.....	26
4.2.	Tabulación y resultados	29
4.3.	Procesamiento estadístico del cuestionario IPAQ Versión corta.	30
4.4.	Entrevista realizada al director del área de Educación Física de la Unidad Educativa “San Francisco”	37
CAPITULO V		38
5.	Propuesta.....	38
5.1.	Título de la propuesta.....	38
5.2.	Justificación	38
5.3.	Fundamentación.....	39
5.3.6.	Actividades físico recreativas	39
5.4.	Objetivos	40
5.4.6.	Objetivos Específicos	40
5.5.	Ubicación sectorial y física.....	40
CONCLUSIONES		43
RECOMENDACIONES.....		43
BIBLIOGRAFÍA		44

RESUMEN

La presente investigación menciona las actividades físico-recreativas en el medio virtual para contrarrestar el nivel de sedentarismo en los estudiantes de los octavos años de básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra. Seguidamente se elaboró la contextualización del problema donde se redacta las partes macro, meso y micro del problema a investigar, los objetivos planteados a partir de la problemática. Posteriormente se redacta la justificación donde consta las razones por el cual se emite el diagnóstico, además de la importancia, el interés, la utilidad y los beneficiarios de los resultados obtenidos. Luego se procedió a la construcción del marco teórico donde se investigó de acuerdo con las categorías que se relacionan con las actividades físico-recreativas y el sedentarismo, buscando información verídica de libros, revistas, artículos y páginas web. A continuación, se desarrolla la metodología, donde se explica el tipo de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, para dar paso a la aplicación de encuestas a los estudiantes de octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” y con ello dar paso al análisis y discusión de resultados de cada una de las interrogantes planteadas en aquel instrumento de investigación, con ello se redactó las conclusiones y recomendaciones pasando a los anexos fundamentados en fotografías y certificados obtenidos en el proceso investigativo.

ABSTRACT

The present investigation mentions the physical-recreational activities in the virtual environment to counteract the level of sedentary lifestyle in the students of the eighth years of basic education of the Educational Unit "San Francisco" of the city of Ibarra. Next, the contextualization of the problem was elaborated, where the macro, meso and micro parts of the problem to be investigated were written, as well as the objectives set from the problem. Subsequently, the justification is written where the reasons for which the diagnosis is issued, in addition to the importance, interest, utility and beneficiaries of the results obtained. Then we proceeded to build the theoretical framework where it was investigated according to the categories that are related to physical-recreational activities and a sedentary lifestyle, looking for true information from books, magazines, articles and web pages. Next, the methodology is developed, where the type of research, methods, techniques and instruments, population and sample are explained, to give way to the application of surveys to the eighth year students of Basic Education of the Educational Unit "San Francisco" and with it give way to the analysis and discussion of the results of each of the questions raised in that research instrument, with this the conclusions and recommendations were drawn up, going to the annexes based on photographs and certificates obtained in the investigative process.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años debido a la actualización y normalización de la tecnología a la que todos tenemos acceso, además de haber pasado por un confinamiento debido al COVID 19, es muy común mirar a los adolescentes frente al computador, lo mismo que en la mayoría de casos lo hacen para realizar tareas que no tienen nada que ver con el desarrollo intelectual de los mismos, sino más bien con actividades de ocio dentro de su tiempo libre, dato que acarrea un nivel de sedentarismo debido al tiempo que utilizan para dichas actividades.

El presente informe de investigación se fundamenta en dos variables las cuales son las actividades físico recreativas en el medio virtual con su correcta utilización como también la mala utilización del tiempo de clase en la materia de Educación física en el medio virtual, las cuales se relacionan con el nivel de sedentarismo encontrado, el trabajo de investigación se desarrollará en los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra.

La unidad Educativa “San Francisco” se ha fortalecido en tecnología de punta debido a la implementación de la educación virtual, es por ello que se pide una permanente capacitación del personal docente y administrativo, en un caso particular el Área de Educación Física a sido el pilar fundamental de dicha innovación debido a que salió de su zona de trabajo presencial y de permanente comunicación con el estudiante, por lo cual existió un desfase dentro de la planificación práctica de la materia ocasionando que los estudiantes no realicen actividad física dentro de la educación virtual, dando como resultado un alto nivel de sedentarismo en los estudiantes investigados.

Es importante mencionar que la educación virtual para los jóvenes es muy llamativa debido a que la tecnología es un medio en donde están familiarizados, pero al mismo tiempo dicha tecnología tiene varios aspectos negativos donde el estudiante puede caer en actividades que no favorecen a su desarrollo educativo como físico.

CAPITULO I

1. El Problema

1.1. Problema de investigación

1.1.1. Descripción

La educación física en la actualidad ha tenido que someterse a varios cambios empezando por la planificación curricular como necesidad de tener una buena salud, como también tener un cambio en lo que trata del espacio en el que se desarrolla, es decir pasar de la presencialidad a la virtualidad, específicamente en la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra se evidencia un nivel de sedentarismo alto en los estudiantes de los octavos años de Educación Básica, provocado por la falta de actividad física planificada.

El sedentarismo es una de las enfermedades no transmisivas que en la actualidad son más comunes en los jóvenes, ya que la mala utilización del tiempo libre, convierte al joven en una persona sin hábitos de cuidado de su salud y con ello podemos evidenciar problemas como la obesidad, el estrés, problemas cardíacos, entre otros.

(Andia Rodriguez, 2014) Se llama sedentarismo a la falta de actividad física. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir cuando no realizan un mínimo de actividad física de manera regular se define como Actividad Física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo: una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, o la práctica de un deporte o de un baile durante tres cuartos de hora, en todos los casos, no menos de tres veces por semana. (pág. 9).

Por lo tanto, el sedentarismo en los jóvenes es una enfermedad tratada por la actividad física de cualquier tipo, pero dicha anomalía tiene a empeorar con la modalidad virtual, ya que la poca interacción y control que se da dentro de una sala de reuniones virtuales, ocasiona que el joven deje de hacer actividad física y se dedique a realizar actividades que no generan movimiento.

Además, en este medio virtual, existe una tendencia muy alta en lo que concierne a falta de conectividad misma que afecta a varios jóvenes en la parte

educativa y como tal afecto también a que no se realice actividad física de manera simultánea y controlada por el docente.

Por otro lado, la actividad física ha sido asociada al sedentarismo, viéndolo como el antídoto de esta enfermedad de la misma manera que ayuda en gran nivel a la formación del estudiante, es por ello que la necesidad de realizar actividad física en el medio virtual de manera planificada y controlada, es de vital importancia, debido a que debe existir un acompañamiento para el joven, con el objetivo de que se formen hábitos saludables en cada uno de los jóvenes.

En la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra, se puede observar que existe un alto nivel de sedentarismo en los estudiantes de los octavos años, mismo que se relaciona a la mala utilización del tiempo libre como también al desconocimiento de planificación adecuada en los medios virtuales, datos que reflejan el sedentarismo en mencionados jóvenes, el cual se podría disminuir con una adecuada planificación y relación entre la clase práctica de Educación Física con los medios virtuales, lo cuales pueden ser utilizados como herramienta metodológica dentro del desarrollo académico y práctico de cada estudiante.

Dentro de la virtualidad los docentes hemos tenido que reinventarnos debido a que nadie estuvo preparado para un confinamiento, por lo cual la problemática del sedentarismo post COVID es un tema a tratar mediante el desarrollo de actividades propias de la Educación física y la recreación llevadas a la clase en medios virtuales, las cuales deberán ser planificadas y ejecutadas para la mejor utilización del tiempo de clase como también del tiempo libre.

1.1.2. Delimitación

El problema de investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “San Francisco”, ubicada en la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, donde actualmente el área de Educación Física aplica clases presenciales y maneja el medio virtual como refuerzo de la materia, para con ello mantener una exigencia en la realización de actividad física, la investigación se enfocó en los estudiantes de los octavos años de Educación General Básica, del año lectivo 2021-2022, donde se pudo evidenciar un mayor índice de sedentarismo, el cual ayuda a la aplicación de una propuesta y también a la investigación de las variables expuestas.

1.1.3 Formulación del problema

Análisis de las actividades físico-recreativas realizadas a través del medio virtual por los estudiantes de los octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco” en el año lectivo 2021-2022 con el fin de tener un uso adecuado del tiempo libre.

1.1.4 Justificación

En los últimos años la educación ha cambiado su modalidad, donde la virtualidad ha sido predominante, debido al COVID 19, los estudiantes y docentes tuvieron que interactuar mediante un computador, generando varios inconvenientes con lo que respecta a la realización de actividad física, además que el confinamiento y el no conocer de actividad recreativas que se puedan realizar en casa ocasionó dicha anomalía.

La importancia de la investigación ha sido el estudio y el análisis del sedentarismo debido a que en el mundo dicha anomalía es la causante de enfermedad mucho más graves y complicadas como lo son: la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, colesterol alto, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer como: colon, seno y de útero.

En la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra, misma que es una institución muy reconocida en el ámbito deportivo como también en lo educativo, debido a diferentes reconocimientos a los estudiantes de la misma, dato que permite partir con el alto nivel de actividad física que se presentaba en los estudiantes en la modalidad de educación presencial, en los últimos años se ha evidenciado que la modalidad virtual y varios aspectos negativos han producido un alto número de estudiantes sedentarios.

La veracidad científica de la presente investigación estuvo dada por la aplicación correcta de los métodos de investigación utilizados, es decir que se recolectará datos verídicos en base al método (IPAQ, Ficha de seguimiento deportivo), datos que permitieron analizar la problemática y formular una alternativa de solución.

Esta investigación propone articular las actividades físico recreativas planificadas en una página web, es decir en un medio virtual, como ayuda a la problemática presentada den los estudiantes, presentándose una guía bien ordenada aplicativa en clases de educación física en el medio virtual, para poder disminuir el nivel de sedentarismo en los estudiantes del centro de estudios antes mencionado.

1.1.5. Objetivos

1.1.5.1.Objetivo General

Analizar las actividades físico-recreativas realizadas a través del medio virtual por los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” en el año lectivo 2021-2022 con el fin de tener un uso Adecuado del tiempo libre.

1.1.5.2. Objetivos Específicos

1. Identificar los tipos de actividades físicas que se realizaron en las clases de Educación Física virtuales en tiempos de confinamiento.
2. Valorar mediante el test IPAQ (International Physical, Activity, Cualitivi) los niveles de actividad física realizados en las clases modalidad virtual en el año lectivo 2021-2022.
3. Crear mediante un sitio web dirigido a los estudiantes un programa de actividades físico recreativo que contribuya a una correcta utilización del tiempo libre.

CAPITULO II

2. Marco referencial

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1. Actividades físicas recreativas

Las actividades físicas recreativas, en la actualidad son una salida a las diversas enfermedades que se han ido presentado en la época actual es decir luego de vivir un confinamiento, pero también las mismas que se evidenciaban en una vida desordenada o la mala ocupación del tiempo libre, es por eso que las actividades físico recreativas en medios virtuales y presenciales han ido tomando importancia en la planificación de una sesión de actividad física, como también en una clase de educación física para cualquier nivel educativo (Gallegos, 2007, pág. 113).

Las actividades físico recreativas han ido haciendo de forma paulatina que las personas vayan teniendo un gusto por la actividad física, como también han ayudado a tener un mejor manejo del tiempo de ocio. (Gallegos, 2007, pág. 114)

Es muy importante que la educación sea un apoyo continuo para cualquier tipo de actividad física como lo menciona (Gamez, 1995, pág. 65) “Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y la salud, de mejor manera de la imagen corporal y la forma física”, es decir las personas se han educado de manera que su tiempo libre sea utilizado en actividades que brinden satisfacción a sus necesidades.

Es importante conocer que las actividades físico recreativas al no tener una determinada forma de trabajo ya que se basa en la recreación y el juego, han causado un impacto importante en los niños, jóvenes y adultos, debido a que genera un refuerzo positivo a las actividades diarias de un adulto mayor, además de brindar una distracción de la vida rutinaria a cualquier edad esto ayuda a disminuir las enfermedades no transmisivas como el sedentarismo, la obesidad y el estrés.

2.1.5. Uso adecuado del tiempo libre

La importancia de saber ocupar el tiempo libre ha sido uno de los principales inconvenientes encontrados en varios análisis cuando se habla de enfermedades no

transmisivas como la obesidad, el estrés, sedentarismo entre otros, como lo menciona (Restrepo, 2001, pág. 82) los jóvenes en la actualidad tienen diversos conceptos incorrectos e inadecuados al hablar de tiempo libre, en su mayoría no conocen que actividades físicas podrían realizar.

(Costangliola, 1995) citado en (Restrepo, 2001) menciona que: El uso inadecuado del tiempo libre, no practicar deportes, le confiere un riesgo de 3,95 veces más con límite de confianza al 95% entre 1,74 y 9,05 de probabilidad de una enfermedad no transmisiva por lo que practicar deporte, puede ser considerado un factor de protección. (pág. 25).

Dentro de las actividades que se puede realizar en nuestro tiempo libre están: la lectura, la música, la recreación como también el deporte el cual es una escuela de valores importantes que se desarrollaran a lo largo de la vida del individuo que lo practique además como lo menciona (Artola, 2015, pág. 25) desde la infancia conviene enseñar los hábitos deportivos ya “que mente sana cuerpo sano”.

Es importante mencionar que el tiempo libre es un lapso de tiempo donde salimos de nuestra rutina diaria, es decir un tiempo de ocio, donde se puede realizar actividades fuera de nuestras obligaciones, para los jóvenes de edades entre los 11 y 13 años de edad se recomienda realizar actividades recreativas las cuales se detallan según: (Familia, 2022).

- Practicar deporte. Dedicar un tiempo al deporte.
- Organizar salidas.
- Ayudar en casa.
- Jugar en casa o al aire libre.
- Organizar fiestas familiares.
- Hacer visitas culturales.
- Ayudar a los demás.
- Fomentar nuevas aficiones.

Las enfermedades no transmisivas más comunes en la actualidad es el estrés y la obesidad las cuales son ocasionadas por el sedentarismo y por consiguiente por la mala utilización del tiempo libre.

(Gonzales, 2000) plantea; Educar en el buen uso del tiempo libre, por lo general utilizamos el termino tiempo libre para referirnos al tiempo dedicado al descanso, al tiempo para el ocio. Sin embargo, hay que tener presente que ocio no equivale a no hacer nada (pág. 89).

Por lo cual es importante conocer los conceptos de los términos que a la larga nos afectaran o ayudaran en un sin número de beneficios en nuestra vida, que el uso del tiempo libre es una de las salidas importantes para cualquier situación de carácter físico psicológico o moral del individuo es importante mencionar que ocupar de manera correcta nuestro tiempo de ocio será la parte esencial de mantener nuestra mente y nuestro cuerpo sano.

2.1.6. Sedentarismo

El sedentarismo es uno de los mayores causantes de enfermedades no transmisivas a nivel mundial debido a que según, (Jose Moral Garcia, 2013) menciona que “La inactividad física se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria” (pág. 10). Por lo cual es una anomalía que está presente en muchos de los adolescentes de la actualidad.

El sedentarismo es un síntoma o un causante de la obesidad por lo cual también será un factor para que el adolescente tenga problemas de obesidad, misma que en la actualidad se da con mayor frecuencia debido a la mala utilización de la tecnología que poseemos desde pequeños, la cual se ha convertido en parte de nuestro diario vivir, de la misma manera que afectara la utilización de aparatos tecnológicos que todos utilizamos como el televisor o video juegos además del ordenador ya sea de casa o de trabajo. (Jose Moral Garcia, 2013, pág. 11).

(Ojeda, 2020) menciona; Nuestros antepasados, no hacían ejercicio, pero el entorno les obligaba a moverse durante toda su vida. El mundo moderno a limitado tal obligación, y el resultado es una sociedad sedentaria, nos pasamos gran parte del día sentados, mirando una pantalla, y cada vez utilizamos menos las piernas para desplazarnos de un lugar a otro. (pág. 10).

De la misma manera existe muchas personas consientes de esta anomalía, pero como ya es común para todos esperar a sentir algún síntoma, esperamos a que

se presente la fatiga, sobre peso como también algún tipo de dolor, para que algunos decidan cambiar su rutina diaria.

Según (Ojeda, 2020), en el año 2006 las principales causas de muerte en países con rentas medias altas eran:

- Enfermedades del corazón
- Infarto
- Enfermedades pulmonares
- Cáncer del pulmón
- Accidentes de tránsito
- Cáncer de estomago

Es decir que el problema del sedentarismo causa muchas enfermedades que nos pueden llevar a la muerte o en el mejor de los casos tener consecuencias difíciles de sobre llevar en la cotidianidad.

2.1.7. Tiempo de confinamiento

La comunidad mundial se vio afectada por una pandemia ocasionada por le virus del COVID 19, virus que no tardo en propagarse en todo el mundo y debido a este dato el mundo debió confinarse por un largo tiempo.

(Medico, 2020) menciona; en enero del 2020 china declaro la presencia del nuevo coronavirus contagioso y potencialmente mortal, después de un mes, la epidemia ya había adquirido dimensiones excepcionales. En ese momento habían más de mil muertes. El brote se ha extendido a más de cincuenta países fuera de China y solo el confinamiento es el arma más poderosa en contra de la propagación del virus. (pág. 12).

Debido a dicho brote del nuevo Coronavirus, se presentaron una serie de síntomas que podían alertar a todos sobre la detección del virus en nuestro organismo, por lo cual también se logró conocer cuál es la forma o ruta de contagio, siendo la principal vía la trasmisión por el siempre contacto, el confinamiento fue una de las alternativas que se presentaba para no ser contagiado por el virus. (Medico, 2020).

Los tiempos se volvieron muy difíciles y nuestro trabajo se trasladó al hogar, la educación se volvió virtual y todos de manera obligatoria tuvimos que pasar en nuestros hogares, haciéndose más prohibitivo y las restricciones fueron aún más estrictas.

Es importante mencionar que la misma naturaleza se encargó de hacer que todos tomemos conciencia de lo que tenemos debido a que el tiempo de confinamiento iba haciendo estragos con el pasar de los días, la unión familiar era quien animaba a todos a poder seguir con actividades que se trasladaron de lugar de realización, clases frente al computador era lo más visible en aquellas épocas.

Por otro lado, el confinamiento dio un punto de final como también de partida a la educación debido a que como lo menciona (Trujillo, 2020) “En la vieja normalidad la educación era como las mareas en la playa. Su actividad aumentaba o disminuía según la estación y el momento del año” (pág. 8). Esto debido a que la educación no cambiaba su línea recta, donde el docente decía y el alumno realizaba sin un análisis previo. A partir del confinamiento por COVID 19 en el mundo la educación ha dado un giro interesante.

2.1.8. Medio Virtual

El mundo de la virtualidad ha estado en nuestro diario vivir durante muchos años, es decir donde nosotros estemos va a existir un beneficio tecnológico para realizar actividades, ya sean estas de diversión, trabajo o educación, en los últimos años la tecnología ha sido la parte esencial para la relación entre personas como también para la interacción entre docente y alumno hablando de la educación como tal.

Dentro del medio virtual al inicio del confinamiento existió varias dudas para docentes como alumnos donde no se podía imaginar cómo sería una clase donde no exista una pizarra o mucho menos aulas donde solo existía un computador y una cámara, por ello como lo menciona (Libendinsky, 2021) “En la medida que los docentes van estableciendo nuevos propósitos y diseñando propuestas de innovación didáctica, irán descubriendo nuevas aplicaciones, nuevos entornos, nuevos dispositivos y desarrollaran sus competencias digitales”. (pág. 3).

(Alba Vico, 2021) menciona que: existen numerosas adaptaciones metodológicas que se han venido realizando a raíz de la pandemia del COVID 19 y la consiguiente declaración de estado de excepción. El profesorado ha tenido que formarse y especializarse a gran velocidad para adaptar cada una de las materias al entorno virtual a través de diversas herramientas y plataformas, improvisando en muchas ocasiones distintas estrategias de enseñanza para educarse a esta nueva situación. (pág. 21).

Los docentes en esta época de confinamiento se adaptaron a un medio relativamente desconocidos ya que siempre existió una sala de conferencias virtuales, pero nunca se la utilizo como tal una clase o en el mejor de los casos tener una educación virtual de inicio a fin de la jornada académica por lo cual la vocación docente hizo que cada uno se capacite en el uso de las TICS, como lo menciona (Alba Vico, 2021) “ El interés por encontrar medios y actividades que permitan trabajar en línea y desde casa han originado que se innoven en recursos y metodologías digitales en su área de enseñanza” (pág. 26).

Por consiguiente, las clases en el medio virtual fueron avanzado con el transcurso del tipo y sobre todo del interés del docente, ya que todos asumimos de buena manera el sacar el máximo provecho a la parte tecnología que se posee en el momento y no cortar el proceso educativo de nuestros estudiantes, razón importante en la que toda la comunidad educativa es decir docentes, estudiantes y padres de familia pusieron de parte para ello.

Es importante mencionar que el medio virtual específicamente en la educación no es algo muy nuevo o que se haya implementado de un día para el otro sino más bien a estado acompañando a la educación desde hace varios años atrás como lo menciona (Balarin, 2013) “En 1996 el Ministerio de Educación pone en marcha dos programas de tecnología educativa en las escuelas públicas” (pág. 12). Lo cual nos permite darnos cuenta que los estamentos que dirigen la educación en el mundo han planificado actividades que se relacionen con el uso de medios virtuales para el fortalecimiento del proceso de enseñanza aprendizaje.

Pero. ¿cuáles son los beneficios de una educación en medios virtuales?, es difícil creer que sin interacción directa entre docentes y estudiantes puedan tener un

beneficio pero la realidad es otra ya que en el medio virtual los estudiantes tienen al alcance de su mano recursos de investigación ilimitados, además de promover una educación individualizada, el factor geográfico ya no será un impedimento para poder acceder a la educación, debido a procesos de gamificación la educación se volvió más didáctica, además de reducir el bullying.

Para la interacción en clases impartidas en el medio virtual, dato que se menciona siempre cuando se habla de necesidades en la educación en la virtualidad, es importante mencionar que como lo redacta (Villanpando, 2021) “En su mayoría los estudiantes consideran tener una relación cordial con sus compañeros, afirman que no ha sido difícil la interacción, pues ellos, como jóvenes están acostumbrados a por mensajes y video llamadas” (pág. 25). Por lo cual se puede decir que el medio virtual ha sido la mejor salida para la continuidad educativa en los actuales momentos.

Por otro lado, cabe destacar que, si existe un detractor para la modalidad virtual, es el hecho de la accesibilidad al internet, ya que de cierta manera en la actualidad se posee acceso a este medio en cualquier parte, pero no todos podemos acceder a este servicio por el costo y la economía que ha golpeado al mundo a raíz de la pandemia.

Como tal la educación en medios virtuales tiene sus beneficios como también sus contradicciones, pero en términos generales ha sido la opción acertada dentro de un confinamiento y también ha llegado para quedarse, ya que luego de dos años de la llegada del nuevo coronavirus el desarrollo de las TICs ha dado frutos, además de que los estudiantes han asumido nuevos retos como superar el desánimo, el aspecto psicológico, las cuestiones técnicas, la comunicación y conectividad entre otros. (Villanpando, 2021, pág. 30).

2.1.9. Clases de Educación Física en tiempos de pandemia

La educación física en la actualidad es una de las materias más reconocidas por el factor de disfrute y salud de los niños, jóvenes adultos, dentro de la materia como tal se ha ido evolucionando en la didáctica y la pedagogía en beneficio de la formación del ser humano tanto física como mental, es por ello que en tiempos de

pandemia fue la principal materia para contrarrestar con anomalías como el estrés o el sedentarismo.

la pedagogía basada en el movimiento ha ido evolucionando a lo largo de la historia, ya que la educación física militarizada ha ido perdiendo auge con la llegada de la didáctica aplicada a la recreación y el movimiento, es importante mencionar que en la actualidad la educación física es una terapia motivacional y de disfrute para quienes realizan cualquier tipo de actividad física.

Debido a los cambios que se dieron en la modalidad de educación, es decir pasar a un medio virtual la educación física ha tenido que evolucionar, el contacto con los estudiantes, sumada la interacción necesaria para una clase se trasladaron a una pantalla, reto que se asumió con un proceso, donde el docente tuvo que cambiar estrategias, con el objetivo de combatir el sedentarismo. (Terron, 2006, pág. 2022).

En efecto las actividades físicas fueron adaptándose a una virtualidad dejando de lado la planificación de un currículo ministerial, y basándose a la motivación, como lo menciona (Hernandez, 2007) “La importancia que tiene la motivación y el grado de satisfacción por las actividades propias de la materia consiguen que la práctica deportiva perdure como un hábito de toda la vida”. (pág. 28).

Es importante mencionar que las clases como tal en un periodo de confinamiento fueron en varias ocasiones escasas, los recursos de los estudiantes no daban para tener clases en tiempo real donde el docente pueda observar el trabajo realizado, mucho menos el esfuerzo realizado, en muchas ocasiones los estudiantes no realizaban las actividades planificadas y eso ocasionaba inconvenientes tanto en lo educativo como en la salud.

La preparación del docente en actividades de desarrollo virtual fue muy importante ya que en muchos de los casos el docente realizó y planificó clases que de manera presencial no hubiese imaginado realizar, el inconveniente siempre fue la búsqueda de información o capacitación adecuada de la materia en medios virtuales debido que al ser una materia teórico práctica en un 40 a 60 por ciento, no existía una guía de como planificar o que realizar en el medio virtual.

2.1.10. Cuestionario IPAQ

Durante los últimos años se ha considerado que la práctica de la actividad física es una herramienta clave para disminuir el sedentarismo y por ende la prevalencia de enfermedades no transmisivas. Sin embargo, muchas personas no han adoptado rutinas de ejercicio suficientes para alcanzar beneficios, lo que la ha justificado como una prioridad en las estrategias y programas de Salud Pública, dentro de dichas actividades podemos encontrar la actividad de recreación y de disfrute.

(Tolosa, 2007) menciona: El IPAQ surgió como respuesta a la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial, que amortiguara el exceso de información incontrolada subsiguiente a la excesiva aplicación de cuestionarios de evaluación que han dificultado la comparación de resultados y a la insuficiencia para valorar la actividad física desde diferentes ámbitos. (pág. 6).

Es importante mencionar que todos buscamos una forma de medir el sedentarismo de nuestros estudiantes tanto como de nosotros mismo, por lo cual este cuestionario nos ayudara a tener un mejor entendimiento de que es el sedentarismo basado en la intensidad y duración de la actividad física realizada.

(Tolosa, 2007). Menciona: A partir de 1996, un grupo de expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), han estado trabajando en la elaboración, implementación y mejora de dicho cuestionario, que examina diferentes dimensiones de actividad física, para tener información que pueda utilizarse en los sistemas de monitorización y vigilancia sanitaria de alcance poblacional. Los resultados emergentes de esta larga cooperación internacional que opera globalmente para establecer parámetros regulares de evaluación, se han evidenciado a través de la publicación de resultados de estudios de prevalencia de actividad física en diferentes países, tanto desarrollado como en desarrollo. La implementación del IPAQ, comenzó en Ginebra en 1998 y ha sido validado en diversos estudios realizados en

poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, evidenciando algunos resultados alentadores. (pág. 5).

Uso de IPAQ.

Se usa los instrumentos de IPAQ a nivel mundial para fines de monitoreo e investigación. Se recomienda no cambiar el orden o lenguaje de las preguntas, ya que esto afectaría las propiedades psicométricas de los instrumentos.

2.1.10.1. Traducción del Inglés y Adaptación Cultural

Se apoya la traducción del inglés para facilitar el uso mundial de IPAQ. La información sobre la disponibilidad de IPAQ en diferentes lenguas puede obtenerse en www.ipaq.ki.se Si se emprende una nueva traducción, recomendamos fuertemente el uso de los métodos de retro traducción disponibles en el sitio Web. De ser posible, por favor piense en hacer que su versión traducida de IPAQ esté disponible para otros como contribución al sitio Web de IPAQ. Detalles adicionales sobre la traducción y la adaptación cultural pueden descargarse desde el sitio Web. (Toloza, 2007).

CAPITULO III

3. Marco Metodológico

3.1. Tipo de investigación

3.1.5. Investigación descriptiva. -

Los datos recolectados sobre la problemática encontrada, es decir el sedentarismo producido por la mala planificación de la clase de Educación física en el medio virtual, fueron obtenidos gracias a este tipo de investigación, los cuales fueron resumidos y analizados cuidadosamente para luego exponerlos permitiendo un análisis descriptivo de la realidad de los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco”.

3.1.6. Investigación bibliográfica. -

La estructuración de la fundamentación teórica fue seleccionada mediante este tipo de investigación debido a que se recolecto material informativo como: libros, revistas, investigaciones científicas, sitios web y demás información necesaria para la realización del presente informe investigativo.

3.1.7. Investigación acción. -

La elaboración de estrategias metodológicas en el medio virtual con el objetivo de la disminución de la problemática presentada en el informe de investigación, es decir se utilizó una investigación de acción para encontrar estrategias que modifiquen la parte social y educativa de los investigados, dicha estrategia fue la aplicación de un sitio web donde se encuentra un programa de actividades físico recreativas en el medio virtual en clases de educación física.

3.1.8. Investigación analítica. -

Con este tipo de investigación se fue más allá de describir las características por lo cual se analizó datos estadísticos como bibliográficos además de explicar por qué o cómo es la problemática y la propuesta para disminuirla.

3.2. Métodos de investigación.

3.2.5. Método inductivo. -

El método contribuyo a la selección de temas como también subtemas de la matriz categorial mismas que fueron desarrolladas en el marco referencial, fundamentando teóricamente dichas variables.

3.2.6. Método analítico. -

Contribuyo con el análisis de los datos encontrados luego de aplicar un test IPAQ (forma corta), para luego también apoyar en el análisis de la ficha de observación.

3.2.7. Método sintético. -

Para la redacción de las conclusiones y recomendación se utilizó este método el cual ayudo al análisis de todos los datos y referencias bibliográficas encontradas para concluir y recomendar en base a los investigado en el presente trabajo.

3.2.8. Métodos estadísticos. -

Dicho método permitió representar la información relacionada con el problema encontrado con la ayuda de instrumentos de investigación como la entrevista y el cuestionario IPAQ utilizando barras, cuadros, cifras numéricas y porcentajes.

3.3. Técnicas e instrumentos de investigación

3.3.5. Test IPAQ (encuesta). -

Mediante la encuesta se recolecto información de forma rápida, en base a preguntas que se explican en un test IPAQ, mismas que tienen el objetivo de encontrar la problemática a investigar.

3.3.6. Entrevista. -

Sirvió para recopilar información relevante referente a el desarrollo de clases de educación física en el medio virtual además permitió determinar el problema e implementar posibles soluciones.

3.4. Población y muestra

Institución	Mujeres	Varones	Total
Unidad Educativa “San Francisco”	32	48	80

Fuente: Estudiante de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra.

CAPITULO IV

4. Resultados y discusión

El capítulo IV de la presente informa de investigación abarcara importantes datos de partida, los cuales fueron analizados y mostrados cualitativa y cuantitativamente, permitiendo un conocimiento más amplio sobre el nivel de sedentarismo de los estudiantes de los octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “San Francisco”, datos encontrados mediante un cuestionario IPAQ, el cual permite tener un punto de partida con respecto al nivel de sedentarismo dentro del desarrollo de las clases de educación física de manera virtual.

4.1. Universo

A continuación, se muestra la nómina de estudiantes investigados los cuales forman parte de los octavos Años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, en el año lectivo 2021-2022, quienes estuvieron de acuerdo en se realice la presente investigación, lo cual también fue aceptado por las autoridades de la institución, como también de cada uno de los representantes legales.

Nómina de Estudiantes del Octavo año EGB “A”.

MASCULINO		
N°	Cédula	Nombres y apellidos
1	1004582233	ADELMANN ACOSTA LUKAS SEBASTIAN
2	1004341622	ANDRADE TORRES CRISTIAN ANDRES
3	1004502488	BÁEZ CALDERÓN FELIPE GABRIEL

4	1050037348	BENAVIDES GRIJALVA LEONARDO ANDRE
5	1050288628	CASTRO GUERRERO DAVID SEBASTIAN
6	1005097348	DAVILA ANDRADE ROBERTO ANDRES
7	1004319917	ESCOBAR GUERRERO MARTIN GABRIEL
8	1004866586	GARZON SALAS ESTEBAN RAFAEL
9	1004459143	GUDINO PENAFIEL CARLOS AZARIEL
10	1050196714	JARAMILLO ANDRADE EDGAR DANIEL
11	1004579965	LIMA ALDAS SHAIDEM SEBASTIAN
12	1004688873	MEJIA ANGULO DAMIAN ALEJANDRO
13	1005261332	MOREJON SIMBANA CARLOS ZAID
14	0961276706	NAHMENS PAREDES ANDRES DANIEL
15	1005213671	PAREDES MONTENEGRO JOSUE ISRAEL
16	1004606537	PAREDES SALAS RENATO JOSE
17	1105179418	PEREZ GUERRERO JEFFERSON ANDRES
18	1004706279	REINA FAZ ESTEBAN ANDRES
19	1004201313	ROMERO HIDROBO MARIO ESTEBAN
20	1005018047	ROSAS ALVAREZ BRYAN CAMILO
21	1050445947	SANAFRIA HIDALGO IAN ANDREW
22	1004520563	SIMBANA MENDOZA GEOVANNY BRADLEY
23	1005025026	SOLANO POSSO CRISTOPHER MARTIN
24	1752286359	UVIDIA LOOR JORDY MATIAS
25	1004089908	VASQUEZ SOLANO DILAN SEBASTIAN
26	1004410153	VILLALBA POZO JUAN DIEGO
27	1005024581	VILLARREAL HARO JEREMY ARIEL

FEMENINO		
N°	Cédula	Nombres y apellidos
28	1005036171	ARIAS YEPEZ VALENTINA
29	1004328694	CASTILLO ALARCON MARIA VICTORIA
30	1004919385	CHILQUINGA ANDRANGO EMILY CAMILA
31	1753149416	CHILUISA REYES DOMENICA CAMILA
32	1004538557	CHULDE QUEL BRITNEY VALERIA
33	1005086622	ESTEVEZ FELIX ANA GABRIELA
34	1005272305	JARA VILLARREAL BRITHANY ALISSON
35	1050344223	LUNA SOTO ANAHI ANGELITH
36	1050175338	MENESES DELGADO CAMILA MARCELA
37	1005428832	PEREZ CHACHALO EMILY DANAE
38	1050405628	QUILUMBA NIETO CAMILA LISETH
39	1004430748	QUIROZ REALPE AMYLEE ESTEFANIA
40	1050406550	SANTACRUZ ROSALES KAREN ALEJANDRA

Tabla: distribución de la población del octavo año paralelo “A” con cédula de identidad. (Datos recopilados por el autor).

Nómina de Estudiantes del Octavo año EGB “B”.

MASCULINO		
N°	Cédula	Nombres y apellidos
1	1005255599	ALARCON YANEZ JUAN MARTIN
2	1750123125	ALDAS VILLA MARTIN ALEJANDRO
3	1050355856	BALDEÓN MONTESDEOCA FERNANDO SANTIAGO
4	1725595274	BEDON PERUGACHI ANTHONY JAVIER
5	1004701197	BENAVIDES PAVON LUIS DAVID
6	1752637890	CARDENAS VASQUEZ MATIAS ALEXANDER
7	1727352708	CEPEDA PAVON RAUL ALEJANDRO
8	1050149077	CEVALLOS GORDILLO FRANCISCO ALEJANDRO
9	1005386956	CHAVEZ POTOSI JORGE ADRIAN
10	1050334810	CUARA•N ORTEGA JOSUE SEBASTIA•N
11	1004577993	GUERRA REINA FELIPE JHOSUE
12	1050161213	HERRERA MONTERO CARLOS DAVID
13	1004949432	JIJON FONTE EDWIN ANDRES
14	1004570907	MEJIA ANDRADE JONATHAN JAVIER
15	1005281439	PASQUEL ECHEVERRIA LUIS
16	1050291820	PASQUEL MORÁN MARCO JOEL
17	1004758486	RAMIREZ GUEVARA DANIEL SALOMON
18	1004364020	RAMIREZ ULLOA JOSE DAVID
19	1050329315	RON PUPIALES MATEO XAVIER
20	1005237381	SORIA VASQUEZ FRANCISCO MATEO
21	1004883177	VACA CHUQUIN PABLO FRANCISCO
22	1050170164	VALENZUELA TERAN GABRIEL SEBASTIAN
23	1004551691	VILLACIS VACA DANIEL ALEJANDRO

FEMENINO		
N°	Cédula	Nombres y apellidos
24	1005254253	ALVEAR AGUIRRE PAULA CAMILA
25	0450259652	AYALA QUINDE VALERY SAMANTHA
26	1004403760	BAEZ SUAREZ KARLA BETZABE
27	1004642813	BALDEON NARVAEZ ARIANA VICTORIA
28	1004770333	CARDENAS VASQUEZ SAMANTA ANALIA
29	1004184261	COLTA CASCO CINTYHA MISHHELL

30	1050149713	ESPINOSA REGALADO MADELINE MAYTE
31	1005368186	HERNANDEZ MORILLO VALENTINA BRITANY
32	1050438199	LOPEZ LOPEZ ANAYTE DARIELA
33	1004433791	LUNA VERGARA TABATHA JULIETH
34	1004850036	MEJIA CRIOLLO HANNAH CRISTAL
35	1005201304	MENA CHILUIZA DIANA ALEJANDRA
36	1004759344	ORBE BASTIDAS SALMA RAPHAELA
37	0450091020	ORTIZ GOMEZ ARIADNA
38	1050219300	QUEZADA CEDENO MARTINA
39	1005275290	QUISHPE ZAMBRANO ISABELA AZUCENA
40	1004732366	SARANGO CUAMACAS ADALIA KARELIS

Tabla: distribución de la población del octavo año “B” con cédula de identidad. (Datos recopilados por el autor).

4.2. Tabulación y resultados

En el apartado se muestra la tabulación general aplicada a los estudiantes de los octavos años EGB de la Unidad Educativa “San Francisco”, dando como resultado la sumatoria de respuestas a las interrogantes presentadas, es importante mencionar que las preguntas del cuestionario son en base a IPAQ versión corta.

IPAQ versión corta

Nº	Cuestión	Indicador	Tabulación	Total
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	7 días		80
		5 días	10	
		3 días	3	
		Ningún día	67	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	2 horas al día		80
		1 hora al día	10	
		30 min al día	3	
		No sabe, no está seguro	67	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular.	5 días	13	80
		3 días	7	
		Ningún tipo de actividad física	60	

4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	2 horas al día	13	80
		1 hora al día	7	
		No sabe, no está seguro	60	
5	Durante los últimos 7 días, ¿caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	Si	43	80
		No	37	
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	10 minutos	43	80
		30 minutos	10	
		No sabe, no está seguro	27	
7	¿Práctica actividades físico recreativas?	8 horas	67	80
		5 horas	10	
		No sabe, no está seguro	3	

Elaborado por: Oscar Getial, tomado del IPAQ versión corta (2022)
Fuente: Estudiantes de los octavos años de la unidad educativa San Francisco.

4.3. Procesamiento estadístico del cuestionario IPAQ Versión corta.

Pregunta 1.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? (universitario)

Tabla 1

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
7 días		
5 días	10	12
3 días	3	4
Ningún día	67	84
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

De acuerdo a la primera interrogante del cuestionario IPAQ, se puede mencionar que los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa San Francisco realizar actividad física intensa en un 12 % 5 días a la semana, en 4% 3 días y el porcentaje más alto de un 84% no realizan actividad física intensa, con ello se puede demostrar que los estudiantes mencionados tienen un alto nivel de sedentarismo como lo dice (Rodríguez, 2014) “se llama sedentarismo a la carencia de actividad física de una persona”, lo cual se puede evidenciar en la respuesta a la interrogante, uno de los principales motivos, es el confinamiento debido al COVID 19, además de la planificación de clase de educación física de forma virtual, como también el desconocimiento de actividades de disfrute del estudiante estando en un medio de tecnología, es decir no se realiza actividad física sin tener un control del docente a cargo de la materia.

Pregunta 2.

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (universitario).

Tabla 2

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
2 horas al día		
1 hora al día	10	12
30 minutos al día	3	4
No sabe.	67	84
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

Es importante mencionar que la actividad física para que ayude a contrarrestar enfermedades no transmisivas se debe realizar por un tiempo mínimo de 30 minutos y de tres días a la semana como lo menciona (Ojeda, 2020), la actividad física se constituye en un sistema en base al aprendizaje de hábitos saludables, que se vuelvan un accionar diario, de manera que luego de analizar los resultados de la interrogante presentada a los estudiantes de la unidad educativa San Francisco se observa que el 84 % de la población no tiene conocimiento de cuánto tiempo realiza actividad física, lo cual hace entender que se presenta una nulidad de tiempo con respecto a la realización de actividades de carácter físico, mismo que se puede interpretar como un alto nivel de sedentarismo según IPAQ.

Pregunta 3.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar, (universitario).

Tabla 3

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
5 días	13	16
3 días	7	9
Ningún día	60	75
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

Realizar actividad física moderada es uno de los más importantes hábitos que el ser humano puede tener debido a que son actividades de diario vivir, que realizados de manera correcta ayudaran a la disminución o la desaparición de enfermedades no transmisivas como el sedentarismo como lo menciona (Aragones, 2006) este tipo de actividades aumenta la sensación de calor por lo cual también se eleva el ritmo cardiaco produciendo un gasto energético, el mismo que es producido por la actividad que se vaya realizando, el porcentaje de estudiantes con una nulidad de días de actividad física moderada es del 75% lo cual da a conocer que el sedentarismo está presente en los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa San Francisco, por otro lado el 16% y el 9% de la población analizada realiza actividad con un mínimo de 3 días por semana.

Pregunta 4.

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (universitario).

Tabla 4

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
2 horas al día	13	16
1 hora al día	7	9
No sabe	60	75
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

El desconocimiento de que son las actividades físicas moderadas es un punto muy importante a tratar, debido a que dichas actividades son comunes en el diario vivir como el mismo echo de caminar, subir gradas, saltar etc. Es por ello que es importante el aprendizaje como habito el realizar actividad física como también que los jóvenes tengan conocimiento de ello, como lo dice (Antunes, 2019) el profesor de educación física debe informar y enseñar de manera teórica y práctica lo que se presenta en clase (pág. 20.) El 75% de la población menciona que no sabe el tiempo que le dedica a realizar actividades físicas moderadas es por ellos que se menciona el desconocimiento de que es realizar actividad física, lo cual también se asocia a que en el confinamiento los jóvenes permanecían varias horas del día en completo sedentarismo.

Pregunta 5.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos (universitario).

Tabla 5

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	54
No	37	46
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

Uno de los principales hábitos del ser humano es caminar ya que lo aprendemos desde temprana edad y es una actividad donde generamos gasto energético, en la actualidad las personas prefieren utilizar medios de transporte como el vehículo para movilizarse de un lugar a otro dejando de lado el caminar, los estudiantes de la Unidad Educativa San Francisco en un porcentaje de 54% caminan por más de 10 minutos, mientras que el 46% no llegan a este límite de tiempo, por lo tanto es importante tomar en cuenta que si existe un hábito mayoritario por la caminata.

Pregunta 6.

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?(universitario).

Tabla 6

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
10 minutos	43	53
30 minutos	10	12
No sabe	27	35
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

En respuesta a la interrogante los estudiantes mencionan que el 12% camina por 30 minutos, el 35% no sabe cuánto tiempo camina o no camina habitualmente y el 53% camina por un mínimo de 10 minutos la OMS menciona que la caminata es una de las mejores terapias en contra del estrés, también como menciona (Rojas, 2018)

“caminar regulara y equilibrara de manera saludable a los sistemas: respiratorio, circulatorio, digestivo, nervioso, articular, esquelético, muscular, inmunitario y endocrino” (pág. 18), por lo cual es importante el índice de un 35% que no camina en su diario vivir, dato que puede terminar siendo un factor para tener un alto nivel de sedentarismo.

Pregunta 7.

Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil (universitario).

Tabla 7

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
8 horas	67	84
5 horas	10	13
No sabe	3	3
TOTAL	80	100

Nota: estudiantes 8 EGB (2022)

Análisis.

El confinamiento producido en el mundo debido al COVID 19 a repercutido a un alto nivel de sedentarismo, el pasar varias horas frente al computador debido a el teletrabajo o la educación virtual el ser humano a tomado como habito el no realizar actividad física más bien tener como normalidad estar en casa ya sea trabajando, estudiando o pasando momentos de ocio sin tener un gasto energético mínimo, en la presente investigación se puede observar que el 84% de la población analizada menciona que pasa sentado por un lapso de 8 horas al día, además que un 13% lo hace por 5 horas, dando un alto nivel de sedentarismo en la población analizada.

4.4. Entrevista realizada al director del área de Educación Física de la Unidad Educativa “San Francisco”

Análisis: Caty Guacan, directora del área de Educación Física de la unidad educativa “San Francisco” tiene claro que dentro del inicio de clases en el medio virtual hubo un cierto desajuste en la planificación para la realización de actividades de carácter físico, debido al desconocimiento del medio además de no tener fuentes de guía para una mejor planificación de clases.

Como principal factor menciona al desconocimiento del medio, ya que en la cotidianidad las clases son de forma presencial y con una comunicación directa, caso que en la virtualidad se lo puede realizar, pero existió un desconocimiento además de una desactualización en el manejo de plataformas digitales, las mismas que ayudan a tener una clase completamente en vivo con los estudiantes, en muchos de los casos se enviaba tareas dirigidas con el afán de no detener el proceso de enseñanza aprendizaje pero se dejó de lado la práctica de actividades físicas.

El hábito de realizar actividad física llevó a que los estudiantes tengan una rutina sedentaria ya que tenían que pasar la mayor parte del día frente a su computador para recibir clases virtuales, también, tenían que pasar más horas por la tarde o en sus ratos libre en la realización de tareas, es por ello que la clases de educación física tenía que convertirse en una escape de dicha rutina sedentaria, caso que no se cumplía, debido a que la planificación de clase era muy diferente, basado en un currículo priorizado donde las actividades dirigidas a la educación física se basaban en el compartir de la familia enviando tareas como: cocina, yoga y manualidades.

La directora del área menciona que está dispuesta a coordinar y ejecutar la propuesta de una guía de actividades físico recreativas en el medio virtual, además de mencionar el apoyo a dicha página web ya que el principal objetivo de un docente de educación física es educar al estudiante en cuerpo y mente además de educar en hábitos saludables.

CAPITULO V

5. Propuesta

5.1. Título de la propuesta

Página web: programa de actividades físico recreativas en el medio virtual, aplicadas en la clase de Educación física “ACTIVATE PANCHO”

5.2. Justificación

Luego de la obtención de información como también resultados investigativos se pueden crear una página web con el contenido de un programa de actividades físico recreativas en el medio virtual, con el objetivo que los docentes de Educación Física logren realizar una mejor planificación y ejecución de actividades físicas en un medio muy diferente a lo rutinario dentro de la presencialidad, buscando que el nivel de sedentarismo que se observó disminuya.

En el Ecuador existen varias campañas de concienciación de la realización de actividad física mismo que son aplicados de manera presencial, al momento existe un gran nivel de sedentarismo en jóvenes debido al confinamiento por el COVID 19, además de la mala utilización del tiempo libre dentro de la web, es decir pasar horas frente al computador sin tener un objetivo ya sea de estudio o de investigación sino más bien de ocio.

Es importante que los jóvenes tengan un mayor control dentro de la tecnología que utilizan, ya que las horas que pasan frente a un aparato tecnológico conllevan a ser netamente sedentarios es decir no tener una práctica deportiva como rutina o hábito, el control de este tiempo se realizaría mediante una formación educativa, donde el joven pueda reconocer que está bien y que está mal dentro de su rutina diaria de estudio y labores cotidianas.

Por ello se presenta un programa de actividades físico recreativas en el medio virtual, establecidos en una página web de libre acceso para docente y estudiantes, donde se encontrará un sin número de actividades físicas de forma recreativa que pueden aplicar en las planificaciones o también realizarlas en el tiempo libre como manera de pausa activa o como práctica deportiva.

5.3. Fundamentación

5.3.5. Programa de actividades

Un programa de actividades tiene varios aplicativos por lo general se lo utiliza como método de planificación que se desarrolla en un plan o proyecto, el cual detalla las actividades que se van a realizar dentro de una línea de tiempo además de proponer los pasos a seguir para el cumplimiento de lo que se va a aplicar, en este sentido el programa de actividades sintetiza actividades que están programadas a realizar.

Según (Navas, 2015) Los programas de Recreación se convierten en una herramienta didáctica que contribuye no solamente al uso constructivo del tiempo libre del estudiante, sino que al mismo tiempo genera una metodología diferente, vivencial, participativa e integradora en el proceso de aprendizaje. (pág. 85).

Por lo cual un programa de actividades físico recreativas en el medio virtual ayudara de manera significativa al desarrollo de una clase de educación física saliendo de la zona de confort de la presencialidad además de buscar una mejora en los procesos de enseñanza aprendizaje en la modalidad virtual.

5.3.6. Actividades físico recreativas

Existen innumerables tipos de actividades de carácter físicas que los jóvenes pueden realizar, es importante que dichas actividades sean realizadas acorde a la edad y el objetivo que se tenga, como lo dice (Merino, 2009) “ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuados que otros en función a las características de la persona” (pág. 58), es decir es importante planificar que actividades realizar en nuestra clase para poder llegar de mejor manera al grupo.

Es por ello que las actividades físico recreativas son una alternativa de trabajo físico en adolescentes debido que al ser actividades que se relacionan directamente al juego, llaman la atención de los jóvenes y los ayuda a cumplir de mejor manera el trabajo planteado por el docente, sin descuidar el objetivo o tema de clase.

5.4. Objetivos

5.4.5. Objetivo General

- Mediante la práctica de actividades físico recreativas en el medio virtual contrarrestar el nivel de sedentarismo encontrado en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2021-2022.

5.4.6. Objetivos Específicos

- Lograr que los estudiantes realicen actividad física durante las clases de educación física en el medio virtual.
- Contrarrestar el nivel de sedentarismo encontrado en los estudiantes de los octavos años de la unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2021- 2022.
- Implementar el programa de actividades físico recreativas en el medio virtual en el área de Educación Física de la Unidad Educativa “San Francisco”.

5.5. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Cantón: Ibarra

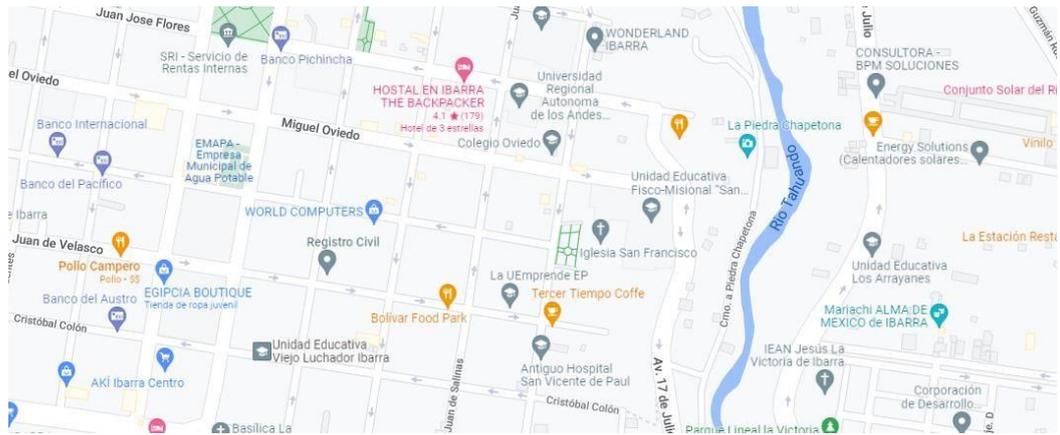
Institución: Unidad Educativa “San Francisco”

Beneficiarios: Estudiantes, Área de Educación Física

Fotografía de la institución:



Ubicación Google Maps:



Desarrollo de la propuesta.

SESION		Planificación		N.º	1
		Clase de deslizamiento			
		Tema:	Coordinación		
		Objetivo:	Lograr que el estudiante elabore material para realizar ejercicios de coordinación en casa		
		Docente: Oscar Getial	Minutos		
		Edades: 10 a 12 años.	56 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: encuentra los objetos perdidos en casa 				
	Calentamiento Especifico	5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar 10 saltos con el material en la mano Ejecutar 10 saltos con los objetos encontrados en casa 				
Desarrollo de ejercicio					
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	15 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar un cuadrado con cinta pegable en el piso de nuestro lugar de trabajo. Realizar saltos piernas juntas fuera del cuadrado Ejecutar saltos piernas juntas de fuera hacia dentro del cuadrado Circuito de saltos en diferentes frentes. 				
	Ejercicio 2	10 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Circuito de saltos en diferentes frentes. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos de las extremidades inferiores y superiores Juego el rey manda. 				

CONCLUSIONES

1. Se identificaron los tipos de actividades físicas realizados por los estudiantes en las clases de educación física modalidad virtual, a través de una entrevista a los docentes del Área de Educación Física de la Unidad Educativa “San Francisco”.
2. Se valoró mediante el test IPAQ (International Physical Activity Cualitivi) los niveles de actividad física realizados en las clases modalidad virtual en el año lectivo 2021-2022. Resultados que aparecen en los resultados.
3. Se creó el sitio web “Actívate Pancho” a través del cual se divulgará el programa de actividad física recreativa que contribuirá a la correcta utilización del tiempo libre.

RECOMENDACIONES.

1. Se recomienda utilizar el test IPAQ durante varios momentos del año lectivo con la finalidad de tener un análisis adecuado de la forma física de los estudiantes.
2. Se recomienda la utilización de la página web “Actívate Pancho” con la finalidad de tener acceso libre a una guía de actividades recreativas como fuente de estudio dentro del año lectivo.

BIBLIOGRAFÍA

Alba Vico, L. V. (2021). Entornos virtuales para la educación en tiempos de pandemia: Perspectivas metodológicas. Madrid: Dykinson. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=IIVjEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=educaci%C3%B3n+virtual+en+tiempos+de+pandemia&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=educaci%C3%B3n%20virtual%20en%20tiempos%20de%20pandemia&f=false

Andia Rodriguez, A. E. (2014). Manual para entender y tratar el sedentarismo. Barcelona: Emprendimientos Editoriales. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=gITIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+sedentarismo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=el%20sedentarismo&f=false

Antunes, B. D. (2019). Sedentarismo. Sao Paulo. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=aWkjEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Barbara+De+Moura+Antunes%22&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Aragones, A. (2006). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=mYicCwAAQBAJ&pg=PA16&dq=sedentarismo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj44MeIhcL6AhXQRTABHesrBCkQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=sedentarismo&f=false>

Artola, T. (2015). Clases Educativas de tus hijos adolescentes. Madrid: Palabra S.A. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=FKzkCwAAQBAJ&pg=PT89&dq=uso+adecuado+del+tiempo+libre+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjPrZ6Oz5D6AhUDsDEKHRG9A5oQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=uso%20adecuado%20del%20tiempo%20libre%20en%20adolescentes&f=false>

Balarin, M. (2013). Las políticas TIC en los sistemas educativos de América Latina. Argentina. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=FwqABAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=educaci%C3%B3n+virtual+en+tiempos+de+pandemia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiyu8PBspT6AhW4RzABHQzICGsQ6AF6BAgEEAI#v=onepage&q&f=false>

Costangliola. (1995). Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=g4gU_P7vAEMC&pg=PA182&dq=uso+adecuado+del+tiempo+libre+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjPrZ

6Oz5D6AhUDsDEKHRG9A5oQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=uso%20adecuado%20del%20tiempo%20libre%20en%20adolescentes&f=false

Familia, H. (22 de 06 de 2022). 15 actividades familiares para el tiempo libre. Obtenido de 15 actividades familiares para el tiempo libre: <https://www.hacerfamilia.com/ocio/noticia-15-actividades-tiempo-libre-20140929110151.html>

Gallegos, G. (26 de junio de 2007). Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y Deporte. Las Actividades Fisico Deportivas en la naturaleza y la industria turistica. Madrid, España. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222966004.pdf>

Gamez, M. M. (1995). Educacion del Ocio y tiempo libre con actividades fisicas alternativas. Librerias Deportivas Esteban Sanz S.L. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=OMUwWn6LHBYC&pg=PA58&dq=actividades+fisico+recreativas&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj25ejAx5D6AhXsRzABHURkBrYQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=actividades%20fisico%20recreativas&f=false>

Gonzales, T. A. (2000). Situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes. Madrid: Ediciones Palabra S.A. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=oW2IT5E-QxgC&pg=PA89&dq=uso+del+tiempo+libre+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwizq_T-j5P6AhUASDABHeLDDfoQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=uso%20del%20tiempo%20libre%20en%20adolescentes&f=false

Hernandez, J. L. (2007). La educacion fisica, los estilos de vida y los adolescentes, como se ven, que saben y que opinan. España: Grao. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=WUVvo9JAcmwC&pg=PA145&dq=clases+de+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwip98zlx5T6AhVhSTABHeuRA5QQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=clases%20de%20educacion%20fisica&f=false>

Jose Moral Garcia, E. M. (2013). Sedentarismo salud e imagen corporal en adolescentes. Sevilla: Wauceulen Editorial deportiva. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=zfBKCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo+en+adolescentes&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo%20en%20adolescentes&f=false

Libendinsky, M. (2021). Enseñar en aulas virtuales. Buesnos Aires: Tilde Editora. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=E7xbEAAAQBAJ&pg=PT18&dq=clases+virtuales&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjP-LHMp5T6AhUzmYQIHcJQCUoQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=clases%20virtuales&f=false>

Medico, B. d. (2020). Coronavirus. Italia: Bruno del medico. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=15LSDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+covid+19&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=el%20covid%2019&f=false

Merino, B. (2009). Actividad Fisca y Salud en la infancia y la adolescencia. Madrid. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=HF5DBgAAQBAJ&pg=PA58&dq=actividades+fisico+recreativas+para+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwig8cGO5_b6AhUxZjABHfCeCmoQ6AF6BAgLEAI#v=onepage&q=actividades%20fisico%20recreativas%20para%20adolescentes&f=false

Navas, L. (2015). Scielo . Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000200009

Ojeda, J. (2020). 3 pasos contra el sedentarismo. Barcelona: RBA Libros. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=qJTaDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo&f=false

Ojeda, J. (2020). 3 pasos contra el sedentarismo. Barcelona: RBA libros. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=qJTaDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo&f=false

Restrepo, H. (2001). Promocion de la salud como construir una vida saludable. Bogota: Alvaro Garrido. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=g4gU_P7vAEMC&pg=PA182&dq=uso+adecuado+del+tiempo+libre+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjPrZ6Oz5D6AhUDsDEKHRG9A5oQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=uso%20adecuado%20del%20tiempo%20libre%20en%20adolescentes&f=false

Rodriguez, S. A. (2014). Manual para entender el sedentarismo. Barcelona: Service. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=gITIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo&f=false

Rojas, B. (2018). Caminar y los 13 beneficios para la salud. Patagonia. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=L_F5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=caminar+oms&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=caminar%20oms&f=false

Terron, J. J. (2006). Expresión corporal en clases de educación física. Sevilla: Wuanceulen. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=ZxqmCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=clases+de+educacion+fisica&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Toloza, M. (Enero de 2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Murcia. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>

Trujillo, F. (2020). Aprender y enseñar en tiempos de confinamiento. Madrid: Los libros de la catarata. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=nRABEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=confinamiento&hl=es->

universitario, D. (s.f.). Ipaq corto. CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA. Obtenido de https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

Villanpando, C. (2021). La educación en tiempos de pandemia. Mexico: Fontamara. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=O0M6EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=educacion+virtual+en+pandemia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjAj5zqtJT6AhUGbTABHRBJCDkQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=educacion%20virtual%20en%20pandemia&f=false>