



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

**Informe de investigación previo a la obtención del título de
Magister en Actividad Física**

TEMA:

Las actividades físicas y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.

AUTORA:

Jacqueline Marilú Mejía Enríquez

DIRECTOR:

Dr.C. Elmer Oswaldo Meneses Salazar.

Ibarra-Ecuador

2022

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de Director de Trabajo de Grado presentado por la Licenciada Jacqueline Marilú Mejía Enríquez, para optar por el título de Magister en Actividad Física, cuyo tema es: “LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “OTAVALO” EN EL AÑO 2021-2022”, considero que el presente trabajo tiene los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ibarra, 04 de enero de 2023

Lo certifico



Dr.C. Elmer Oswaldo Meneses Salazar

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

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:	0401036892		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Jacqueline Marilú Mejía Enríquez		
DIRECCIÓN:	Los Ceibos- Río Santiago 2-38 y Río Orinoco		
EMAIL:	jmmejia@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2953559	TELÉFONO MÓVIL:	0992869933

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Las actividades físicas y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022”.
AUTOR:	Jacqueline Marilú Mejía Enríquez
FECHA:	04/01/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO QUE OPTA:	Magister en Actividad Física
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. C. Elmer Oswaldo Meneses Salazar

2. CONSTANCIAS

El autor 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 cuatro días del mes de enero de 2023

EL AUTOR:



Jacqueline Marilú Mejía Enríquez

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios, ya que, ha permitido que culmine con éxito mis estudios de postgrado. Mi agradecimiento infinito a mi tutor de tesis, debido que, me transmitió los conocimientos necesarios y su guía permanente en el desarrollo del presente trabajo. A la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de estudiar en ella y a todas las personas que contribuyeron en el proceso de investigación.

Jacqueline Mejía

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a mi familia, a mi esposo principalmente por su apoyo incondicional y por haber contribuido en todo lo necesario para llevar adelante este proceso; a mis hijos, a mis padres, especialmente a mi padre por el afán, esa voluntad que sus hijos culminemos una profesión y perpetuemos en la superación.

Jacqueline Mejía

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO ¡Error! Marcador no definido.

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE ¡Error! Marcador no definido.

AGRADECIMIENTO **iii**

DEDICATORIA **iv**

ÍNDICE DE CONTENIDOS **v**

ÍNDICE DE TABLAS **ix**

ÍNDICE DE FIGURAS **x**

RESUMEN **xi**

ABSTRACT **xii**

CAPÍTULO I..... **1**

1 EL PROBLEMA..... **1**

1.1 Antecedentes..... 1

1.2 Planteamiento del problema 2

1.3 Formulación del problema..... 4

1.4 Objetivos de la investigación..... 4

1.4.1 General..... 4

1.4.2 Específicos 4

1.5 Interrogantes de la investigación 5

1.6 Justificación 5

CAPÍTULO II..... **7**

2 MARCO REFERENCIAL..... **7**

2.1 Antecedentes..... 7

2.2 Actividades físicas 8

2.2.1 Generalidades 9

2.2.1.1 Definición	9
2.2.1.2 Importancia.....	9
2.2.2 Formas	10
2.2.2.1 Planificada	10
2.2.2.2 No Planificada	11
2.2.3 Tipos	11
2.2.3.1 Trabajo cardio vascular (aeróbica)	12
2.2.3.2 Fuerza y resistencia muscular	12
2.2.3.3 Flexibilidad	13
2.2.3.4 Coordinación	14
2.2.4 Actividad física estructurada	14
2.2.5 Beneficios	16
2.2.5.1 Fisiológicos.....	16
2.2.5.2 Psicológicos	17
2.2.5.3 Sociales.....	18
2.2.6 Enfermedades relacionadas a la falta de actividad física	18
2.2.7 Componentes	20
2.2.7.2 Duración	21
2.3 Estilo de vida	22
2.3.1 Generalidades	22
2.3.1.1 Definición	22
2.3.1.2 Importancia.....	22
2.3.2 Tipos	23
2.3.2.1 Saludable	24
2.3.2.2 Sedentaria	24
2.3.2.3 Activo	25
2.3.2.4 Minimalismo.....	25
2.3.3 Dimensiones	25
2.3.3.1 Físico	25
2.3.3.2 Psicológico.....	26
2.3.3.3 Influencia subjetiva.....	26
2.3.3.4 Emocional.....	26
2.3.3.5 Social	27
2.3.4 Influencia Objetiva	27

2.3.4.1 Bienestar material	27
2.3.4.2 Bienestar interpersonal	28
2.3.4.3 Bienestar integral.....	28
CAPÍTULO III	29
3 MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 Descripción del área de estudio	29
3.2 Diseño y tipo de investigación.....	30
3.2.1 Diseño corresponde a un bosquejo no experimental transeccional	30
3.2.2 Tipo de investigación.....	30
3.2.2.1 Investigación bibliográfica.....	30
3.2.2.3 Investigación descriptiva	31
3.3 Métodos de investigación	31
3.3.1 Inductivo	31
3.3.2 Deductivo.....	32
3.3.3 Analítico.....	32
3.3.4 Sintético	32
3.4 Técnicas e instrumentos.....	33
3.4.1 Técnicas	33
3.4.2 Instrumentos.....	33
3.5 Población y muestra.....	34
3.5.1 Matriz población	34
3.6 Procedimiento	34
3.7 Consideraciones bioéticas.....	35
CAPÍTULO IV.....	36
4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
4.1 Resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes.....	36
CAPÍTULO V	46
5 PROPUESTA	46
5.1 Tema.....	46
5.2 Introducción.....	46
5.3 Objetivos de la propuesta	46

5.3.1 General.....	46
5.3.2 Específicos.....	47
5.4 Alcance	47
5.7 Estructura de la propuesta.....	48
5.8 Desarrollo	49
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	69
BIBLIOGRAFÍA	70
LINKOGRAFÍA	74
Anexo 1: Matriz de coherencia.....	77
Anexo 2: Matriz categorial	78
Anexo 3: Matriz de relación	79
Anexo 4: Encuesta	80
Anexo 5: Resumen de los resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes.....	83
Anexo 6: Registro fotográfico	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	34
Tabla 2 Evaluación de la actividad física del deporte	55
Tabla 3 Evaluación de la actividad física de gimnasia	60
Tabla 4 Evaluación de la actividad física de bailoterapia	64
Tabla 5 Evaluación de la actividad física del deporte	67
Tabla 6 Matriz de coherencia anexo.....	77
Tabla 7 Matriz categorial anexo	78
Tabla 8 Matriz de relación anexo	79
Tabla 9 Matriz resumen de los resultados de la encuesta.....	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Área de estudio.....	29
Figura 2: Edad	36
Figura 3: Sexo.....	37
Figura 4: Frecuencia de la práctica.....	38
Figura 5: Promover la actividad física.....	39
Figura 6: Factores que impiden realizar la actividad física	40
Figura 7: Razón de hacer la actividad física.....	41
Figura 8: Frecuencia de hacer actividad física al aire libre	42
Figura 9: Falta de actividad física y salud	43
Figura 10: Actividad física y estilo de vida	44
Figura 11: Propuesta de actividades físicas y estilo de vida.....	45
Figura 12. Estructura de la propuesta	48
Figura 13. Portada de la propuesta	49
Figura 14: Jóvenes jugando a la muralla	52
Figura 15: Imagen juego los quemados	53
Figura 16: Imagen mejor lanzador.....	54
Figura 17: Contenido científico de la gimnasia.....	57
Figura 18: Estudiantes haciendo actividad de gimnasia	58
Figura 19: Estudiantes haciendo el juego de gimnasia.....	59
Figura 20: Docentes haciendo bailoterapia	62
Figura 21: Estudiantes haciendo el juego de bailoterapia	63
Figura 22: Estudiantes haciendo el juego de la silla.....	66

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objeto determinar la influencia de las actividades físicas en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo, para ello, fue necesario el establecimiento de los fundamentos teóricos que sustentan dichas actividades, así como su diagnóstico en relación con los estudiantes y la identificación de su estilo de vida y cuyo fin fue elaborar un manual informativo de dichas actividades físicas. Es importante tener en cuenta la forma cómo influyen las actividades en el estilo de vida de los discentes, debido que, de ello dependerá la satisfacción de las necesidades educativas, cotidianas y sociales. Los estudiantes requieren de la realización de actividades físicas de forma frecuente y sobre todo que esta sea planificada tanto dentro de la institución como fuera de ella; el estilo de vida por su parte se depende de la forma en cómo se realicen dichas actividades, debido que existen factores que se encuentran en medio como la salud física o mental e incluso las interacciones con los demás. En definitiva, los resultados apuntaron a que las actividades físicas que son planificadas influyen efectivamente y de forma positiva en el estilo de vida de los estudiantes. La metodología se basó en el paradigma cuali-cuantitativo, es de tipo bibliográfico y de campo, su enfoque es descriptivo y los métodos en los que se apoyó inductivo, deductivo, analítico y sintético, la técnica de recolección de datos fue la encuesta con su herramienta el cuestionario que fue aplicada a 353 estudiantes.

Palabras clave: Actividades físicas, influencia, estilo y vida

ABSTRACT

The purpose of this work is to determine the influence of physical activities on the lifestyle of the students of the first years of high school of the Otavalo Educational Unit, for this, it was necessary to establish the theoretical foundations that support these activities, as well as its diagnosis in relation to the students and the identification of their lifestyle and whose purpose was to elaborate an informative manual of said physical activities. It is important to take into account how activities influence the lifestyle of students, because the satisfaction of educational, daily and social needs will depend on it. Students require frequent physical activity and, above all, that it be planned both within the institution and outside of it; the lifestyle for its part depends on the way in which these activities are carried out, because there are factors that are in the middle such as physical or mental health and even interactions with others. In short, the results pointed out that the physical activities that are planned have an effective and positive influence on the lifestyle of the students. The methodology was based on the qualitative-quantitative paradigm, it is bibliographical and field type, its approach is descriptive and the methods on which it relied inductive, deductive, analytical and synthetic, the data collection technique was the survey with its tool the questionnaire that was applied to 353 students.

Keywords: Physical activities, influence, style and life

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes

De acuerdo con el trabajo doctoral para la Universidad Belears de Arbós (2017) en referencia a la actividad física y el estilo de vida manifiesta que: «a mayor nivel de actividad física y gasto energético, menor es el estrés académico» (p.22). En este sentido, los estudiantes con coherencia académica son aquellos que practican mejor y más actividad física, el estilo de vida saludable se basa en la disminución del estrés lo cual únicamente con la actividad física estructurada y no estructurada se puede realizar esto. Este trabajo es muy importante, debido que, aporta con criterios relevantes en el tratamiento psicológico y de salud de los estudiantes respecto a la actividad física. Diferencia en que es aplicada a jóvenes universitarios en tanto que este trabajo es destinado a discentes de nivel medio.

Paredes (2015) en su trabajo para la Universidad Católica del Ecuador a través de su estudio determinó que: «la actividad física resulta el medio más económico y efectivo para el control de las complicaciones secundarias al sedentarismo como son la obesidad, hipertensión, diabetes. Y por medio de esta se puede mejorar la calidad de vida de las personas» (p.1). Este trabajo aporta a la presente investigación puesto que hace referencia a la importancia de la actividad física en relación con el estilo de vida, diferencia que es para cualquier persona, pero puede ser aplicado a los estudiantes.

En el trabajo de tesis realizado por Delgado (2012) para la Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca se especifica que: «la falta de actividad física conlleva a problemas de obesidad, produce desequilibrio energético. Está estrechamente relacionada con la salud, los patrones de inactividad física están ligados al desarrollo de enfermedades no transmisibles como la diabetes e hipertensión entre otras» (p.11). Este trabajo aporta mucho y sirve de base a la presente investigación, ya que, induce a criterios relevantes de la importancia de la actividad física y que está estrechamente ligada a la salud o la enfermedad de acuerdo a contexto. Es pertinente mencionar que, si se realiza

estructuradamente la actividad física esta aporta a una calidad de vida donde los estudiantes serán beneficiados.

El Ministerio de Educación del Ecuador (2021) ha realizado un Plan de Acción que en su base filosófica dice que:

El programa se llama '*Aprendiendo en Movimiento*' porque antes se tenía la concepción de separar la actividad física del proceso de aprendizaje, y nosotros creemos lo contrario: todo lo que se puede aprender mientras se está en movimiento, es un aprendizaje que queda para toda la vida. (p.5)

Este antecedente es muy bueno para el trabajo de investigación debido que aporta con un criterio desde un punto de vista diferente de aprendizaje basado en el movimiento. Lo importante es que el aprendizaje de esta naturaleza permite que sea significativo y práctico a la vez que genera dinamismo y consecuente a ello calidad de vida, ya que, permitirá eliminar la inactividad y las posibles consecuencias que esta acarrea.

1.2 Planteamiento del problema

La actividad física a todo nivel constituye parte fundamental en la salud de las personas, especialmente se enfoca en la calidad de vida de estas. Hablar de inactividad deriva en problemas incluso de obesidad o sedentarismo ocasionando de esta forma problemas serios en los individuos.

La falta de hábitos adecuados hace que las personas pierdan la capacidad física y ponga en riesgo su calidad de vida. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud ([OPS], 2020) y en referencia al tema se manifiesta que:

La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. (p.1)

Mediante el criterio emitido es fácil entender la verdadera importancia de la actividad física en la calidad de vida de las personas, pues, regula diversos aspectos relevantes dentro de la salud física y psicológica referida explícitamente a la depresión como factor detonante de muchos problemas.

De la misma forma la Organización Panamericana de la Salud ([OPS], 2020) dice que: «ha establecido la meta de reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para 2030. La OPS trabaja activamente para crear sinergias con el fin de apoyar la vida activa» (p.1). No promover la actividad física significa que aparecerán cada vez más problemas serios en la salud y bienestar de las personas afectando directamente a la calidad de vida de las personas.

Es importante mencionar que, a nivel nacional el estado también promueve la actividad física, pero a pesar de ello, en el área educativa a través de planes en las instituciones educativas y las mallas curriculares se ha realizado ciertas acciones en bien de los estudiantes, sin embargo, los educandos tienen problemas de depresión y ansiedad, así como en un ochenta por ciento no es suficiente la actividad física realizada.

Hablando más específicamente de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo se puede evidenciar que a los estudiantes de este nivel les hace falta cierta motivación para ejercer actividad física con mayor frecuencia y efectividad.

Muchos de los discentes realizan las actividades físicas únicamente por recibir una nota que le acredite o promueva de año. Es decir, las acciones no se realizan por crecimiento personal o con la convicción clara de la importancia en que radica este concepto respecto a la calidad de vida de estos.

La calidad de vida que los estudiantes deberían tener necesariamente estaría dentro de un contexto del cumplimiento de los objetivos de bienestar basados en la sociedad como universo. Hace falta un criterio cultural que sea intrínseco de los jóvenes, sin embargo, esto no existe y lo cual agrava la problemática si pensamos que la calidad de vida es el conjunto de acciones y actividades que hacen feliz a los estudiantes.

Es importante mencionar que, a todo lo expresado se suma algo que en esta década ha sucedido y para lo cual nadie estaba preparado y es la pandemia ocurrida por efectos del COVID 19 y que ha afectado a los procesos educativos de una forma muy notable, es decir, las acciones se realizan de manera telemática y haciendo uso de plataformas lo cual deriva en un entorno de tipo virtual. Es un problema serio el comprometimiento de los procedimientos en actividad física ya que es ideal que las actividades se realicen en campo debido a las características que conlleva la actividad física y el control del docente.

La motivación, los procedimientos educativos, expectativas, evaluación y control de las actividades son factores que han hecho que la calidad de vida de los estudiantes se vea disminuida en función de que el estudiante alcance sus logros personales, psicológicos y de salud a través de la actividad física planificada o estructurada.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo influyen las actividades físicas en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” año 2021-2022?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 General

Determinar las actividades físicas que influyen en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.

1.4.2 Específicos

- Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas y estilo de vida en base a las concepciones científicas actuales que permitan fundamentar la investigación.

- Diagnosticar tipos de actividades físicas que realizan los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el estilo de vida estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.

1.5 Interrogantes de la investigación

¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan las actividades físicas y el estilo de vida en base a las concepciones científicas actuales que permitan fundamentar la investigación?

¿Qué tipos de actividades físicas realizan los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la unidad educativa Otavalo en el año 2021-2022?

¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la unidad educativa Otavalo en el año 2021-2022?

¿Qué elementos teóricos metodológicos contiene una propuesta alternativa de actividades física para mejorar el estilo de vida?

1.6 Justificación

El propósito principal de la investigación es la determinación de las actividades físicas en función de su influencia en el estilo de vida de los estudiantes de esta prestigiosa unidad educativa y, para ello, será relevante tener muy en claro sus fundamentos teóricos que las sustentan, así como el diagnóstico de las actividades físicas que realizan los estudiantes.

Es pertinente identificar el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de esta unidad educativa con la finalidad de poder elaborar una propuesta alternativa que contemple aspectos que involucren el mejoramiento de su vivir.

La investigación tiene su base principalmente a partir de la problemática referida a diversas causas incidentes en el estilo de vida de los estudiantes, y la importancia de las actividades físicas ya que estas se ejecutan mejor en lugar de los hechos y bajo el control del docente. Los estudiantes necesitan tener muy en cuenta que las actividades físicas hacen bien a su salud y por tanto la calidad de vida mejora si en su pensamiento tienen claro que las cosas se deben hacer no por una nota sino por tener un buen vivir, es decir un estilo de vida apegado a la satisfacción de sus necesidades.

Se cuenta con una herramienta investigativa basada en un estudio preciso que aporta con varios factores importantes pensando en una relación directa entre las actividades físicas y el estilo de vida de los estudiantes en un entorno donde haya un correcto aprendizaje y sea beneficioso para los jóvenes. Lo relevante es tener estudiantes con buena salud con una correcta psicología y con capacidades de interrelación social adecuada.

Se considera factible de ser realizada la investigación por diversos aspectos relevantes tales como la autorización de las autoridades de la Unidad Educativa Otavalo para su ejecución lo cual es muy necesario y, con ello, el acceso a la información requerida. Por otro lado, la participación activa de los estudiantes juega un papel muy importante para la extracción de los datos en cuanto a su estilo de vida.

El tema por ser novedoso y práctico cuenta con abundante información bibliográfica tanto en textos como en artículos científicos, revistas, páginas web y demás documentos que tienen datos importantes y adecuados.

La factibilidad de realización está dentro de dos aspectos que son en tiempo y recursos económicos, el primero porque se estipula las actividades dentro de un lapso apropiado manifestado en un cronograma con sus responsables y el segundo porque se cuenta con los recursos financieros para los diversos gastos por parte de la investigadora.

CAPÍTULO II

2 MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes

La actividad física a nivel general representa un factor determinante en el estilo de vida de las personas, esta se manifiesta a través de dimensiones medidas con la intensidad, frecuencia y tiempo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2020) y después de sus análisis exhaustivos determina que:

Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. Se estima que, a nivel mundial, esto cuesta US\$54 000 millones en atención sanitaria directa y otros US\$14 000 millones por la pérdida de productividad. (p. 3)

Es importante manifestar que, la gran mayoría de las personas no realizan suficiente actividad física, esto deriva en problemas psicológicos y de salud, esto hace pensar que los estudiantes no son la excepción. Los estados invierten mucho dinero para dar solución a esto, sin embargo, no lo han logrado. A esto se suma que los discentes que no tienen un correcto estilo de vida no son muy productivos.

La Constitución del Ecuador en su registro oficial (2010) con oficio número 2010-556 consagra que: «al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación» (p.1).

Es tan importante la realización de la actividad física que el Estado tiene la obligación de potenciarlo dando a los ciudadanos del Ecuador las garantías necesarias para ello el Art. 3 del mismo Registro Oficial (2010) manifiesta que: «la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado» (p.3).

En el trabajo realizado por Mamani (2019) se tiene ciertos aspectos relevantes para la presente investigación:

Los estudiantes de nivel medio tienen un nivel moderado en lo referente a la práctica de actividades físicas, esto evidencia que hace falta mayor motivación en lo referente a este tema y es parte fundamental que da sentido a la calidad de vida de los jóvenes (p.43).

Es importante mencionar la verdadera relevancia que realizar actividad física involucra en el estilo de vida de los discentes, pues, a través de esta se tiene mejores actitudes y psicología y salud para la ejecución de los procesos educativos.

Andrade (2021) dice: «los niños y los adolescentes deben realizar al menos 60 minutos al día de actividades para tener vidas moderadas y vigorosas» (p.4). Es determinante que los estudiantes realicen de forma frecuente actividad física esto mejorará la calidad de vida, pues es necesario que al menos sea por 60 minutos en el día, sin embargo, si se desea potenciar es bueno que se lo haga un poco más, también la intensidad debe ser controlada.

La Constitución del Ecuador (2008) en el Art.44 consagra que:

El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (p.20)

La calidad de vida de los estudiantes no está en juego, es deber del Estado y por tanto del maestro responsable realizar las acciones necesarias para el logro de las metas educativas en función de llevar una vida sana y digna basada en la actividad física.

2.2 Actividades físicas

Las actividades físicas representan una parte fundamental para el buen vivir de las personas. Estas son enfocadas al sistema educativo dentro de las mallas curriculares con

la finalidad de dar sustento y bienestar a los estudiantes; por ello, es necesario saber algunas generalidades y definirla.

2.2.1 Generalidades

2.2.1.1 Definición

Existen diversas definiciones del término actividad física, sin embargo, se ha creído interesante e importante el siguiente texto en el cual hace referencia a esta como un concepto científico y técnico.

Pérez (2017) la define como: «una ciencia, ya que elabora teorías, es tecnología debido a su intervención en la práctica y técnica porque es arte en cuanto el docente aporta su toque personal» (p.4). Tener en claro que las actividades físicas constituyen un cúmulo de acciones que se enfocan en el desarrollo de las personas desde todo punto de vista, pues, el hecho de tener un movimiento corporal involucra a este concepto.

El simple hecho de caminar o correr ya se enfoca en una actividad física, es decir, implica movimientos corporales que ayudan a este a estar sano y con energía. Los músculos requieren de la quema energética para estar en movimiento lo cual hace que eliminen calorías. Las actividades físicas tienen ciertas dimensiones medidas en intensidad, frecuencia y tiempo.

2.2.1.2 Importancia

Las actividades físicas se asocian a los beneficios de las personas respecto a la salud. Esto quiere decir que, no importa la edad ni la condición social o el género, es independiente de cualquier aspecto y solo brinda y aporta con ventajas a los individuos que tienen buenos hábitos de ejercicio.

Tapia, Vaquero y López (2020) en su estudio para la revista Arán concordaron en diversos aspectos los cuales:

Debido a las consecuencias positivas que conlleva promover hábitos relacionados con la salud en las escuelas, se ha convertido en una necesidad pública desarrollar en los centros escolares estrategias para promover la buena alimentación y la práctica regular de la actividad física. (p.237)

Es fácil entender que, la realización de actividades físicas planificadas o no permiten a la persona tener mejores condiciones de vida, ya que, disminuyen los riesgos de enfermedades que incluso pueden terminar con la muerte. Estas acciones se desarrollan dentro de un contexto de felicidad y buen criterio psicológico ya que cuerpo sano en mente sana.

2.2.2 Formas

Las formas que se plantea de actividades físicas se pueden englobar en dos que son: planificadas y no planificadas. Es importante mencionarlas con la finalidad de diferenciarlas y comprenderlas

2.2.2.1 Planificada

Las actividades físicas planificadas según Prado (2019) y de acuerdo a los estudios de la Revista Edufisadred: «puede considerarse como una actividad escolar que se conforma con unos rasgos epistémicos de una actividad científica ya que busca iniciar en los escolares conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la cultura corporal» (p.14).

El objetivo principal de realizar una planificación en lo referente a la actividad física es definitivamente mejorar o al menos mantener la condición física de los estudiantes. Con esto se puede asegurar de alguna forma los procesos educativos hacia la consecución de aprendizajes significativos basados en una buena condición física y con ello se aporta a la educación de los jóvenes de mejor manera.

Las actividades físicas planificadas principalmente tienen como filosofía el control de las acciones para con ello poder evaluarla y verificar la influencia que esta

tiene en diversos aspectos como la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta que la buena salud o la disminución del estrés depende mucho de las actividades físicas realizadas.

2.2.2.2 No Planificada

Es importante tener en cuenta la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte. La primera se refiere a movimientos voluntarios efectuados por los diferentes músculos del cuerpo, en tanto que, la segunda hace hincapié en el mejoramiento sostenido del organismo y la tercera es un conjunto organizado de ejercicios físicos especificados como un juego. Muñoz (2018) en lo referente a las actividades físicas no planificadas concuerda en situaciones relevantes como:

Se recoge caracteres objetivos como son el movimiento corporal voluntario, el gasto de energía y la práctica de forma planificada y estructurada; diferenciándolo así del movimiento corporal realizado con carácter general durante la vida diaria de las personas que supondría la actividad física no planificada. (p.46)

Las actividades físicas siempre son buenas independientemente que sean planificadas o no, sin embargo, en la vida diaria el hombre por su sentido dinámico siempre está en movimiento y, por ello, es pertinente que estas actividades sean potenciadas al máximo con un sentido de calidad de vida. Consecuente a lo expresado se puede manifestar que, la actividad física no planificada se la puede encontrar en caminar o limpiar el jardín o realizar cualquier acción que no esté estructurada o planificada para llevar a efecto el consumo energético.

2.2.3 Tipos

Hablar de los tipos de actividad física es referirse a sus cuatro formas que son las relacionadas con el trabajo cardio vascular llamada también aeróbica, las que se enfocan en la fuerza y la resistencia muscular, la tercera bien en función a la flexibilidad y por último la coordinación.

2.2.3.1 Trabajo cardio vascular (aeróbica)

Por lo general estas actividades se las suele llamar cardio respiratorias o aeróbicas. En definitiva, son importantes debido que, transfieren oxígeno a órganos vitales como los pulmones y el corazón. Valero, Ortega, Román y Pérez (2018) tomado de Kaj et respecto al trabajo cardio vascular concuerdan que:

Podemos decir que la capacidad aeróbica es el componente de la condición física relacionado con la salud más estudiado y a su vez, representa una de las cualidades más importantes de la condición física relacionadas con la salud, ya que constituye una medida directa del grado general de salud y de manera específica del estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico. (p.397)

Es bueno acotar que es necesario que la persona utilice grupos musculares bastante importantes donde el tiempo es prolongado; el ejercicio físico hace bien al cuerpo sin importar la edad, las actividades relacionadas a caminar, ciclismo o correr ayudan a las personas a vivir más dejando de lado al sedentarismo. Tejada, Nuviala y Díaz (2020) en referencia al tema manifiestan que: «la condición física de carácter aeróbico ha sido relacionada de forma consistente con la salud cardiovascular y además puede servir de agente mediador sobre otros efectos» (p.16). La frecuencia de realizar ejercicios físicos demanda esfuerzo que deriva en la adaptación del cuerpo y su oxigenación y de esta forma estar en óptimas condiciones.

El ejercicio practicado regularmente previene de forma clara problemas serios de tipo cardiovascular y, por tanto, brinda a los estudiantes una mejor calidad de vida evitando el colesterol y la tan despreciada presión arterial.

2.2.3.2 Fuerza y resistencia muscular

Hablar de fuerza muscular es referirse a la tensión y superación de fuerzas contrarias que hacen que el cuerpo tenga un carácter dinámico. Gaitán y Rivera (2018) mantienen en cuanto a la fuerza y resistencia muscular «capacidad del músculo de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva» (p.17).

Las características derivadas de la fuerza se las puede contextualizar en el levantamiento, transportación, empujes y otras.

Mirella (2018) en lo referente a la fuerza y resistencia muscular expresa: «la inmovilización y la inactividad implican la pérdida de fuerza muscular, disminución de la resistencia a la fatiga (reducción de la resistencia), aumento de la resistencia al estiramiento pasivo además de la pérdida de coordinación neuromuscular» (p.16). Por lo manifestado es necesario que se realice actividad física constante, es imprescindible que el estudiante tenga una correcta resistencia muscular, esto hará de la vida de las personas mejor, es decir, tener mejores condiciones y un estilo de vida óptimo en función de las necesidades existentes y las respectivas consecuencias como salud y más.

2.2.3.3 Flexibilidad

Cuando se habla de flexibilidad se entiende fácilmente que las articulaciones del cuerpo humano podrán moverse de una buena forma y en toda su amplitud. Que los ligamentos y los tendones se encuentren en correcto estado físico representa ser una parte fundamental para una correcta acción flexible. Duarte et al (2021) en cuanto a las actividades físicas y la flexibilidad tiene ideas claras y dice:

La flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos para estirarse cuando una articulación se mueve, una cualidad importante para la salud que aporta a la calidad de vida, aumentando la movilidad y posibilidad de una vida sana, evitando dolores en las articulaciones y disminución de lesiones musculares. El envejecimiento y sedentarismo son factores claves en la flexibilidad, ya que tienden a reducir el rango de movimiento articular a medida que pasa el tiempo. (p.2)

Los estudiantes tienen flexibilidad propia de su edad. La elasticidad es parte fundamental de un cuerpo sano, pues, es un indicador de que los músculos se pueden estirar e incluso la sección esquelética, además, las articulaciones poseen libertad de movimiento controlado. Los discentes de nivel medio por lo general cuando se encuentran en buen estado tienen lo que se llama tensión con comodidad.

2.2.3.4 Coordinación

La coordinación es una parte fundamental de las actividades físicas efectivas, es necesario tener una vinculación entre el aparato nervioso y el cerebro para que la motricidad sea perfecta en función de movimientos acertados. Bernal (2018) en referencia a la coordinación como actividad física importante en la vida de las personas dice:

La coordinación es la capacidad perceptivo motriz junto al equilibrio con la que adaptamos nuestro movimiento a las necesidades del entorno que nos rodea poniendo en funcionamiento la musculatura necesaria en el momento adecuado, con una velocidad e intensidad acorde a dichos requerimientos. (p.7)

Cuando se refiere a la coordinación en estudiantes es bueno tener en cuenta su edad ya que esta es una perfecta combinación debido a las características dinámicas propias de los jóvenes. Fernández, Carriedo y González (2020) concuerdan que: «los conceptos de coordinación motriz en la edad escolar es un asunto que ha recibido escasa atención en el ámbito educativo» (p.262). Es relevante que el docente de educación física tenga en cuenta que los estudiantes necesitan realizar coordinaciones y para ello las actividades físicas deben ser estructuradas y planificadas en relación con las necesidades de ellos.

2.2.4 Actividad física estructurada

Onzari y Langer (2020) «se considera al programa planificado y diseñado para mejorar la condición física (capacidad cardio vascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, composición corporal) y la salud» (p.15).

- **Deporte**

De acuerdo con el equipo editorial Etcé (2020) en lo referente a la definición de deporte dice: «el deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado

a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental» (p.2).

Hablar de deportes involucra a las actividades físicas que una persona puede realizar y que necesariamente posee normativas y varias reglas, esto se lo realiza en un área específica llamada cancha, pista u otro al que se refiera. Un aspecto determinante es que debe ser institucionalizado o federado, el deporte se enfoca en la competencia personal o con otros. La diferencia entre deporte y actividad física si bien es cierto que muchas de las veces las personas confunden en realidad está en la calidad competitiva del primero y el solo hecho de practicidad del segundo.

- **Gimnasia**

En la gimnasia se realizan ciertas secuencias que son sistematizadas y estructuradas en función de las actividades físicas ejecutadas. Venetta (2018) mantiene que: «La gimnasia rítmica (GR) y la gimnasia acrobática (GA) son deportes con gran componente estético, de ahí que la imagen corporal sea un factor clave en los mismos» (p.302). Con la gimnasia se desarrollan destrezas corporales como la elasticidad y la fuerza que además es sincronizada y tiene alta calidad competitiva.

- **Bailoterapia**

La bailo terapia constituye ser una técnica importante dentro de las actividades físicas que involucra al ejercicio mientras realiza la persona un baile. Porporatto dice: «esta disciplina consiste en practicar ejercicios en el momento del baile, con el fin de lograr relajación, disfrutar de la música, ejercitarse, compartir y liberarse de la ansiedad y del estrés» (p.3).

La música es un factor determinante pues a través de ella el estudiante puede realizar movimientos sincronizados permitiendo de esta forma una capacidad de relax y ritmo, a la vez que se libera una cantidad sustentable de estrés que incluso puede ayudar a bajar de peso.

- **Juegos recreativos**

Hablar de juegos es referirse las actividades recreativas. Mocha (2018) en lo que respecta a los juegos recreativos dice que: «en definitiva los juegos son considerados como actividades placenteras y agradables que aportan al desarrollo integral, logrando una activación física y mental» (p.2). Estos juegos por lo general tienen mejor funcionamiento cuando son de carácter colectivo, brindan diversión y mucho entrenamiento; es necesario acotar que si se plantea de forma educativa pueden cumplir con objetivos específicos en función de mejorar las destrezas de los jóvenes. Este tipo de acciones involucran la minimización de la competencia, ya que, se enfoca en un interés intrínseco y deseo de realizarlo.

2.2.5 Beneficios

2.2.5.1 Fisiológicos

Hablar de actividad física es referirse explícitamente a beneficios importantes para los estudiantes La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2019) en su detalle manifiesta que:

Los primeros datos sobre tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad. (p.1)

Esta organización advierte que la falta de actividad física o su insuficiencia es muy perjudicial para la salud de los estudiantes, consecuente a ello, es necesario que se adopte medidas para su incremento y que por supuesto sea en función educativa y de aprendizaje para el logro de las metas propuestas hacia la consecución de un buen vivir.

Es importante mencionar que para Humanes y Gogolludo (2020) respecto a la temática concuerdan que: «la actividad física de forma adecuada contribuye a mejorar los aspectos fisiológicos del cuerpo, los más importantes son:

- Condición cardiorrespiratoria.
- Sistema locomotor.
- Flexibilidad.
- Composición corporal.
- Otros beneficios físicos» (p.139).

Por ello, tener en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial para la Salud resulta ser muy relevante. Es necesario entender que dentro de los beneficios fisiológicos se encuentra la condición cardiorrespiratoria, esta es muy determinante dentro del contexto de salud, además, tener un sistema locomotor en estado óptimo permitirá a los estudiantes desarrollar de mejor manera sus actividades académicas debido a la flexibilidad y composición corporal.

2.2.5.2 Psicológicos

Una condición psicológica en buen estado es parte fundamental de la calidad de vida y su estilo, por ello, es necesario tener muy en cuenta que la actividad física llevada de buena forma permitirá a los estudiantes tener mejores días. Roma (2021) dice: «el ejercicio verde aporta mayores beneficios psicológicos que la actividad física en interiores y por ende mayores beneficios para la salud» (p.32).

De lo dicho, es pertinente acotar que las actividades físicas realizadas en campo abierto y con un control y evaluación del maestro permitirá que los procesos sean más efectivos que en los entornos virtuales donde no existirá un desarrollo de los procedimientos directo.

El estrés, la ansiedad y la depresión son condiciones psicológicas que pueden minimizarse con la realización de actividades físicas que permitan ejecutar acciones siempre en bien del estudiante.

2.2.5.3 Sociales

El aspecto social es muy importante en la vida de los estudiantes, pues, el hombre es social por naturaleza.

Se entiende de forma precisa que las actividades físicas ayudan a la inclusión de las personas en la sociedad encontrando un espacio para desarrollarse. Las actividades físicas bien dirigidas y adaptadas da la oportunidad de ganar confianza y autoestima, limitar sus conductas negativas, fomentar las positivas y experimentar todo tipo de emociones y facilita que se integren en el contexto social. (Villacieros, Muñoz, y Rodríguez, 2021, p.143)

Las actividades físicas permiten que los estudiantes se relaciones de mejor manera. Se parte de la idea que todo en el universo está en movimiento, por ello, las acciones realizadas por los jóvenes deben ser dinámicas y en compañía de otras personas o a su vez de manera individual, sin embargo, el estudiante buscará la forma de relacionarse con la sociedad. Lo importante es que se minimicen las conductas negativas siempre siendo fortalecidas por criterios sociales.

De acuerdo a la Fundación Iberoamericana de seguridad y salud ocupacional ([FISO], 2018) y en referencia a la temática planteada dice que: «a nivel socio afectivo las actividades físicas enseñan a aceptar y asumir los errores. Fortalece y mejora la autoestima. Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas» (p.4). Algo importante es que los errores sean asumidos con criterio de cambio hacia acatar las normas de convivencia, es ahí donde las actividades físicas deben apuntar con ayuda del docente a mejorar los procesos educativos y normativos.

2.2.6 Enfermedades relacionadas a la falta de actividad física

2.2.6.1 Obesidad

El desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas representa ser causa de la obesidad, pues, la gran mayoría de veces los estudiantes comen alimentos con

muchas calorías y no realizan actividad física. Consecuentemente se produce un desorden energético. Ninatanta, Núñez, García y Romaní (2017) manifiestan que: «la reducción de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la infancia y adolescencia debería reducir la magnitud de la obesidad y su morbilidad en etapas posteriores de la vida» (p.210).

Incluso los cambios en patrones de actividad física pueden ser el resultado de algunos aspectos ambientales asociados a situaciones sociales en varios sectores, por ello, la obesidad representa un riesgo para la salud y consecuentemente al estilo de vida de los jóvenes discentes de las unidades educativas del país y del mundo en general.

Rangel, Rojas y Gamboa (2018) manifiestan que: «el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física son considerados factores modificables asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas» (p.629). estos factores como la obesidad pueden ser cambiables, solo depende de los buenos hábitos de ejercicio y de actividad, por esta razón los docentes de las unidades educativas deben poner especial atención a ello.

2.2.6.2 Diabetes

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a muchos estudiantes de nivel medio. La falta de actividad física puede incidir en su afectación, por ello, es necesario que en las unidades educativas se tenga bien en cuenta.

Escobar (2020) expresa que: «la actividad física ayuda a reducir el proceso de envejecimiento, reduce los riesgos de enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad» (p.35). Es pertinente acotar que la realización de actividades físicas en los estudiantes reducirá notablemente la afectación de diabetes en ellos, por esta razón, efectuar procesos educativos en beneficio estudiantil con acciones relacionadas a actividades físicas es muy importante si se desea mejorar el estilo de vida de los jóvenes.

2.2.6.3 Depresión

El retorno a la rutina escolar requerirá de planificaciones y acciones bien establecidas que apunten a mejorar el estilo de vida de los estudiantes, pues, la depresión

y la ansiedad son males que aquejan a los jóvenes y que por supuesto pueden ser modificables.

Marchena (2018) acota que: «la actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social» (p.15).

La realización de actividades físicas retribuye al cuerpo innumerables beneficios, dentro de estas ventajas hay una en especial y es mejorar el estado de ánimo de los estudiantes; el relajamiento se produce debido que la mente se mantiene ocupada con actividades positivas.

La autoestima es parte fundamental para un estilo de vida mejor, pues, a través de esta se generan pensamientos positivos y por tanto mejora la salud, factor preponderante para un buen convivir social y personal.

2.2.7 Componentes

2.2.7.1 Frecuencia

Realizar actividades físicas de forma frecuente es beneficioso para la salud y la calidad de vida. Es un componente determinante que hace que el estudiante adquiera buenos hábitos. El Ministerio de Salud Pública (2021) a través de la Secretaría Nacional del Deporte en relación con la temática manifiesta que:

La práctica de actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas. Durante su desarrollo presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos siempre que se realice bajo la supervisión y control adecuados. (p.24)

Si bien es cierto, realizar frecuentemente actividades físicas es bueno para la salud es necesario que estas sean controladas y enfocadas a mejorar la calidad de vida de los

estudiantes; esta puede mejorar incluso el sueño, disminuir el estrés y calmar la ansiedad. Para la Clínica Alemana (2020) es importante que: «los niños y jóvenes de entre 5 a 17 años hagan al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa» (p.7). Como se puede observar, existe un estimado de frecuencia diaria de actividades físicas que los docentes deben tener en cuenta a la hora de realizar estas acciones educativas.

2.2.7.2 Duración

De acuerdo con la Fundación ISIS (2022) y en referencia a la temática se puede decir que:

Se deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. (p.7)

Los estudiantes en su calidad de jóvenes pueden realizar actividades físicas frecuentes y en un determinado tiempo sin excederse con la finalidad de que sea provechoso para su salud y consecuentemente para lograr un estilo de vida adecuado a sus necesidades educativas, psicológicas y sociales.

2.2.7.3 Intensidad

La intensidad forma parte de las rutinas realizadas en cuanto a las actividades físicas. Es importante de acuerdo al grado de satisfacción de necesidades personales y colectivas de los estudiantes.

Buzzichelli (2021) manifiesta que: «la actividad física requiere de intensidad y esta se refiere a las cargas de baja o alta intensidad y series de trabajo con la finalidad de llegar a un fallo positivo» (p.12).

La intensidad de ejecución de actividades físicas depende mucho de las capacidades de los estudiantes; es decir, cada estudiante es un universo con sus

necesidades propias y sus objetivos, sin embargo, no hay que separarse de la idea de que estas aportan a la calidad de vida personal enfocadas en lo cotidiano.

2.3 Estilo de vida

2.3.1 Generalidades

Para tener una mejor visión del estilo de vida es necesario hacer una introspección de ella a través de ciertas generalidades relevantes como su definición o su importancia, tipos y dimensiones.

2.3.1.1 Definición

Hablar de calidad de vida es referirse a todas aquellas condiciones que satisfacen las necesidades personales o colectivas de los estudiantes de nivel medio y de todas las personas en general.

Castillo y Sáenz (2017) la definen como: «conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir» (p.47). Los patrones de conducta están destinados a satisfacer todas aquellas necesidades que los estudiantes tienen dentro de su hogar, en la calle en las instituciones educativas. Los aspectos que abarca la calidad de vida pueden estar dentro de lo objetivo como es tener las condiciones materiales necesarias como una vivienda o lo subjetivo como el disfrute o la recreación.

2.3.1.2 Importancia

El estilo de vida de las personas depende mucho de los objetivos que estas tengan o de las necesidades personales o colectivas existentes. Paramio, Olarte, Guerrero y Mestre (2017) expresan que: «a pesar del aumento del flujo de investigación en los últimos años, se es consciente de la necesidad de incrementar el respaldo empírico de las relaciones entre la actividad física y la calidad de vida» (p.437).

Si un estudiante tiene un estilo de vida saludable tanto en el aspecto físico como en psicológico como en el social amplía las posibilidades del éxito en su vida, evitando contraer enfermedades de tipo coronarias o daños causados por el estrés y la depresión.

Se ha escuchado la frase vivir una vida saludable cuando se ha visto un reportaje de salud o se ha leído un documental de salud, sin embargo, la gran mayoría de estudiantes no saben a ciencia cierta el significado de vivir a plenitud, muchos solo creen que con bajar de dieta o una baja sustancial de peso les llevará a la felicidad pero no es así, para ello es necesario tener en cuenta diversos factores que harán que el estudiante tenga un buen vivir como por ejemplo estar bien en su rendimiento académico entre otras cosas más.

Es importante una vida sana para los jóvenes, ya que, con ello se asegura el cumplimiento de los objetivos basados en las necesidades personales y colectivas, tener buen humor, estar feliz, a ello se acopla una alimentación balanceada que en unión con las actividades físicas hará que el estudiante esté mejor.

2.3.2 Tipos

La calidad de vida es un factor muy importante en la felicidad de las personas, pues, su estilo debe ser bueno y enfocado en tener una correcta salud y un círculo social acertado con buenas conductas y actitudes. Valero, Ortega, Román y Pérez (2018) en cuanto a la temática acota que:

Deberíamos ser sensibles ante la importancia que en la actualidad tiene la práctica de la actividad física y el deporte para la educación, para la prevención de problemas relacionados con la salud y la promoción de las relaciones sociales entre nuestros jóvenes, siendo esta práctica un instrumento de primer orden para las políticas sanitarias, educativas y problemáticas sociales. (p.396)

Tener un buen estilo de vida involucra calidad en lo que se tiene más no cantidad y para ello solo unas buenas condiciones pueden aportar en ello, poseer una excelente salud,

así como minimizar al sedentarismo y cambiarlo por hábitos activos representarán aspectos propicios y condiciones de estilo de vida.

2.3.2.1 Saludable

El estilo de vida saludable es vital para lograr las metas de las personas. Estas condiciones se las pueden lograr a través de la realización de actividades físicas planificadas y estructuradas en función directamente proporcional a las necesidades de vida. Bejarano (2016) mantiene que:

Es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. (p.8)

Mantener un equilibrio efectivo entre las actividades físicas con la alimentación representa un factor determinante para el logro de las grandes metas de vida y su correspondiente estilo. La eliminación del estrés y la minimización de los problemas cardio respiratorios muchas de las veces están en manos solamente de cada persona y con ello se lograría un mejor estilo de vida basado en la salud.

2.3.2.2 Sedentaria

Gran parte de las personas prefieren estar sentados todo el tiempo o no realizar actividad, esto es lo que se conoce como estilo de vida sedentario. De acuerdo con el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España (2022) «llamamos sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía» (p.1). El sedentarismo necesariamente atraerá problemas de salud y un estilo de vida que va en detrimento de las personas e incluso de su círculo social. El sedentarismo produce una eliminación energética reducida lo cual genera calorías al cuerpo acumulándolas y derivando en enfermedades que van en contra de un estilo de vida efectivo.

2.3.2.3 Activo

Un estilo de vida activo involucra a la capacidad de auto control y decisión en las personas hacia el movimiento, es decir, lo que se puede realizar en movimiento eliminando el hecho de estar sentado o acostado «un cuerpo sano es un recinto para el alma, en cambio un cuerpo enfermo una prisión» (Bejarano, 2016, pág. 8). Tener un estilo de vida activo ayuda a las personas a mejorar sus acciones y su forma de vivencia diaria en relación con la salud tanto física como psicológica.

2.3.2.4 Minimalismo

El estilo de vida minimalista involucra en la creencia de que solo se requiere lo necesario «los minimalistas son personas que tratan consciente e intencionadamente de vivir sólo con lo que realmente necesitan» (Pérez V. , 2022, pág. 2). Las personas con este estilo de vida son individuos que muchas de las veces se conforman con poco, pero en función de sus necesidades, lo verdaderamente relevante es que se debe tener un equilibrio entre el no tener nada y poseer lo requerido.

2.3.3 Dimensiones

2.3.3.1 Físico

El nivel físico del estilo de vida es realmente cuando el estudiante posee todos sus atributos y órganos en buen estado y consecuente a ello deriva en una correcta salud y en definitivamente su calidad de vida es muy buena y responde de forma eficaz a cualquier actividad física que se le presentare.

Palomino, Reyes y Sánchez (2017) al hablar del nivel físico de la calidad de vida creen que: «se acepta el papel central de la actividad física en la prevención de muchas enfermedades y en el logro de beneficios físicos, psicológicos y sociales, por lo que se trata de un elemento clave del estilo de vida saludable» (p.9). Por lo general, se ha podido observar que los varones asocian las actividades a la competición y triunfo en tanto que

las mujeres al sentido de salud visto de cualquier forma el estilo de vida basado con buenos hábitos de ejercicio es positivo para los estudiantes, por tanto, el nivel físico tiene una fuerte incidencia dentro de la calidad de vida.

2.3.3.2 Psicológico

La parte psicológica juega un papel preponderante dentro del estilo de vida de los estudiantes, el interés por las actividades físicas hace que se desarrollen buenos hábitos de salud. Dalouh Gonzáles y Ayala (2019) en cuanto a la calidad de vida y el bienestar psicológico opinan que: «sin duda el creciente interés por el estudio del bienestar psicológico ha abierto amplias posibilidades de comprensión desde la construcción conceptual pero también desde la relación y aplicación de tales comprensiones a diferentes ámbitos de actuación y problemáticas sociales humanas» (p.28).

2.3.3.3 Influencia subjetiva

Las emociones y la seguridad son parte fundamental dentro del estilo de vida de los estudiantes, sin duda, de forma subjetiva va enfocado en la parte moral y emocional propio de los estudiantes de nivel medio. López (2017) manifiesta: «el componente subjetivo se ha definido como la satisfacción por la vida felicidad moral y se conceptualiza como la valoración global de la calidad de vida que la persona realiza en función a criterios propios» (p.8). Los criterios personales tienen mucho que ver con la felicidad, pues, un joven que tiene el deseo innato por el mejoramiento y los hábitos correctos siempre encajará en el criterio de que el dinamismo aporta a la salud y consecuentemente a ello a su buen vivir.

2.3.3.4 Emocional

Paredes y Vidaurre (2018) en lo referente a la temática expresan: «la definición de calidad de vida está asociada al estado de bienestar y condicionada por aspectos objetivos, fácilmente medibles que pueden resumirse en tener satisfechas las necesidades básicas y aspectos subjetivos que se resumen con el grado de felicidad» (p.39). La condición de felicidad y buen estado va asociada al buen vivir y eso es lo que los

estudiantes requieren para el cumplimiento de sus objetivos presentes y futuros. La satisfacción de sus necesidades son parte relevante para una buena vida, si estos tienen los medios necesarios lograrán la felicidad y sobre todo el éxito.

2.3.3.5 Social

En lo que respecta a la calidad de vida y su relación con la seguridad Caro, Muñoz y Sánchez (2018) manifiestan

Hay quienes entienden a la calidad de vida como una propiedad de la persona más que del ambiente en que se mueve, pero si hablamos de seguridad y su percepción, inevitablemente se está citando a un campo ideológico construido por un colectivo social determinado. (p.3)

El ambiente en donde se mueve el estudiante es de vital importancia, la percepción de sus ideales y la seguridad cuentan a la hora de tener una vida sana y de calidad sin enfermedades y libre de prejuicios. La seguridad dentro del contexto de calidad de vida es relevante, la sociedad tiene mucho que ver a la hora de ser felices, pues, el hombre es un ser social por naturaleza y requiere de los demás, en este sentido, será imprescindible que los jóvenes tengan un criterio de cuidado y de buen vivir basado en actividades físicas frecuentes. Para ello, el docente debe aportar con su creatividad y ponerlo al servicio de los demás con procesos educativos que contemplen la realidad social del entorno y del ejercicio.

2.3.4 Influencia Objetiva

2.3.4.1 Bienestar material

Herrera (2018) introduce criterios importantes respecto al bienestar relacionado con lo material y enfocado al bien vivir:

Al enfocar el bienestar en los individuos es mucho más claro que no basta con considerar variables económicas. Los individuos se preocupan de otras cosas: su

salud, la calidad de su trabajo, las relaciones sociales, el medio ambiente y el futuro. Y para llevar una vida plena hay que considerar diversas dimensiones, que tienen que ser consideradas en la evaluación del bienestar individual. (p.177)

Los estudiantes además de preocuparse por situaciones de salud o psicológicas también lo hacen por cosas. El buen vivir también depende en gran manera de aspectos materiales y es allí donde no puede hacer nada el ejercicio físico, a pesar de ello, es importante que los jóvenes contemplen en sus pensamientos ideas de buen vivir sobre todo que con recursos se pueden hacer muchas cosas que sin él no se puede.

2.3.4.2 Bienestar interpersonal

El bienestar interpersonal es muy importante para el buen vivir, ya que a través de él se pueden forjar muchas cosas con la sociedad. Ramírez (2018) expresa que: «la satisfacción escolar parece estar relacionada directamente con el rendimiento académico» (p.4). El rendimiento académico depende mucho de la calidad de vida, pues, en hogares florecientes hijos sin problemas, si a esto se suma que el ejercicio físico aporta en gran medida a las relaciones interpersonales y a la interacción entre personas entonces se va en buen camino.

2.3.4.3 Bienestar integral

De acuerdo con lo expresado por Añez (2020) este concepto: «depende de un equilibrio entre seguridad, integración familiar y relaciones personales. A nivel mundial ya se realiza una Semana del Bienestar que busca crear conciencia y fomentar el cambio hacia hábitos de vida saludables» (p.3). El bienestar debe ser desde cualquier punto de vista y en todas las formas. Las actividades físicas aportan en gran medida a que los estudiantes de nivel medio tengan un estilo de vida que sea óptimo para la satisfacción de sus necesidades cual quiera que sean. La salud física, psicológica y social son parte fundamental para el logro de un buen vivir y a la vez un discente que contenga esto será capaz de tener destrezas y habilidades académicas, por ello, tener un bienestar integral es determinante.

CAPÍTULO III

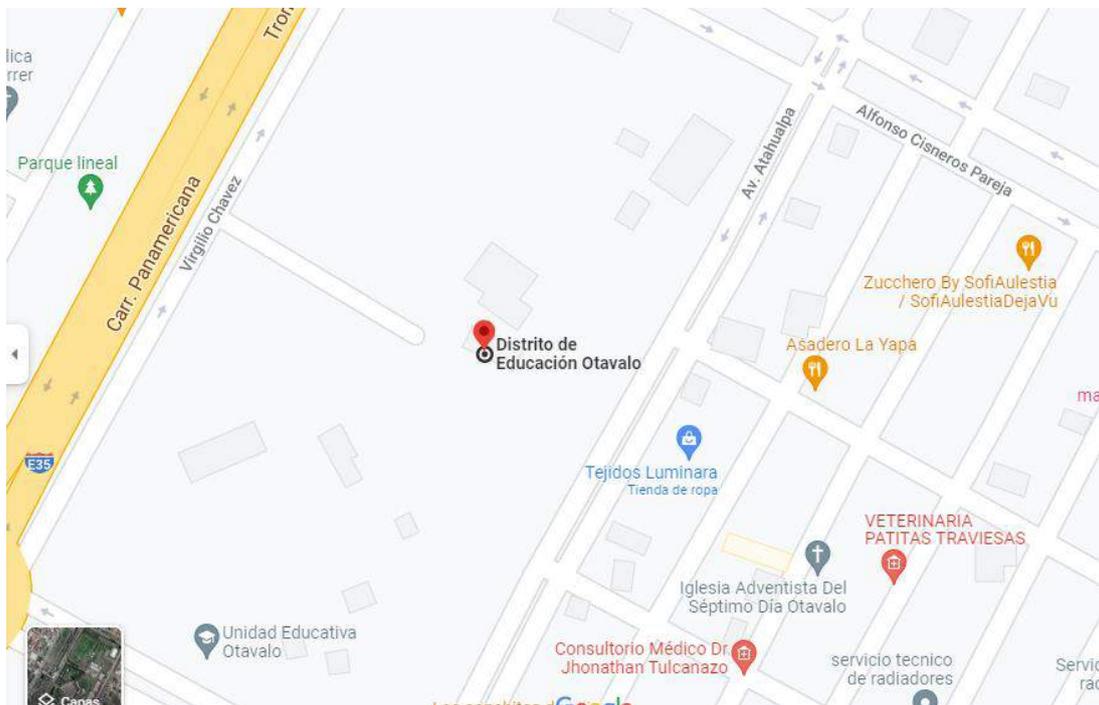
3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

La Unidad Educativa “Otavalo” se encuentra ubicada en la ciudad que lleva su mismo nombre en la dirección Juan de Albarraçín y Panamericana Norte, Alonso Cisneros, parroquia el Jordán. Ofrece un tipo de educación inicial, básica y bachillerato, es fiscal, su régimen escolar es para la sierra del Ecuador, posee dos jornadas matutina y vespertina, su planta docente corresponde a 117 profesionales y 2998 estudiantes.

A continuación se presenta el mapa de la ubicación de la Unidad Educativa.

Figura 1: Área de estudio



3.2 Diseño y tipo de investigación

Enfoque de la investigación. - esta investigación se encuentra enmarcada en una perspectiva mixta.

3.2.1 Diseño corresponde a un bosquejo no experimental transeccional

Hernández et-al (2017) concuerdan que: «lo cuantitativo y cualitativo constituyen una dicotomía, en la actualidad los metodólogos consideran como extremos, pero pueden trabajarse juntas en un estudio» (p.15). El diseño por el cual la investigación se basa es de tipo cuali-cuantitativo debido a las características por las cuales se desarrolló el trabajo.

Los aspectos por los cuales este enfoque es importantes dentro de este trabajo son debido que se basa en un paradigma en el cual las causas de la problemática que son de tipo cuantitativo pueden ser apoyadas y entendidas por cantidades, es decir, lo coloquial se puede expresar con números y ser analizadas estadísticamente a través de una correcta metodología con instrumentos y herramientas de recolección de datos.

3.2.2 Tipo de investigación

3.2.2.1 Investigación bibliográfica

El trabajo se apoyó en la investigación documental o bibliográfica, debido que, fue necesario la consulta de los aspectos relevantes en referencia al objeto de estudio que fue las actividades físicas y el estilo de vida de los estudiantes. Arteaga (2020) define a la investigación bibliográfica como:

La investigación bibliográfica puede definirse como cualquier investigación que requiera la recopilación de información a partir de materiales publicados. Estos materiales pueden incluir recursos más tradicionales como libros, revistas, periódicos e informes, pero también medios electrónicos como grabaciones de audio y vídeo y películas, y recursos en línea como sitios web, blogs y bases de datos bibliográficas. (p.2)

Fue necesario apoyarse en textos especializados sobre las actividades físicas y el estilo de vida, también en artículos académicos, fuentes como sitios Web confiables y revistas informativas.

3.2.2.2 Investigación de campo

Un factor determinante que ayudó al trabajo fue precisamente la investigación de campo, puesto que, a través de ella se pudo aplicar la encuesta para su correspondiente búsqueda de la información de los estudiantes que sirvió para el entendimiento de su realidad en cuanto a la influencia que tiene las actividades físicas en el estilo de vida de los estudiantes de esta unidad educativa.

3.2.2.3 Investigación descriptiva

Manuel Sáenz (2017) expresa: «la investigación descriptiva se utiliza para describir las características de una población, situación o fenómeno» (p.23). Por esta razón, la determinación de estas actividades físicas es importante, sobre todo cuando se trata del estilo de vida de los estudiantes.

La investigación se basó en la descripción del problema y sus causas, así como de las características y pensamientos de los participantes del proceso, esto es parte fundamental del trabajo, por tanto, es de tipo descriptivo, ya que, narra los principios de la problemática referida a la influencia de las actividades físicas estructuradas en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo y los efectos a los cuales esto ha derivado.

3.3 Métodos de investigación

3.3.1 Inductivo

Es importante mencionar que, a través de este método se pudo entender el estilo de vida que los estudiantes tienen frente a las actividades físicas que ellos realizan Andrade (2018) manifiesta que: «a partir de los resultados de una investigación realizada con una muestra, se infiere sobre las características poblacionales» (p.23).

3.3.2 Deductivo

Se aplicó el método deductivo en la elaboración del marco teórico porque se partió de una situación general referida a que de antemano se sabe que las actividades físicas y tienen una influencia positiva en el estilo de vida de los estudiantes de forma general, por tanto, este se diseñó teniendo en cuenta la temática general hacia lo más específico. Sirviendo de base para el establecimiento de una discusión de información.

Dávila (2017) concuerda que: «si las premisas del razonamiento deductivo son verdaderas, la conclusión también lo será» (p.184).

Es importante apoyarse en este método puesto que, las causas por las cuales las actividades físicas influyen en el estilo de vida de los estudiantes son relevantes, por tanto, también es lógico pensar que tendrán derivaciones, si estos pensamientos son determinantes entonces la conclusión a la que se llegará después de todo el proceso investigativo también lo será siempre tomando en cuenta la influencia de las actividades físicas en el estilo de vida de los estudiantes.

3.3.3 Analítico

Se aplicó al momento del estudio de las causas del problema referido a las actividades físicas y la influencia en el estilo de vida de los estudiantes y consecuentemente sus efectos.

El análisis es concreto y verifica las partes intervinientes del problema Ibáñez (2017) expresa en cuanto a este tema: «analizar significa desintegrar, descomponer un todo en sus partes para estudiar en forma intensiva cada uno de sus elementos, así como las relaciones entre sí y con el todo» (p.102).

3.3.4 Sintético

Se utilizó el método sintético en a lo largo de todo su proceso en función de la incorporación del marco teórico, la síntesis de los resultados extraídos a través de la recolección de datos, así como en su procesamiento, además en la determinación de las

conclusiones y recomendaciones; es decir, mediante la síntesis el trabajo pudo ser organizado en un documento escrito que contiene todo lo referente a las actividades físicas y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes con información extraída de primera y segunda mano.

Pacheco (2020) dice: «el método sintético es un proceso de análisis de razonamiento que busca la forma de reconstruir un acontecimiento de manera resumida, valiéndose de los diferentes elementos fundamentales que estuvieron presentes en el desarrollo del acontecimiento» (p.1). La síntesis es parte fundamental para el desarrollo de un trabajo investigativo, es decir, es desmenuzar todo lo referente a las causas del problema.

3.4 Técnicas e instrumentos

3.4.1 Técnicas

Encuesta

Sirvió para la recolección de la información proporcionada por los estudiantes de los primeros años de la Unidad Educativa Otavalo, sobre el estilo de vida y de las actividades físicas que realizan. Verónica Baena (2019) en referencia al tema expresa que: «la encuesta extrae los datos de una forma sustentada y ordenada» (p.123).

3.4.2 Instrumentos

Cuestionario

El instrumento que se utilizó para la obtención de información fue el cuestionario. Baena (2019) enuncia: «el cuestionario es un instrumento importante para extraer información y se compone de cuestionamientos determinantes» (p.123).

3.5 Población y muestra

El universo a estudiar fue de 353 estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo correspondientes a los primeros años de bachillerato de la institución.

Muestra. - no se aplicó ninguna fórmula para el cálculo de la muestra, puesto que se trabajó con toda la población.

3.5.1 Matriz población

Tabla 1
Población

PARTICIPANTES	CANTIDAD
ESTUDIANTES	353
Total	353

Nota. Estudiantes de la institución (2022)

3.6 Procedimiento

FASE I:

En cuanto a la realización de la Fase I es importante mencionar que para su desarrollo fue necesario hacer uso de fuentes como libros, revistas, páginas Web y otros documentos relacionados con la temática con la finalidad de sustentar correctamente a las actividades físicas y el estilo de vida de los estudiantes.

FASE II:

Fue necesario realizar un diseño del cuestionario con preguntas de carácter cerrado para que puedan ser procesadas efectivamente de forma estadística con tablas o gráficos para su posterior análisis.

FASE III:

En esta fase se procedió a la aplicación de la herramienta para la recolección de la información a través la técnica de la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario estructurado con diez preguntas enfocadas en las actividades físicas y el estilo de vida de los estudiantes.

Se hizo la solicitud a las autoridades de la Unidad Educativa Otavalo para la realización de la indagación y la extracción de información, posterior a ello, la recepción de la respuesta al pedido y su formalización. A continuación, se les informó a los estudiantes sobre la aplicación de la encuesta, para luego darles a conocer su objetivo y explicarles el desarrollo de la misma.

FASE IV:

Los datos obtenidos de aplicación de la encuesta fueron procesados, analizados e interpretados; con ello sirvió de base para la determinación de las conclusiones y recomendaciones en función de la presentación del informe.

3.7 Consideraciones bioéticas

Dentro de las consideraciones bioéticas se ha considerado muy importante el cuidado de la naturaleza, el respeto por el entorno y sobre todo las condiciones sociales referidas a los estudiantes y el derecho por tener un estilo de vida digno basado en la realización de actividades físicas. Hay que tener en cuenta que el respeto a las personas y profesionales es de vital importancia, por ello, los derechos de autor se tomaron en cuenta, así como a la información y datos extraído en un sentido de confidencialidad.

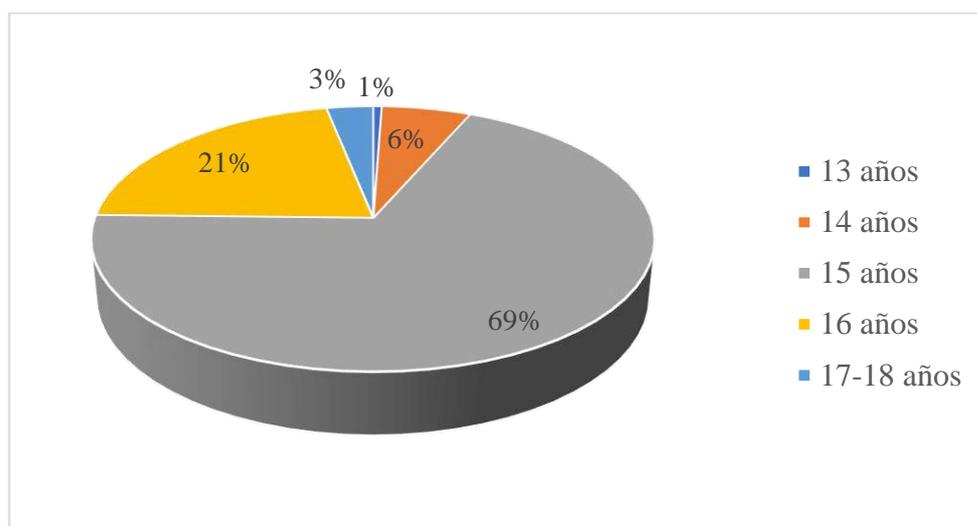
CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes

1.- ¿Cuántos años tiene?

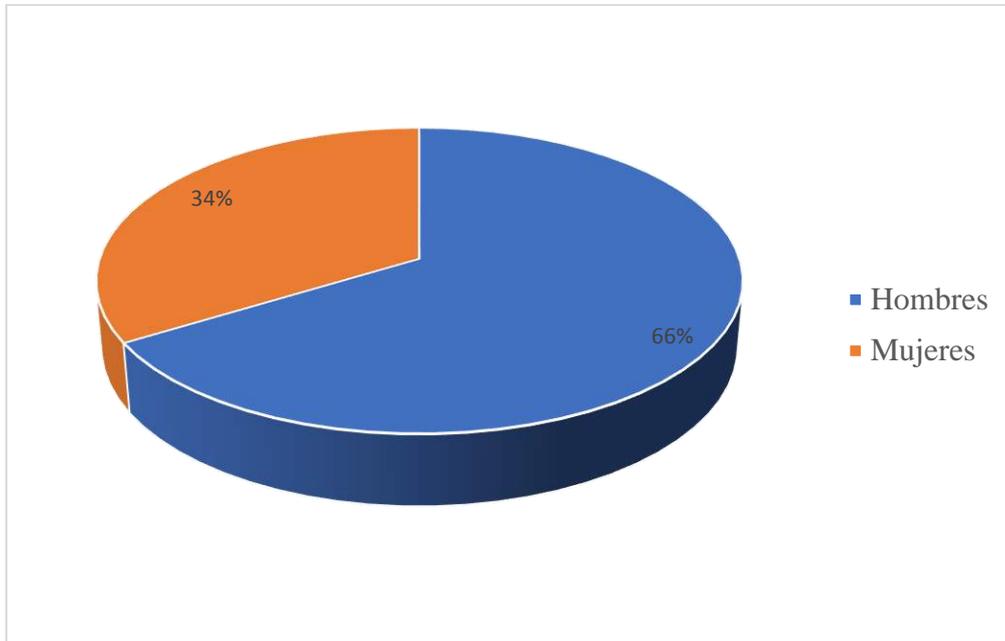
Figura 2: Edad



Nota. En la tabla 2, se puede apreciar que en su mayoría los estudiantes están entre los quince años de edad, seguido de otro porcentaje que tienen dieciséis años; consecuente a ello, el resto de participantes de la encuesta tienen entre trece y catorce años de edad por lo que concuerda claramente con el estudio realizado a los discentes de los primeros años de bachillerato. Sin importar la edad de las personas en la Constitución del Ecuador (2008) en el artículo 381 se consagra: «el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas» (p.110).

2.- Sexo

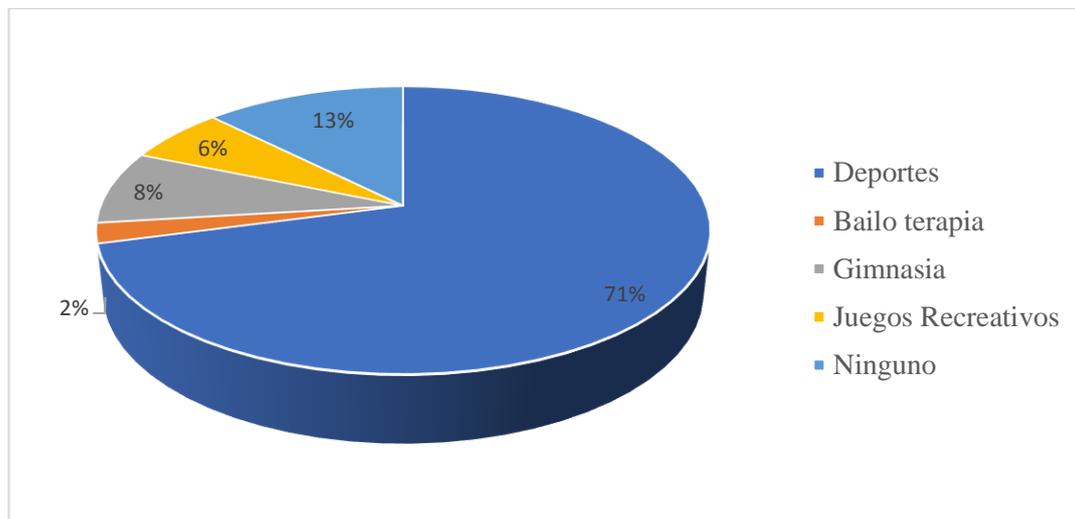
Figura 3: Sexo



Nota. En la tabla 3, se puede apreciar que los varones que corresponde a un 64% y un 36% de los participantes son mujeres, esto es importante de conocer puesto que las necesidades en relación con las actividades físicas son un tanto distintas de acuerdo al género, sin embargo, en lo relacionado al estilo de vida se puede manifestar que son las mismas. Es importante siempre tener en cuenta la igualdad de género en función de dar las mismas condiciones educativas Dosal (2017) mantiene que: «la equidad de género implica que las necesidades, preferencias e intereses de las mujeres y hombres sean tomados en cuenta por igual» (p.124).

3.- De las actividades físicas que se señalan en la tabla, ¿cuál de ellas usted práctica con mayor frecuencia?

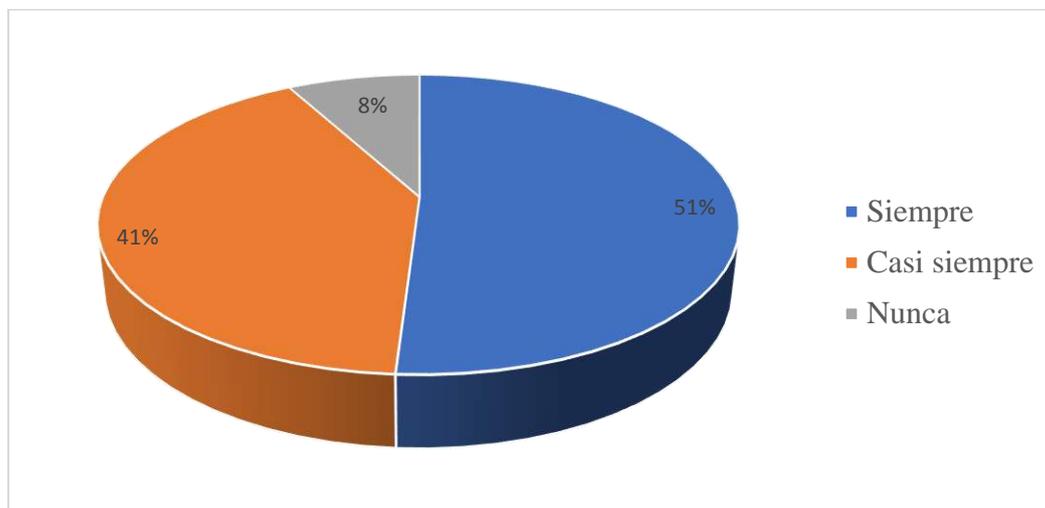
Figura 4: Frecuencia de la práctica



Nota. En la tabla 4, en base a los resultados observados se evidencia que de las actividades físicas señaladas la mayoría practica con mayor frecuencia deportes, en un porcentaje minoritario correspondiente al 8% y 6% está la gimnasia y los juegos recreativos. Del mismo modo un porcentaje considerable correspondiente al 13% manifiesta no practican ninguna actividad. Esto quiere decir que el aumento progresivo del deporte ayuda significativamente a llevar una vida saludable. Debe fomentarse la práctica de actividad física en todas las etapas, orientando a la realización de actividades estructuradas con el fin de adoptar una calidad de vida. Madaria (2022) dice: «el deporte es una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico» (p.7).

4.- ¿Encuentras que en tu institución educativa ayudan a promover la actividad física como: deporte y caminatas entre otras?

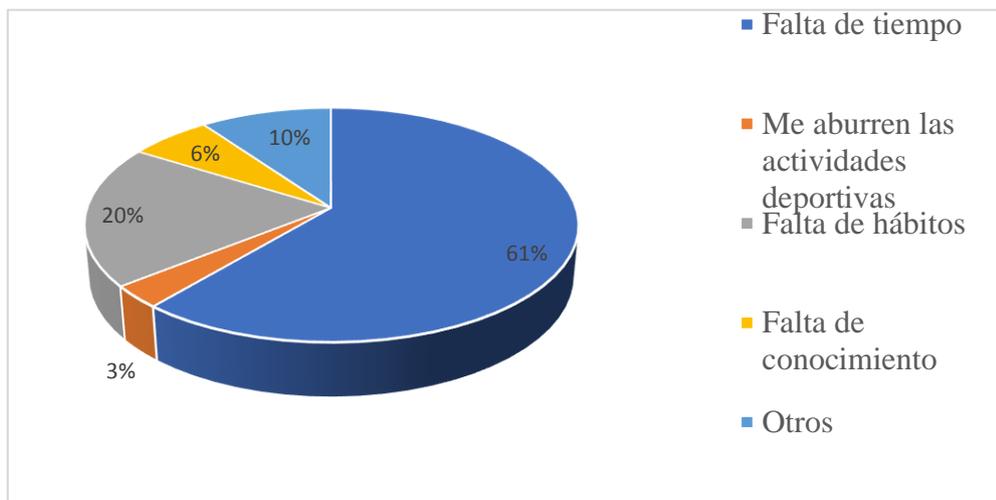
Figura 5: Promover la actividad física



Nota. En la tabla 5, De acuerdo a los encuestados se puede determinar que más de la mitad manifiesta que siempre la institución educativa promueve la actividad física a través del deporte y caminatas entre otras; en el mismo sentido un 41% dice que casi siempre se está promoviendo la actividad física. Es importante tener estos datos puesto que, se sabe de antemano que la actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo generando esto un gasto energético, y si la unidad educativa promueve esto es porque es bueno lo cual se centra en el contexto investigativo. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. De acuerdo con lo expresado por el Ministerio de Educación (2021) en Ecuador, particularmente hablando en el currículo se tiene que: «incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir» (p.45).

5.- ¿Cuáles de los factores señalados son los que te impiden realizar actividad física?

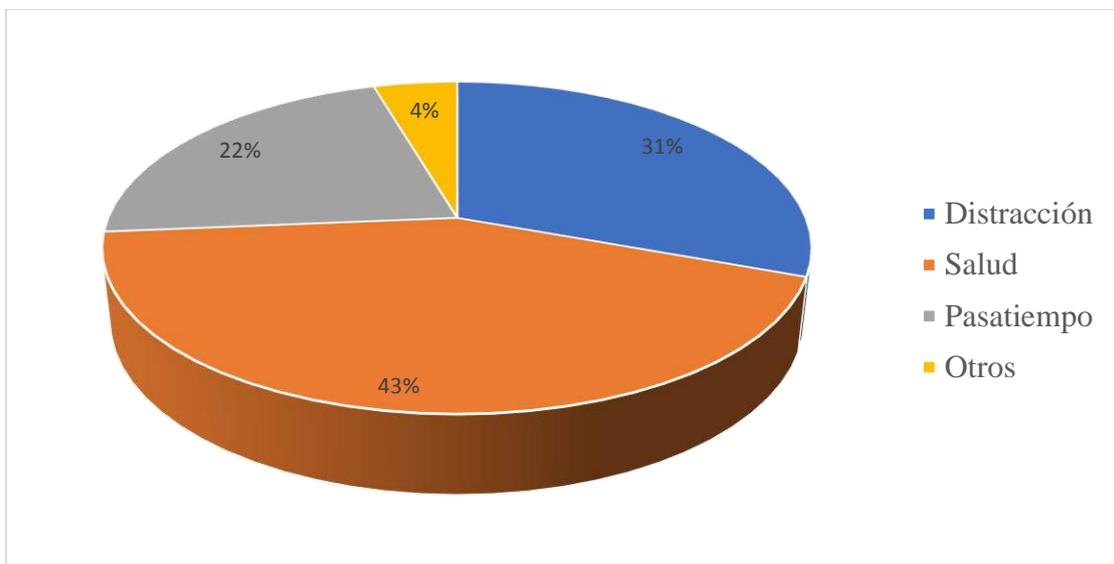
Figura 6: Factores que impiden realizar la actividad física



Nota. En la tabla 6, de los estudiantes encuestados el mayor porcentaje que comprende el 61% no realizan actividad física por falta de tiempo, seguido de un 20% los cuales manifiestan que es por falta de hábitos, y en un menor porcentaje que se encuentran entre el 10%, 6% y 3% no lo hacen por falta de conocimiento, es decir, que les aburre la actividad deportiva. Tener estos datos representa un factor importante, ya que, orienta a la investigación en función de que algo falta en cuanto a la motivación de los estudiantes para la realización de esto. Jiménez (2020) dice: «las barreras para participar en actividad física pueden ser variadas como: falta de tiempo, falta de confianza, tener que hacer otras cosas, aburrimiento, demasiada presión, pérdida de interés, coste, miedo a lesionarse, no tener un sitio dónde practicar» (p.3).

6.- ¿Cuál es la principal razón por la que hace actividad física?

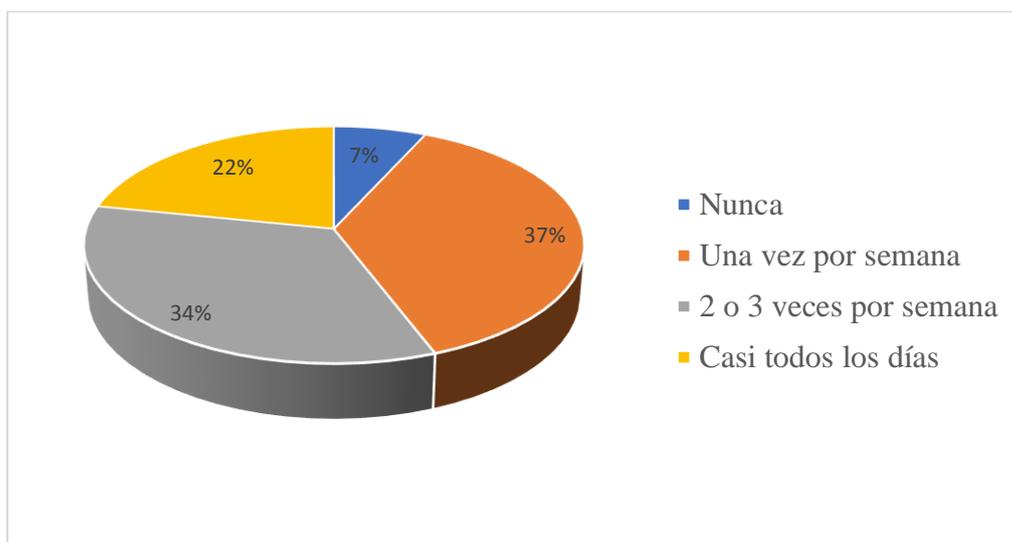
Figura 7: Razón de hacer la actividad física



Nota. En la tabla 7, respecto al cuestionamiento planteado sobre la principal razón por la que hace actividad física en su mayoría que corresponde al 43% respondieron que es por salud; en el mismo sentido otros participantes que equivale al 31% dice que por distracción lo que resulta algo parecido a la primera ya que tienen mucha relación; un 22% de los encuestados respondió por pasatiempo y en el 4% el indicador es otros. Al observar el resultado por salud no se es alejarse de la realidad, ya que, ayuda indudablemente a llevar una vida saludable. Zamarripa y López (2022) mantienen que: «la práctica de actividad física debe realizarse bajo ciertos parámetros para lograr efectos saludables. Las personas deben cumplir al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa» (p.2).

7.- Fuera del horario escolar, ¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas al aire libre, es decir, en paseos, bicicleta, nadar y correr?

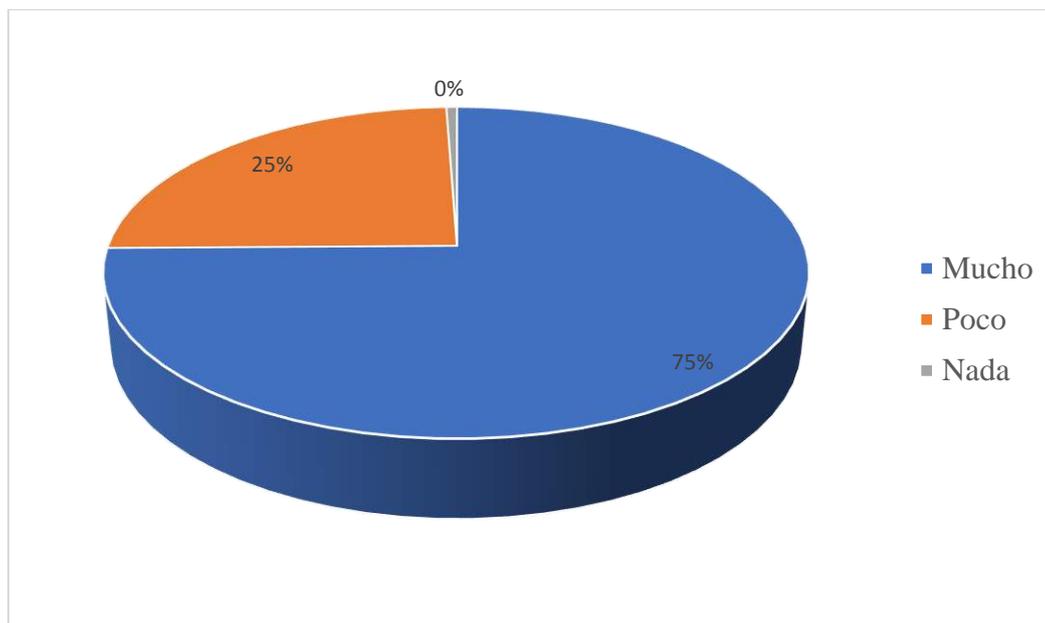
Figura 8: Frecuencia de hacer actividad física al aire libre



Nota. En la tabla 8, Los datos obtenidos permiten evidenciar que la frecuencia de participación de los sujetos de la investigación en actividades físicas al aire libre fuera del horario de clases como paseos, bicicleta, nadar y correr se manifiesta que un 37% hacen una vez por semana, seguido de un 34% que expresa que realizan 2 o 3 veces por semana y un porcentaje mucho menor del 22% manifestó casi todos los días, y un mínimo que es un 7% dice que nunca. Este resultado nos da como indicador que es necesario dedicar mayor tiempo para estas actividades, tomando en cuenta lo beneficioso para su estilo de vida. De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2020) en cuanto al tema dice: «hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor» (p.7).

8.- ¿Considera usted que la falta de actividad física incide en la salud?

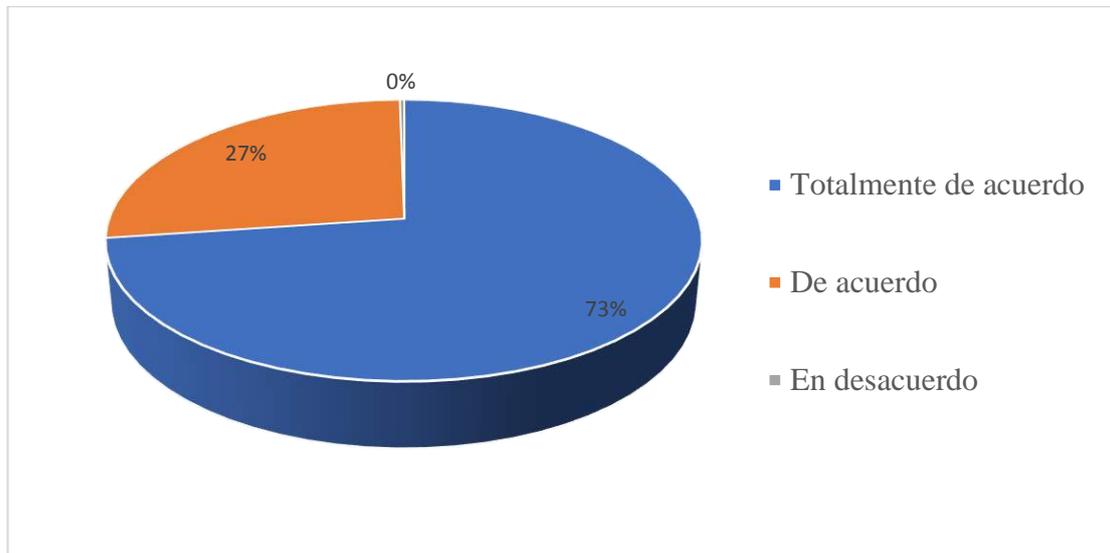
Figura 9: Falta de actividad física y salud



Nota. En la tabla 9, De acuerdo a los encuestados se puede observar que consideración que la falta de actividad física incurre en la salud, en su mayoría el 75% de participantes afirman que si incide. En tanto que un 25% manifestó que poco. Estos resultados infieren en la creencia de que los discentes se encuentran consientes de la verdadera importancia de realizar actividades físicas para mantener un correcto estilo de vida lo cual encaja en la investigación presentada. Cañizares y Carbonero (2017) concuerdan que: «salud y ejercicio físico constituyen un binomio indisociable que otorga una significación incuestionable a la labor educativa» (p.96).

9.- ¿Considera que realizar actividad física de manera continua lleva a tener un estilo de vida saludable?

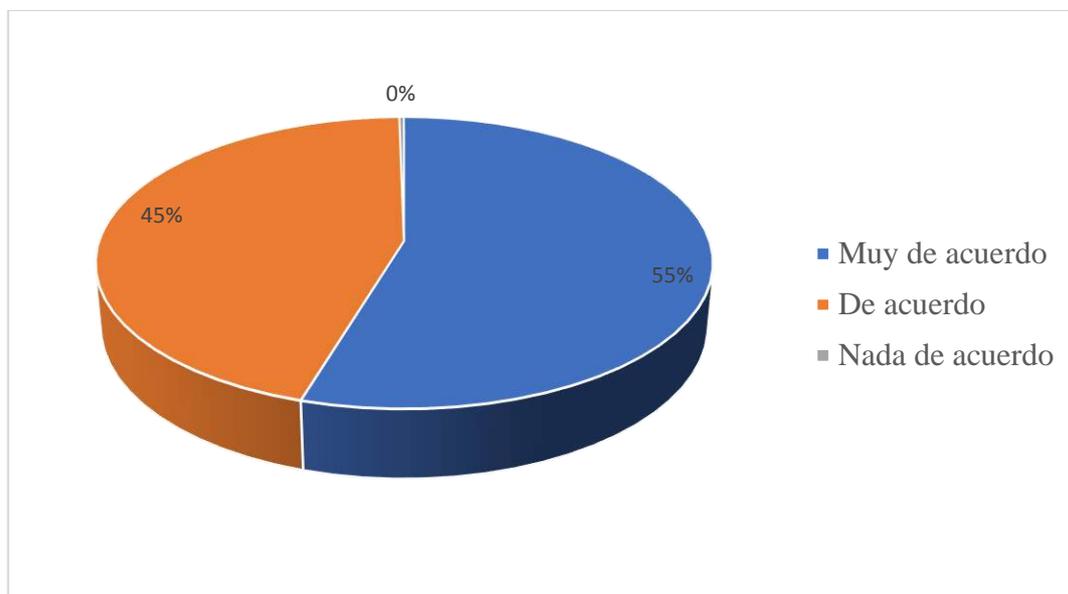
Figura 10: Actividad física y estilo de vida



Nota. En la tabla 10, respecto a la pregunta realizada en la encuesta la cual fue aplicada a los estudiantes de los primeros años de bachillerato sobre la consideración de que realizar actividad física de manera continua lleva a tener un estilo de vida saludable, en este sentido, la mayoría que corresponde al 73% respondieron que están totalmente de acuerdo, y a esto, un 27% dijo estar de acuerdo, lo verdaderamente relevante es que un porcentaje nulo expresó estar en desacuerdo. Castillo y Sáenz (2016) expresan que: «los comportamientos saludables se adquieren mediante comportamientos de aprendizaje, como la mayoría de los comportamientos del ser humano, cuando estos están instaurados en la persona tienden a convertirse en hábitos» (p.36).

10.- ¿Cree que la elaboración de una propuesta con actividades alternativas referidas a las actividades físicas ayuda a mejorar el estilo de vida?

Figura 11: Propuesta de actividades físicas y estilo de vida



Nota. En la tabla 11, en cuanto al cuestionamiento enfocado en la creencia de que la elaboración de una propuesta con actividades alternativas ayuda a mejorar el estilo de vida los participantes de la encuesta respondieron de la siguiente manera: un 55% que representa mayoría expresaron estar muy de acuerdo, paralelamente a esto, el 45% dijo estar de acuerdo y un porcentaje nulo manifestó estar nada de acuerdo. Estos resultados apoyan a que las actividades físicas bien estructuradas son una herramienta que debe estar presente en las necesidades de los estudiantes. Muñoz (2020) expresa que: «la escasa actividad física que exigen los estilos de vida ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar algún deporte. La actividad física y deportiva se ha convertido en una necesidad para reducir riesgos derivados del sedentarismo o estrés» (p.2).

CAPÍTULO V

5 PROPUESTA

5.1 Tema

“Las actividades físicas influyen positivamente en el estilo de vida de los estudiantes”.

5.2 Introducción

Las actividades físicas contribuyen de forma importante a la salud del cuerpo y de la mente, así como de enfermedades que pueden incluso la muerte, en este sentido, disminuyen niveles de estrés y depresión, con esto asegura el crecimiento feliz y un buen estilo de vida en los jóvenes. Por esta razón la propuesta va en beneficio directo de los estudiantes y por otro lado de los docentes, ya que contarán con una herramienta didáctica que les contribuirá en su trabajo diario.

La propuesta consta de talleres que contienen actividades para mejorar el estilo de vida de los estudiantes, cada uno de estos posee un objetivo, destreza, materiales, tiempo, indicaciones generales, un contenido científico y correspondientemente sus actividades y finaliza con una evaluación.

5.3 Objetivos de la propuesta

5.3.1 General

Proponer talleres pedagógicos, para el desarrollo de actividades físicas que vayan en función de la mejora del estilo de vida de los estudiantes de primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo.

5.3.2 Específicos

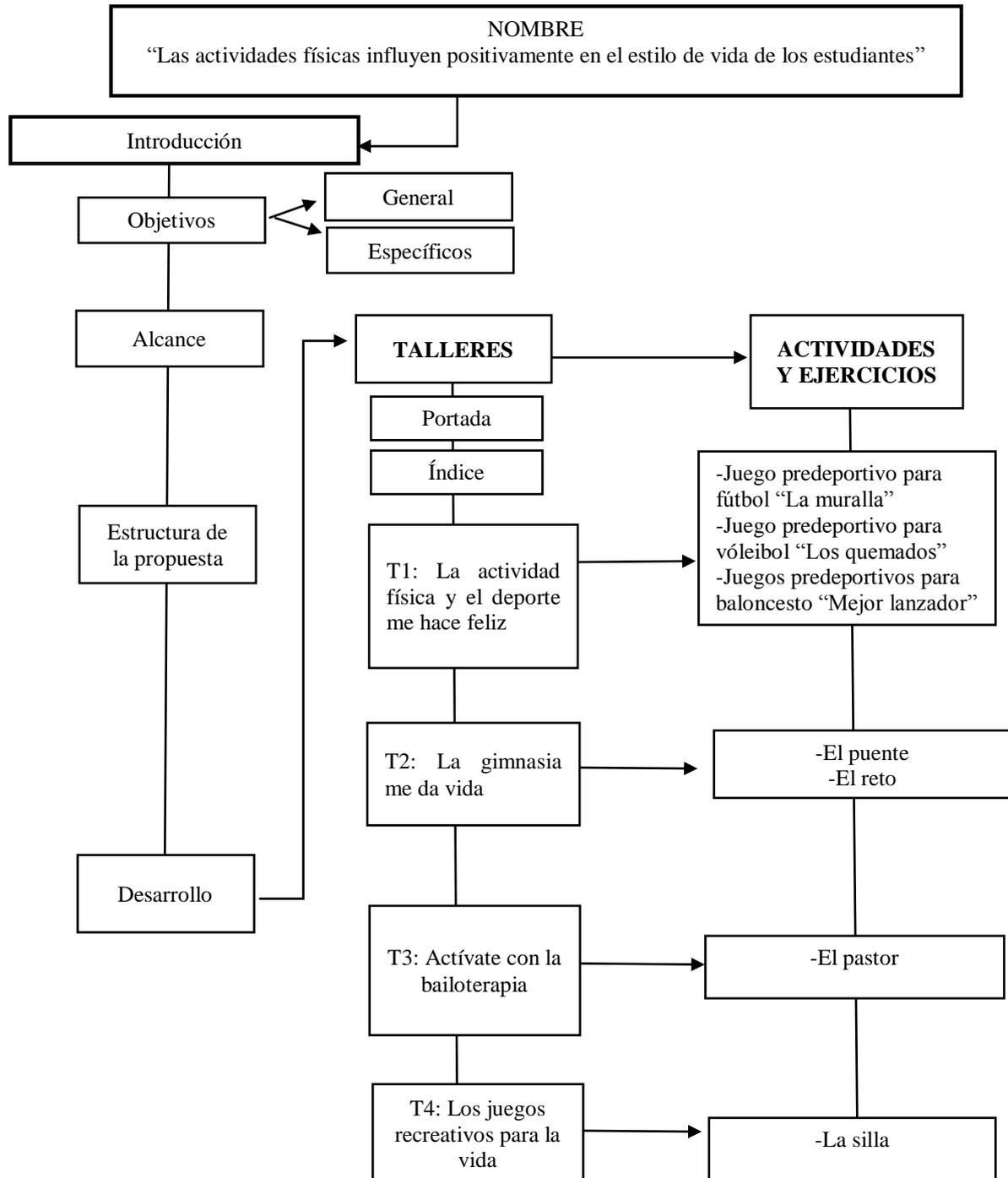
- Elaborar un taller pedagógico de básquetbol, con actividades físicas de calentamiento, práctica de boteo, ejecución de pases y encentamiento de balón, para mejorar el estilo de vida de los estudiantes.
- Estructurar un taller pedagógico de gimnasia, con actividades físicas de calentamiento y ejercicios en suelo, para mejorar el estilo de vida de los estudiantes.
- Efectuar un taller de bailoterapia, a través de ejercicios de calentamiento, flexibilidad y dinamismo, para mejorar el estilo de vida de los discentes.
- Diseñar un taller, mediante actividades de juegos recreativos, para la contribución del mejoramiento del estilo de vida de los jóvenes.

5.4 Alcance

El alcance de la propuesta está enfocado directamente al sector educativo y específicamente al mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo. Tiene una connotación didáctica y pedagógica basada en talleres que contienen actividades físicas de básquetbol, gimnasia, bailoterapia y juegos recreativos.

5.7 Estructura de la propuesta

Figura 12. Estructura de la propuesta

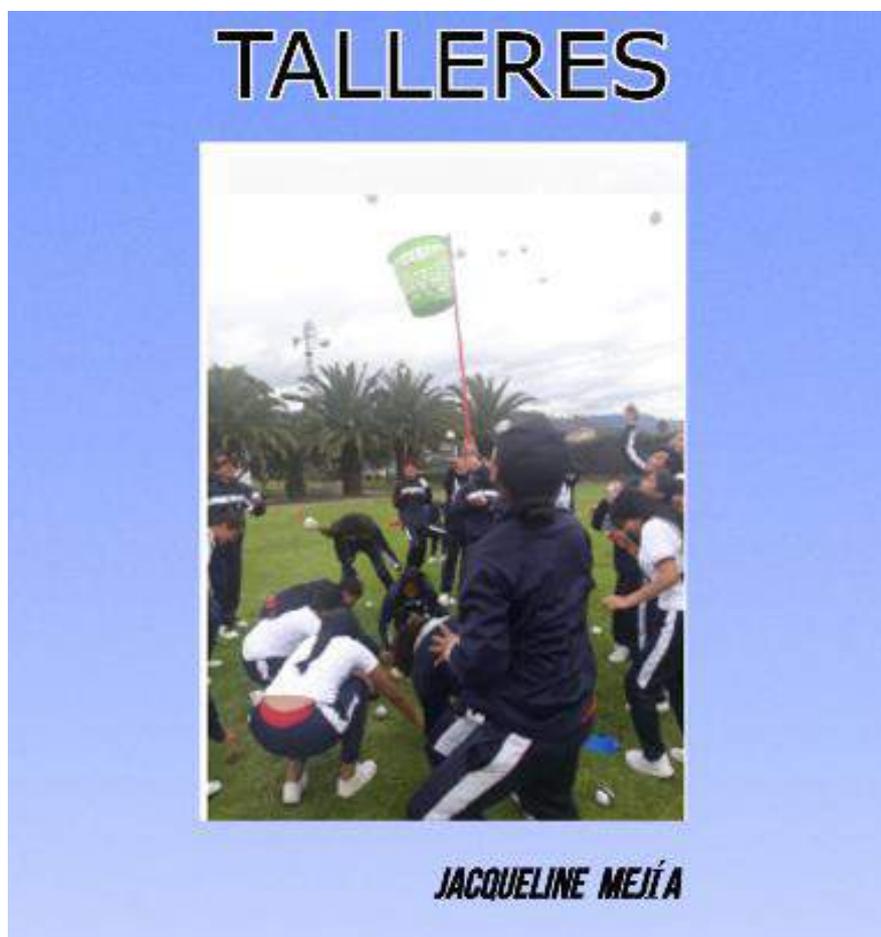


Nota. Contiene la estructura de los talleres, actividades y ejercicios de forma general

5.8 Desarrollo

Portada

Figura 13. Portada de la propuesta



Nota. Hace referencia a los talleres de la propuesta

Índice de la propuesta

Taller 1: La actividad física y el deporte me hace feliz.....	50
Taller 2: La gimnasia me da vida	56
Taller 3: Actívate con la bailoterapia	61
Taller 4: Los juegos recreativos para la vida	65

TALLERES

Taller 1: La actividad física y el deporte me hace feliz

Objetivo

Realizar actividades de fútbol, básquet y voleibol, a través de juegos pre deportivos, para el mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes.

Destreza

Conciencia deportiva.

Creatividad.

Concentración.

Atención.

Valores.

Responsabilidad.

Materiales

Espacio físico.

Balón de fútbol y básquet.

Conos

Silbato.

Tiempo

80 minutos.

Indicaciones generales

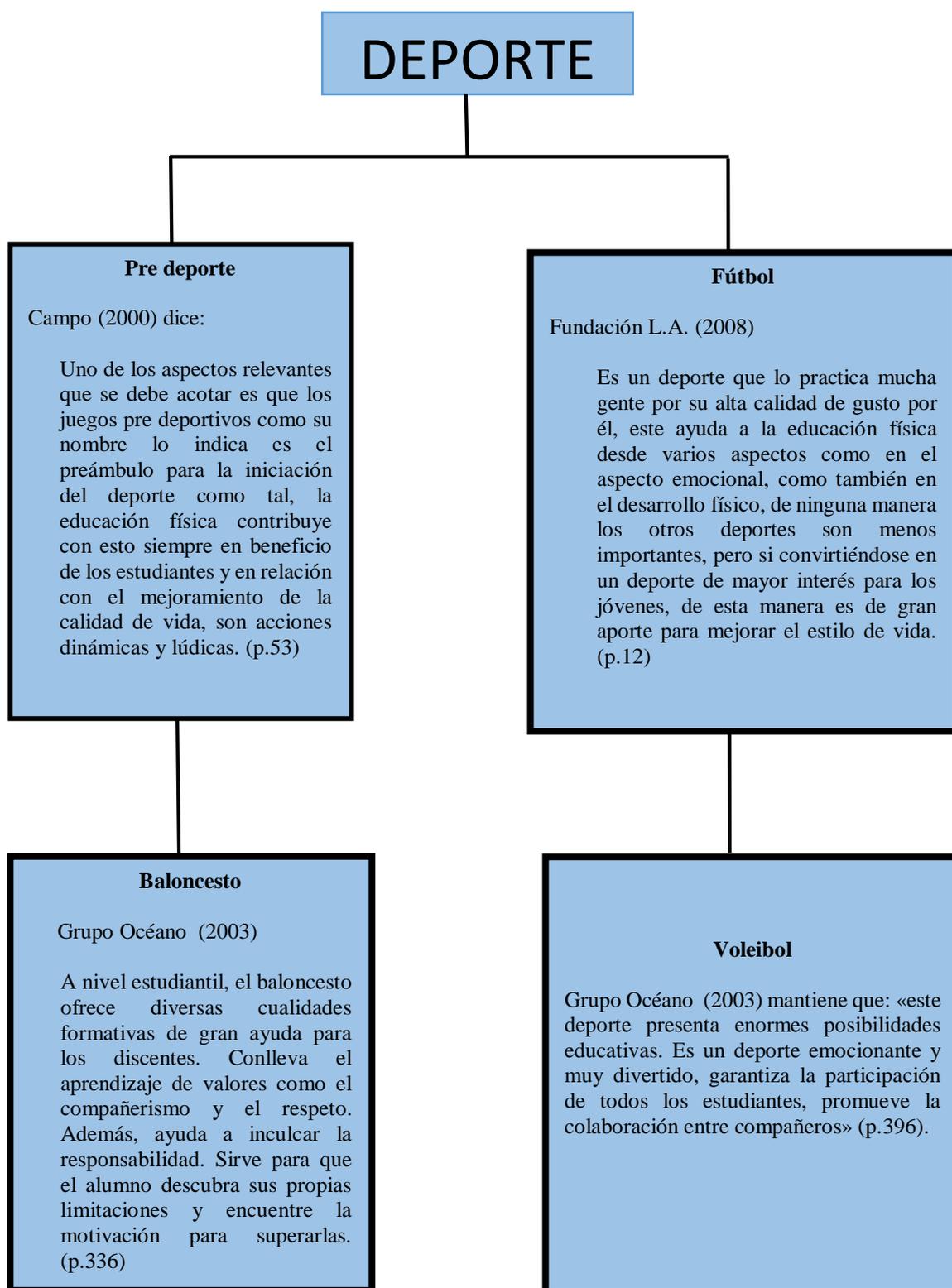
-Siga las instrucciones que su docente le brinda.

-Realice lo pedido al pie de la letra.

-Ejecute las actividades presentadas.

-Practique frecuentemente lo aprendido.

Contenido científico



Actividades:

Actividad 1: Juego predeportivo para fútbol “La muralla”.

Docente

- Indica las reglas de juego
- Formar grupos de 8 estudiantes
- Indica que se coloque el balón en el centro
- Cuando sale el balón el maestro alerta con el silbato
- Realiza el silbato de inicio de acción indicando al nuevo participante que vaya al centro
- Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

Estudiante

- Elegir un jefe de grupo
- Formar un círculo
- Se toman de las manos
- Un jugador intenta sacar el balón del círculo con el pie
- Los estudiantes que forman el círculo no permiten que el balón salga del área
- Por donde haya salido el balón este participante pasa al centro

Figura 14: Jóvenes jugando a la muralla



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Actividad 2: Juegos predeportivos para vóleibol “Los quemados”.

DOCENTE

- El docente empieza dando las indicaciones.
- Formar un solo grupo selecciona a dos estudiantes.
- Indica que los estudiantes desde el extremo de la cancha deben desplazarse al otro extremo.
- Al silbato deberán desplazarse a no ser topados con el balón.
- El que sea topado deberá cambiar de rol y será quien pase a topar.
- Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

ESTUDIANTES

- Elegir a dos compañeros quienes tendrán la tarea de topar cualquier parte del cuerpo del resto del grupo.
- Formar en línea en un extremo de la cancha.
- A la señal del docente todo el grupo debe desplazarse hacia el otro extremo de la cancha
- Los dos compañeros tienen que durante el desplazamiento pasarse la pelota y topar a cualquier compañero.
- El que sea topado con el balón debe cambiar de papel.

Figura 15: Imagen juego los quemados



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Actividad 3: Juegos predeportivos para baloncesto “Mejor lanzador”

DOCENTE

El docente empieza dando las indicaciones.

- Formar grupos.
- Indica en que consiste el juego.
- Se debe hacer un agujero en el suelo
- A un metro de distancia se marca una línea de lanzamiento.
- Al silbato se realiza el primer intento.
- Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

ESTUDIANTES

Una vez hecho el agujero en el suelo y a la distancia de la línea de lanzamiento por turnos los jugadores lanzan la pelota intentando meterla dentro del agujero.

Cuando ya han lanzado todos los jugadores, se traza una nueva línea, situada a tres pasos más atrás de la que se trazó en un inicio.

En la siguiente ronda sólo lanzan la pelota los jugadores que han conseguido acertar en el primer lanzamiento.

El juego continúa retrocediendo los jugadores más distancia y continúan hasta que quede un jugador en el juego.

Figura 16: Imagen mejor lanzador



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Evaluación

Tabla 2

Evaluación de la actividad física del deporte

ASPECTOS	ESCALA CUALITATIVA-CUANTITATIVA					Procedente
	Regular	Bueno	Muy bueno	Sobresaliente	No procedente	
Actitudinales del estudiante						
Puntualidad						
Compañerismo						
Empoderamiento						
Respeto						
Disciplina						
Interés						
Participación						
Trabajo colaborati						
Fútbol						
Normas						
Reglas						
Dominio de balón						
Básquet						
Normas						
Reglas						
Flexibilidad						
Agilidad						
Velocidad						
Encentamiento						
Voleibol						
Normas						
Reglas						
Desplazamiento						
Agilidad						
Estilo de vida						
Activos						
Interactivos						
Saludables						
SUMATORIA						

Fuente: Estudiantes de Primero de Bachillerato

Nota. Regular = 1 Bueno = 2 Muy bueno = 3 Sobresaliente = 4

Taller 2: La gimnasia me da vida

Objetivo

Realizar actividades de gimnasia, a través de juegos, con la finalidad de elevar el estilo de vida de los discentes.

Destreza

Conciencia deportiva.

Creatividad.

Concentración.

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

Coordinación.

Materiales

Espacio verde.

Silbato.

Colchoneta.

Otros elementos

Tiempo

80 minutos.

Indicaciones generales

-Siga las instrucciones que su docente le brinda.

-Realice lo pedido al pie de la letra.

-Ejecute las actividades presentadas.

-Practique frecuentemente lo aprendido.

Contenido científico

La práctica de la gimnasia es importante porque disciplina al individuo en todos los sentidos. La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

Sabiendo esto, ¿qué importancia tiene la gimnasia moderna?

Realizar ejercicio físico evita todos estos inconvenientes, manteniendo la buena forma del organismo. Constituye una disciplina que ayuda a mantener la elasticidad y fuerza natural que el cuerpo humano presenta y que, debido al estilo de vida actual, puede llegar a perder.

Figura 17: Contenido científico de la gimnasia



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Actividades

Actividad 1: El puente

DOCENTE

El docente empieza dando las indicaciones.

-Formar grupos y ubicarse tres columnas de un aproximado de 10 estudiantes

-Indica que los estudiantes desde el extremo de la cancha deben desplazarse al otro extremo.

-Al silbato deberán desplazarse demostrando agilidad y velocidad

-La columna que llegue primero es declarado ganador.

-Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

ESTUDIANTES

-Formar en columna cada grupo de aproximadamente 10 estudiantes.

-Se ubican uno tras otro, separado pierna formando un puente a la señal de profesor el estudiante que está ubicado al final se desliza por debajo del puente.

- Al llegar debe ubicarse el primero de la columna y así sucesivamente van avanzando hasta llegar a otro extremo

Figura 18: Estudiantes haciendo actividades de gimnasia



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Actividad 2: El reto

DOCENTE

- El docente empieza dando las indicaciones.
- Formar grupos.
- Indica en que consiste el juego.
- Se debe tener como material una soga.
- Al silbato se realiza el primer intento.
- Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

ESTUDIANTES

- Los estudiantes forman grupos.
- Ubicados en columna pasan a saltar la cuerda
- Se debe saltar sin errores, el objetivo es pasar el mayor número de veces
- Los saltos se los debe realizar con el menos número de equivocaciones.

Figura 19: Estudiantes haciendo el juego.



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Evaluación

Tabla 3

Evaluación de la actividad física de gimnasia

ASPECTOS	ESCALA CUALITATIVA-CUANTITATIVA					Procedente
	Regular	Bueno	Muy bueno	Sobresaliente	No procedente	
Actitudinales del estudiante						
Puntualidad						
Compañerismo						
Empoderamiento						
Respeto						
Disciplina						
Interés						
Participación						
Parámetros						
Flexibilidad						
Resistencia						
Coordinación						
Velocidad						
Estilo de vida						
Activos						
Interactivos						
Saludables						
SUMATORIA						

Fuente: Estudiantes de Primero de Bachillerato

Nota: Regular = 1 Bueno = 2 Muy bueno = 3 Sobresaliente = 4

Taller 3: Actívate con la bailoterapia

Objetivo

Efectuar actividades de bailoterapia, a través de juegos, para la una mejora del estilo de vida de los estudiantes.

Destreza

Creatividad.
Concentración.
Resistencia.
Coordinación.
Cardio.

Materiales

Música
Amplificación.
Flash.
Espacios abiertos.
Pañuelos

Tiempo

80 minutos.

Indicaciones generales

-Siga las instrucciones que su docente le brinda.
-Realice lo pedido al pie de la letra.
-Ejecute las actividades presentadas.
-Practique frecuentemente lo aprendido.

Contenido científico

La bailoterapia es muy importante dentro de la actividad física, puesto que, ayuda al fortalecimiento de los músculos y del corazón de los estudiantes, aporta en la reducción del estrés, por tanto, los educandos pueden llegar a tener un buen físico si realizan actividades de esta naturaleza.

Es importante mencionar que, en una sesión de bailoterapia puede quemarse entre quinientos y mil calorías, claro está dependiendo del metabolismo de cada individuo, otro aspecto relevante de acotar es que en cuanto al sistema respiratorio este aumenta la capacidad pulmonar. En lo referente a al sistema circulatorio aporta a tener una presión arterial más estable debido a la introducción de oxígeno en el cuerpo.

En lo que respecta al sistema nervioso ayuda a la segregación de endorfina, de esta forma se mejora el balance químico el cual es muy importante para tener una mejor calidad de vida.

Figura 20: Realizando bailoterapia



Nota. Docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Actividades

Actividad 1: El pastor

DOCENTE

- El docente da las respectivas indicaciones.
- Formar grupos.
- Indica en que consiste el juego.
- Se ubican en fila cogidos de las manos
- Debe el último portar un pañuelo
- Evalúa con una ficha de observación la actuación, las normas y reglas como el resultado con conductas de interacción deportiva.

ESTUDIANTES

Todos los jugadores en fila, siendo el primero el pastor y el resto las ovejas. Un jugador que queda es el “zorro” quien ira eliminando a las ovejas, deberá ir quitándoles el pañuelo que lleva en la cintura. El pastor podrá eliminar al zorro topándolo.

Figura 21: Estudiantes haciendo el juego de bailoterapia



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Evaluación

Tabla 4

Evaluación de la actividad física de bailoterapia

ASPECTOS	ESCALA CUALITATIVA-CUANTITATIVA					
	Regular	Bueno	Muy bueno	Sobresaliente	No procedente	Procedente
Actitudinales del estudiante						
Puntualidad						
Compañerismo						
Empoderamiento						
Respeto						
Disciplina						
Interés						
Participación						
Parámetros						
Creatividad						
Concentración						
Resistencia						
Coordinación						
Cardio						
Estilo de vida						
Activos						
Interactivos						
Saludables						
SUMATORIA						

Fuente: Estudiantes de Primero de Bachillerato

Nota: Regular = 1 Bueno = 2 Muy bueno = 3 Sobresaliente = 4

Taller 4: Los juegos recreativos para la vida

Objetivo

Efectuar juegos recreativos, a través de actividades de juegos, para para la contribución de la calidad de vida de los estudiantes del primer año de educación básica de la institución.

Destreza

Creatividad.
Concentración.
Agilidad.
Flexibilidad.

Materiales

Espacios abiertos.
Silbato.
Conos.

Tiempo

80 minutos.

Indicaciones generales

-Siga las instrucciones que su docente le brinda.
-Realice lo pedido al pie de la letra.
-Ejecute las actividades presentadas.
-Practique frecuentemente lo aprendido.

Contenido científico

Los juegos recreativos son actividades que se las realiza de forma lúdica, son desarrolladas en el tiempo libre, se puede aplicar en espacios sean estos abiertos o cerrados, lo importante de los juegos recreativos es que quienes lo realicen disfruten, pues sus beneficios son múltiples, liberar energías negativas, ayuda a liberar el estrés, pero lo más relevante es que promueve en quienes lo practican la integración.

Actividades

Actividad 1: Juego recreativo de la silla

DOCENTE

- El docente realiza las indicaciones.
- Formar grupos de tres compañeros.
- Indica en que consiste el juego.
- A la señal deben desplazarse.
- Evaluar mediante observación si realizar el agarre indicado por el docente con el compañero de manera adecuada de forma que el pasajero no se vaya a caer y sea más fácil de transportar.

ESTUDIANTE

Dos estudiantes de pie tomándose de las manos de una manera en específico formaran una silla con su tercer compañero donde le cargaran llevándolo hasta un punto determinado. Al llegar se cambiará el pasajero al que transportan y lo harán de esta manera hasta que los tres hayan sido transportados en la silla.

Figura 22: Estudiantes haciendo el juego de la silla



Nota. Estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Evaluación

Tabla 5

Evaluación de la actividad física del deporte

ASPECTOS	ESCALA CUALITATIVA-CUANTITATIVA				
	Regular	Bueno	Muy bueno	Sobresaliente	No procedente
Actitudinales del estudiante					
Puntualidad					
Compañerismo					
Empoderamiento					
Respeto					
Disciplina					
Interés					
Participación					
Parámetros					
Creatividad					
Concentración					
Agilidad					
Flexibilidad					
Estilo de vida					
Activos					
Interactivos					
Saludables					
SUMATORIA					

Fuente: Estudiantes de Primero de Bachillerato

Nota. Regular = 1 Bueno = 2 Muy bueno = 3 Sobresaliente = 4

CONCLUSIONES

- Se concluye que, a través de fuentes confiables como textos, revistas, páginas web y otros más, la actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos y su consiguiente consumo energético, en tanto que la calidad de vida es precisamente la satisfacción de las necesidades de los estudiantes bajo condiciones del buen vivir.
- Después de la realización de un diagnóstico acertado a los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo se pudo concluir que los educandos realizan actividades físicas planificadas de forma no tan frecuente, fuera del horario de clases, los discentes lo efectúan por lo menos una o dos veces en semana de manera no estructurada, sin embargo, son conscientes de su importancia.
- Respecto al estilo de vida de los estudiantes se puede concluir que la realización de actividad física de forma frecuente y planificada ayuda a los estudiantes a tener un mejor nivel de vida tanto físico como mental en función de la satisfacción de sus necesidades diarias en el contexto educativo, cotidiano y social.
- Se concluye además que la elaboración de un manual informativo contribuirá a los estudiantes a realizar de mejor manera sus actividades físicas y consecuentemente tener un estilo de vida digno, y adecuado en función de sus necesidades físicas y mentales, ya que, contarán con una herramienta efectiva tanto para el docente como para los discentes.

RECOMENDACIONES

- Es recomendable a todos los docentes de educación física tener en cuenta la importancia teórica en referencia a los diversos aspectos que involucra la actividad física en relación directa con el estilo de vida de los estudiantes en función con la satisfacción de sus necesidades educativas y su labor diaria como docentes en beneficio de los jóvenes.
- Se recomienda a los estudiantes realizar actividad física de forma más frecuente con la finalidad de efectivizarlas y ponerlas en beneficio directo de su vida y de su salud, ya que, estas contribuyen a mejorar los diversos aspectos inherentes a ello, además que deben hacerlo fuera de clases de forma estructurada por lo menos unas cuatro veces por semana, ya que son conscientes de su importancia.
- Se recomienda de manera general a los maestros de educación física y a los docentes de esta área de la Unidad Educativa Otavalo de forma específica tener en cuenta que las actividades físicas frecuentes y de manera planificada para mejorar las condiciones de vida de los discentes en el contexto educativo, cotidiano y social y, por ello, se debe ponerlas especial atención, efectivizarlas y aplicarlas.
- La información es parte fundamental del desarrollo de las personas, por esta razón, se recomienda a los docentes del área de educación física de la Unidad Educativa Otavalo hacer uso del manual con la finalidad de optimizar sus procesos educativos en función del aprendizaje significativo de los estudiantes y que vaya acorde con lo práctico, teniendo en cuenta a las actividades físicas como un medio de tener un estilo de vida adecuado.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, F. (2018). El método inductivo y su refutación deductista. *Revista Conrado*, 1.
- Andrade, S. (2021). *Reporte de notas en actividad física en Ecuador* . Am Global Trix.
- Añez, M. (2020). Bienestar integral un deber de todos . *Compensar*, 3.
- Arbós, M. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios* . Universitat Belears .
- Baena, V. (2019). *El aprendizaje experiencial como metodología docente*. NARCEA S.A.
- Bejarano, J. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludables*. OPS.
- Bernal, J. (2018). *200 juegos y ejercicios de coordinación dinámica general* . Waunceulen .
- Buzzichelli, C. (2021). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Campo, G. (2000). *El juego en la educación física básica*. Kinnesis.
- Cañizares, J., y Carbonero , C. (2017). *Enciclopedia para padres, actividad física, salud y educación en los niños* . Sevilla: WM Ediciones .
- Caro, P., Muñoz, N., y Sánchez, A. (2018). *Calidad de vida y seguridad ciudadana* . Grupo Giasec.
- Castillo, E., y Sáenz, P. (2016). *Prácticas de actividad física y esxtilo de vida en el alumnado*. Universidad de Huelva Publicaciones .
- Castillo, E., y Sáenz, P. (2017). *Práctica de actividad física y estilo de vida en el alumnado de la universidad de Huelva*. Huelva Publicaciones .
- Constitución del Ecuador. (2008). *Sección Quinta: niños, niñas y adolescentes* . Nacional.
- Currículo EGB y BGU. (2021). *Currículo Educación Física*. Quito: Nacional.

- Dalouh, R., Gonzáles , A., y Ayala , P. (2019). *Reinventado la investigación en salud y educación para una sociedad transcultural*. EDUAL.
- Dávila, G. (2017). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales . *Revista de Educación Laurus*, 184.
- Delgado, A. (2012). *La actividad física como prevención de la obesidad en niños dev 6 q 12 años de la parroquia Sucre*. Saleciana .
- Dosal, R. (2017). Deporte y equidad de género. *Econom/Aunam*, 121.
- Duarte, e. at. (2021). Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y flexibilidad en niños y niñas de 10 a 11 años de edad de un colegio de Concepción. *Revista ciencias de la actividad física*, 2.
- Escobar, J. (2020). *El poder del control de la diabetes tipo 2*. Publish.
- Frenandez, c. y. (2020). Relaciones entre el autoconcepto, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Revista of Sport and Health Research*, 262.
- Fundación L.A. (2008). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Fundation.
- Gaitán, C., y Rivera, E. (2018). *Efectos del Kinesiotaping en la fuerza y resistencia myuscular* . Universitaria .
- Grupo Océano. (2003). *Manual de educación física y deportes* . OCEANO.
- Hernández, R., Fernández , C., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la investigación* . McGraw Hill.
- Herrera, C. (2018). *La medición del bienestar y el bien vivir*. Alicante .
- Humanes, A., y Gogolludo, E. (2020). *Valoración de la condición física e intervención en accidentes*. Editex.
- Ibáñez, J. (2017). *Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación* . Dickinson S.L.
- López, M. (2017). *La calidad de vida subjetiva y su relación con loas experiencias recreativas en los espacios naturales* . CIE.

- Mamani, R. (2019). *Actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa Miguel Grau*. Grau.
- Marchena, B. (2018). *Bailoterapia, obtención de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés*. Editorial Universitaria Cuba .
- Ministerio de Salud Pública . (2021). *A moverse guía de actividad física* . Ministerio del deporte .
- Ministerio de Sanidad del Gobierno de España . (2022). *Estilos de vida saludable* . Localiza Salud.
- Mirella, R. (2018). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad* . Editorial Paidotribo 2da Edición .
- Mocha. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Espacios* , 2.
- Muñoz, D. (2018). *Comentarios a la ley de la actividad física y el deporte en Castilla* . Colección monografías .
- Ninatanta, J., Núñez, L, García, S, y Romaní , F. (2017). Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación secundaria. *Revista Pediatr*, 210.
- Onzari, M., y Langer, V. (2020). *Energía sin límites* . Editorial El Ateneo.
- Palomino, C., Reyes , F., y Sánchez , A. (2017). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Revista Biomédica*, 9.
- Paramio, A., Olarte, P., Guerrero, C., & Mestre, J. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes . *Infad Revista de psicología*, 437.
- Paredes, J., & Vidaurre, M. (2018). Inteligencia emocional y calidad de vida. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*.
- Paredes, R. (2015). *Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física*. Universidad Católica .
- Prado, J. (2019). Actividad física y ciencias. *Edufisadred*, 14.

- Ramírez, J. (2018). Satisfacción de estudiantes de secundaria nocturna y su incidencia en el abandono escolar. *Revisda Electrónica Educare*, 4.
- Rangel, L., Rojas, L., y Gamboa, L. (2018). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 269.
- Registro Oficial 2010-556. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Lexis.
- Roma. (2021). *Los bosques para la salud y el bienestar de los seres humanos*. FAO.
- Sáenz, M. (2017). *Investigación educativa. Fundamentos teóricos, procesos y elementos prácticos*. UNED.
- Tapia, M., Vaquero, M., y López, M. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Arán*, 237.
- Valero, G., Ortega, F., Román, S., y Pérez, A. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática: *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 396.
- Vernetta, M. (2018). Estima corporal en gimnastas adolescentes de dos disciplinas coreográficas: gimnasia rítmica y gimnasia acrobática. *Psychology, Society y Education*, 302.
- Zamarripa, J., y López, J. (2022). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física. *Espiral cuadernos del profesorado*, 2.

LINKOGRAFÍA

- [FISO]. (2018). *www.fiso-web.org*. <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>
- [OMS]. (2019). *www.who.int*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- [OMS]. (2020). *Organización Mundial de la Salud*.
<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- [OPS]. (2020). *Organización Panamericana de la Salud* .
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Arteaga, G. (2020). *www.testsiteforme.com*.
<https://www.testsiteforme.com/investigacion-bibliografica/>
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). *www.cdc.gov*.
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
- Clínica Alemana. (2020). *www.clinicaalemana.cl*.
<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/con-que-frecuencia-debo-realizar-actividad-fisica-segun-mi-edad#:~:text=Para%20tener%20m%C3%A1s%20beneficios%20del,la%20semana%20ejercicios%20de%20musculaci%C3%B3n>
- Fundación ISIS. (2022). *xemio.org*. <https://xemio.org/es/consejos/79-la-intensidad-y-duracion-del-ejercicio-fisico-recomendaciones-de-la-oms?dt=1642456617272>
- Grupo Editorial ETCÉ. (2020). *concepto.de*. <https://concepto.de/author/raffino/>
- Jiménez, D. (2020). *www.efdeportes.com*.
<https://www.efdeportes.com/efd83/madrid.htm>
- Madaria, Z. (2022). *fundaciondelcorazon.com*.
<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

Ministerio de Educación del Ecuador . (2021). <https://educacion.gob.ec/ministerio-de-educacion-presenta-iniciativas-para-una-mejor-calidad-de-vida-de-los-estudiantes-ecuatorianos/>

Muñoz, J. (2020). *www.efdeportes.com*. <https://www.efdeportes.com/efd79/habitos.htm>

Pacheco, J. (2020). *www.webyempresas.com*. <https://www.webyempresas.com/metodo-sintetico/>

Pérez, S. (2017). *www.efdeportes.com*. <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Pérez, V. (2022). *hipertextual.com*. <https://hipertextual.com/2016/11/minimalistas-minimalismo-como-forma-vida>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de coherencia

Tabla 6

Matriz de coherencia anexo

TEMA	
Las actividades físicas y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo influyen las actividades físicas estructuradas en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” año 2021-2022?	Determinar las actividades físicas que influyen en el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan las actividades físicas y el estilo de vida en base a las concepciones científicas actuales que permitan fundamentar la investigación?	Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas y estilo de vida en base a las concepciones científicas actuales que permitan fundamentar la investigación.
¿Qué tipos de actividades físicas realizan los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la unidad educativa Otavalo en el año 2021-2022?	Diagnosticar tipos de actividades físicas que realizan los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.
¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la unidad educativa Otavalo en el año 2021-2022?	Identificar el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.
¿Qué elementos teóricos metodológicos contiene una propuesta alternativa de actividades física para mejorar el estilo de vida?	Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el estilo de vida estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.

Nota. Datos de la matriz de coherencia

Anexo 2: Matriz categorial

Tabla 7

Matriz categorial anexo

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Actividades físicas		Generalidades	Definición Importancia
Pérez (2017) la define como: «una ciencia, ya que elabora teorías, es tecnología debido a su intervención en la práctica y técnica porque es arte en cuanto el docente aporta su toque personal» (p.4).	Actividades físicas	Formas	Planificada No planificada
		Tipos	Cardiovascular Resistencia muscular Coordinación Flexibilidad
		Beneficios	Fisiológicos Psicológicos Sociales
		Enfermedades asociadas a la falta de actividad física	Obesidad Diabetes Depresión
		Componentes	Frecuencia Duración Intensidad
Estilo de vida		Generalidades	Definición Importancia
Castillo y Sáenz (2017) la definen como: «conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir» (p.47).	Influencia en el estilo de vida	Niveles	Físico Psicológico
		Influencia subjetiva	Emocional Seguridad
		Influencia Objetiva	Bienestar material Bienestar interpersonal Bienestar integral

Nota. Datos de la matriz de categorial

Anexo 3: Matriz de relación

Tabla 8

Matriz de relación anexo

OBJETIVOS	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA	FUENTE
Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas y estilo de vida en base a las concepciones científicas actuales que permitan fundamentar la investigación.	Importancia	Características	Encuesta	Estudiantes
	Niveles de actividad física	Intensa	Encuesta	Estudiantes
		Moderada		
	Sedentaria	Beneficios	Fisiológicos Psicológicos Sociales	Encuesta
Componentes	Frecuencia Duración Intensidad			
Diagnosticar tipos de actividades físicas que realizan los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.	Actividad realizada	Cardiovascular Resistencia muscular Coordinación Flexibilidad	Encuesta	Estudiantes
	Realización	Frecuencia Intensidad	Encuesta	Estudiantes
	Problemas asociados a la falta de actividad física	Obesidad Diabetes Depresión	Encuesta	Estudiantes
Identificar el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.	Importancia	Motivación	Encuesta	Estudiantes
	Estilo de vida	Físico	Encuesta	Estudiantes
		Psicológico		
	Social	Encuesta	Estudiantes	
Emotivo				
Influencia Subjetiva	Emocional Seguridad			
Influencia Objetiva	Bienestar Material Interpersonal Integral			
Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el estilo de vida estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Otavalo” en el año 2021-2022.	Importancia	Detalles	Encuesta	Estudiantes
	Características	Especificaciones técnicas	Encuesta	Estudiantes
	Aplicabilidad	Procesos, procedimientos y actividades	Encuesta	Estudiantes

Anexo 4: Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

El objetivo de la presente encuesta es recabar información precisa y oportuna acerca de la realización de actividades físicas y el estilo de vida de los estudiantes de los primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa Otavalo. Por favor, conteste lo más acertadamente, ya que, de esto dependerá el cumplimiento de propuesto.

Desarrollo

1.- ¿Cuántos años tiene?

- 13 años
- 14
- 15
- 16
- 17 o más

2.- Sexo

- Hombre
- Mujer

3.- De las actividades físicas que se señalan en la tabla, ¿cuál de ellas usted práctica con mayor frecuencia?

- Deportes
- Bailo terapia
- Gimnasia
- Juegos recreativos
-

Ninguno

4.- ¿Encuentras que en tu institución educativa ayudan a promover la actividad física como: deporte y caminatas entre otras?

Siempre

Casi siempre

Nunca

5.- ¿Cuáles de los factores señalados son los que te impiden realizar actividad física?

Falta de tiempo

Me aburren las actividades deportivas

Falta de hábitos

Falta de conocimiento

Otros

6.- ¿Cuál es la principal razón por la que hace actividad física?

Distracción

Salud

Pasatiempo

Otros

7.- Fuera del horario escolar, ¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas al aire libre ejemplo: paseos, bicicleta, nadar y correr?

Nunca

Una vez por semana

2o3 veces por semana

Casi todos los días

8.- ¿Considera usted que la falta de actividad física incide en la salud?

Mucho

Poco

Nada

9.- ¿Considera que realizar actividad física de manera continua lleva a tener un estilo de vida saludable?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

10.- ¿Cree que la elaboración de una propuesta con actividades alternativas referidas a las actividades físicas ayuda a mejorar el estilo de vida?

Muy de acuerdo

De acuerdo

Nada de acuerdo

Muchas gracias

Anexo 5: Resumen de los resultados de la aplicación de la encuesta a estudiantes

Tabla 9

Matriz resumen de los resultados de la encuesta

N°	Pregunta	Opciones de respuesta										Total
1	¿Cuántos años tiene?	13	2	14	21	15	243	16	76	17-18	11	353
2	Sexo	Hombre	234	Mujer	119							353
3	¿De las Actividades Físicas que se señalan en la tabla cuál de ellas usted práctica con mayor frecuencia?	Deportes	250	Bailo terapia	8	Gimnasia	29	Juegos Recreativos	22	Ninguno	44	353
4	Encuentras que en tu institución educativa ayudan a promover la actividad física como: deporte, caminatas, entre otras	Siempre	180	Casi siempre	145	Nunca	28					353
5	¿Cuáles de los factores señalados son los que te impiden realizar actividad física?	Falta de tiempo	216	Me aburren las actividades deportivas	11	Falta de hábitos	69	Falta de conocimiento	22	Otro	35	353
6	¿Cuál es la principal razón por la que hace actividad física?	Distracción	108	Salud	152	Pasatiempo	77	Otros	16			353
7	Fuera del horario escolar ¿Con qué frecuencia participa en actividades físicas al aire libre ejemplo: paseos, bicicleta, nadar, correr?	Nunca	24	Una vez por semana	132	2 o 3 veces por semana	120	Casi todos los días	77			353
8	¿Considera usted que la falta de actividad física incide en la salud?	Mucho	264	Poco	87	Nada	2					353
9	¿Considera que realizar actividad física de manera continua lleva a tener un estilo de vida saludable?	Totalmente de acuerdo	257	De acuerdo	95	En desacuerdo	1					353
10	Cree que la elaboración de una propuesta con actividades alternativas ayuda a mejorar el estilo de vida?	Muy de acuerdo	193	De acuerdo	159	Nada de acuerdo	1					353

Nota. Contiene las respuestas numéricas, en resumen

Anexo 6: Registro fotográfico



Nota. Estudiantes haciendo las encuestas



Nota. Unidad Educativa “Otavalo” donde se realizó la encuesta