



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

“INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO, EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DE LA UE ABELARDO MONCAYO”

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de magister en Actividad Física

DIRECTOR:

Magister Segundo Marcelo Andino Andino

ASESOR:

Magister Alicia Magdalena Cevallos Campaña

AUTOR:

Juan Pablo Oscurio Cevallos

Ibarra, Septiembre 2023



**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	100260156-3		
APELLIDOS Y NOMBRES	Oscurio Cevallos Juan Pablo		
DIRECCIÓN	Ibarra – Parroquia San Antonio – Calle: 10 de Agosto y línea férrea.		
EMAIL	juanpi2011jp@yahoo.es – jposcurioc@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO	062-550-328	TELÉFONO MÓVIL:	0986976475
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO, EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DE LA UE ABELARDO MONCAYO”		
AUTOR (ES):	Oscurio Cevallos Juan Pablo		
FECHA:	19/09/2023		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA	Magíster en Actividad Física		

ASESOR/ DIRECTOR	Magister Alicia Magdalena Cevallos Campaña Magister Segundo Marcelo Andino Andino
-------------------------	--

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de septiembre del año 2023

EL AUTOR:



Firma _____

Nombre: Oscurio Cevallos Juan Pablo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

RESOLUCIÓN 173-SE-33-CACES 2020

26 de octubre del 2020

FACULTAD DE POSGRADO

Ibarra, 25 mayo 2023



Dr (a) Lucía Yépez Cumandá
DECANO/A
FACULTAD DE POSTGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado: "INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO, EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DE LA UE ABELARDO MONCAYO", del/la maestrante: Juan Pablo Oscurio Cevallos, de la Maestría de Actividad Física, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor/a	MSc. Marcelo Andino Andino	
Asesor/a	MSc. Alicia Magdalena Cevallos	

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	i
ÍNDICE DE TABLAS.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Antecedentes.....	5
1.3. Objetivos.....	7
1.3.1. Objetivo General.....	7
1.3.2 Objetivos Específicos.....	7
1.4. Justificación.....	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO REFERENCIAL.....	9
2.1. Marco Teórico.....	9
2.1.1. Inactividad Física.....	9
2.1.2. Causas de la Inactividad Física.....	10
2.1.3. Consecuencias de la Inactividad Física.....	10
2.1.4. Vida sedentaria.....	11
2.1.5. La Tecnófilia.....	13
2.1.6. La Obesidad.....	14
2.1.7. Enfermedades Hipocinéticas.....	15

2.1.8. Estado Físico	16
2.1.9. El Buen Estado Físico y el Peso Saludable	17
2.1.10. La Actividad y el, Movimiento para un Buen Estado Físico	18
2.1.11. La Condición Física.....	19
2.1.12. El confinamiento social	20
2.1.13. El impacto del COVID-19 en la educación.....	20
2.1.14. Impacto de la pandemia a docentes.	22
2.1.15. Impacto de la pandemia a padres de familia.	23
2.1.16. Efectos de la pandemia en la educación	24
CAPÍTULO III	25
MARCO METODOLÓGICO	25
3.2. Diseño y tipo de investigación	26
3.3. Tipo de investigación	26
3.3.1. Investigación bibliográfica	26
3.3.2. Investigación de campo	26
3.3.3. Investigación descriptiva	27
3.4. Métodos de investigación.....	27
3.4.1. Método Inductivo.....	27
3.4.2. Método Deductivo	27
3.4.3. Método Analítico	28
3.4.4. Método Sintético.....	28
3.5. Técnicas e instrumentos	28
3.6. Muestra.....	29
3.7. Procedimiento	31
CAPÍTULO IV	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33

4.1. Resultado Del Diagnóstico.....	33
4.1.1. Características de las unidades de estudio	33
4.1.2. Instrumento aplicado – Encuesta	33
CAPÍTULO V	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	54
Anexo 1. Aceptación de la institución	54
Anexo 2: Encuesta.....	55
Anexo 3. Fotografías	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Muestra.....	31
------------------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”, del cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.	25
Figura 2. Número de participantes	34
Figura 3. Género de participantes.....	35
Figura 4. Peso en kg “A”	35
Figura 5. Peso en kg “B”	37
Figura 6. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "B"	38
Figura 7. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "C"	39
Figura 8. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "C"	40
Figura 9. PARALELO "D"	40
Figura 10. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "D"	42
Figura 11. FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA.....	42
Figura 12. FRECUENCIA PRÁCTICA DEPORTIVA SEMANAL.....	43
Figura 13. Dedicación a la actividad física diaria	44
Figura 14. cómo se transporta al colegio.....	45
Figura 15. VECES POR SEMANA DE CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.	45

“INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO, EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DE LA UE ABELARDO MONCAYO”

Autor: Juan Pablo Oscurio Cevallos

Tutor: MSc. Marcelo Andino

Año: 2022

RESUMEN

Este proyecto de investigación se enfoca en determinar los factores asociados con la inactividad física en estudiantes de octavo año de educación básica superior en la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo" en la ciudad de Antonio Ante, Ecuador. La falta de práctica de actividades físicas durante las clases de educación física y el sedentarismo debido al confinamiento han afectado el desarrollo de habilidades deportivas, recreativas y tradicionales en los estudiantes. El enfoque metodológico empleado fue mixto, con diseño no experimental, tipo de investigación bibliográfica, de campo y descriptiva, la población estudiada fueron estudiantes del 8° año de EGB y la muestra según el factor de muestreo fue de 107. Los resultados más sobresalientes obtenidos evidencian que el 28% de los encuestados practican deportes tres días por semana, un 26% lo hacen dos días por semana. Un 30% de ellos no practica ningún deporte, Sin embargo, se puede manifestar que un grupo reducido lo hace mayor número de días en la semana fuera de la jornada escolar. Se concluyó que el IMC de la población estudiada no es una medida perfecta de salud y no considera otros factores, como la composición corporal y la masa muscular. Por lo tanto, aunque los estudiantes puedan estar en el rango normal de IMC, aún podrían necesitar mejorar su salud y estado físicos general.

Palabras clave: Actividad Física; Frecuencia de Actividad Física; Inactividad Física; Sedentarismo; IMC.

"PHYSICAL INACTIVITY AND SEDENTARY LIFESTYLE IN THE SOCIAL CONFINEMENT BY COVID-19 IN THE EIGHTH YEARS OF HIGHER BASIC EDUCATION AT UE ABELARDO MONCAYO"

Author: Juan Pablo Oscurio Cevallos

Tutor: MSc. Marcelo Andino

Year: 2022

ABSTRACT

This research project focuses on determining the factors associated with physical inactivity in students in the eighth year of higher basic education at the "Abelardo Moncayo" Educational Unit in the city of Antonio Ante, Ecuador. The lack of practice of physical activities during physical education classes and the sedentary lifestyle due to confinement have affected the development of sports, recreational and traditional skills in students. The methodological approach used was mixed, with a non-experimental design, bibliographic, field and descriptive type of research, the population studied were 8th grade students of EGB and the sample according to the sampling factor was 107. The most outstanding results obtained show that 28% of the respondents practice sports three days a week, 26% do it two days a week. However, it can be stated that a small group of them do it on a greater number of days during the week outside the school day. It was concluded that the BMI of the population studied is not a perfect measure of health and does not consider other factors, such as body composition and muscle mass. Therefore, although students may be in the normal BMI range, they may still need to improve their overall health and fitness.

Keywords: Physical Activity; Physical Activity Frequency; Physical Inactivity; Sedentary; BMI.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto de investigación se enfoca en determinar los factores asociados con la inactividad física en estudiantes de octavo año de educación básica superior en la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo" en la ciudad de Antonio Ante, Ecuador. La falta de práctica de actividades físicas durante las clases de educación física y el sedentarismo debido al confinamiento han afectado el desarrollo de habilidades deportivas, recreativas y tradicionales en los estudiantes.

Más de la mitad de los adultos en Ecuador tienen niveles moderados o altos de actividad física, según el Estudio Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2013). Además, alrededor del 30% de los adultos tienen niveles bajos de actividad física y alrededor del 15% son inactivos. Los hombres tienen una proporción más alta de actividad física moderada o alta, mientras que las mujeres tienen una proporción más baja de inactividad. Esto es una distinción significativa entre hombres y mujeres.

Es fundamental fomentar hábitos de vida saludables en la población con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Es importante resaltar la importancia de la actividad física regular en el bienestar general de las personas. Sin embargo, es crucial aumentar la actividad física, especialmente en las naciones desarrolladas, donde la falta de descanso y el uso excesivo de las redes sociales contribuyen al sedentarismo y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Este estudio utilizó un enfoque mixto que combinó elementos cuantitativos y cualitativos. Debido a las características del trabajo, el diseño de la investigación no fue experimental y se basó sobre un enfoque cuali-cuantitativo.

En cuanto al tipo de investigación, se realizaron dos tipos principales. En primer lugar, se llevó a cabo una investigación bibliográfica o documental para recopilar información relevante sobre el tema de estudio, que fue la inactividad física y el sedentarismo durante el confinamiento social por COVID-19. En segundo lugar, se realizó una investigación de campo que involucró la aplicación de encuestas a los estudiantes de la unidad educativa para comprender su realidad en relación con la influencia de la inactividad física y el sedentarismo durante el confinamiento.

La investigación se clasificó como descriptiva, ya que se centró en describir las características de una población y el problema en estudio, así como las causas y los pensamientos de los participantes. En cuanto a las técnicas e instrumentos utilizados, se empleó la técnica de encuesta para recolectar información de los estudiantes, y el instrumento utilizado fue un cuestionario.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Actividad Física es la acción que posibilita a los habitantes del mundo mejorar su calidad de vida por medio del gasto energético que genera hacer movimientos corporales producido por la acción músculo-esquelética, sin lugar a dudas pertenece a los recursos bastante relevantes en el cuidado de la salud de los individuos, la práctica regular de la Actividad Física durante la vida es bastante aconsejable, sin olvidarnos que hay ocupaciones que se tienen que llevar a cabo dependiendo a la edad y al género de los individuos.

La actividad física se encuentra en la lista de las actividades protectoras importantes que ayudan a prevenir una variedad de patologías crónicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor más importante en el peligro de mortalidad en todo el mundo, causando alrededor de 3,2 millones de muertes anuales. Esto es uno de los factores más comunes de mortalidad.

Es importante fomentar hábitos saludables en la población global con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Es importante destacar que la actividad física regular mejora la salud de las personas. Sin embargo, es necesario fomentar la actividad física, especialmente en las naciones desarrolladas, donde la falta de descanso y el uso excesivo de medicamentos empeoran la salud.

En Ecuador, según (ENSANUT, 2013), al evaluar la actividad física global, se observa que más de la mitad (55.2%) de los adultos reportan niveles de actividad física medianos o altos, mientras que el 30% tiene niveles bajos y casi el 15% está inactivo. La proporción de hombres con niveles de actividad física medianos o altos es

significativamente mayor que la de mujeres (64.9% vs. 46.2%), mientras que la proporción de mujeres con niveles de actividad.

La mayoría de la población ecuatoriana debe ser consciente de los riesgos que podrían surgir si no se practica actividad física de manera regular. Es importante que todos nos responsabilicemos por el mantenimiento de nuestra salud física y mental. Es importante tener en cuenta que la falta de actividad física no solo se enfoca en problemas de salud, sino que también afecta el equilibrio social, afectivo y personal.

La Unidad Educativa Abelardo Moncayo ha tenido una trayectoria extensa durante los años treinta y ha sido objeto de progreso político social en varias poblaciones ecuatorianas, incluyendo Atuntaqui, que era la más entusiasta y merecedora de ser cabecera cantonal. En 1938, bajo la presidencia del General Alberto Enríquez Gallo, los deseos de los ciudadanos recién llegados en estas tierras se han cumplido con la creación del Cantón Antonio López. En la actualidad, la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo" está incluida en el Bachillerato General Unificado propuesto por el Ministerio de Educación y se encuentra dentro de este programa.

El objetivo del presente proyecto de investigación es identificar las causas de la falta de actividad física en los estudiantes que están en octavos años de educación básica superior en la unidad educativa Abelardo Moncayo en la ciudad de Antonio Ante. La falta de actividad física y el sedentarismo como resultado del confinamiento han llevado a la falta de conectividad conceptual y práctica en la institución, lo que ha llevado al sedentarismo. El mal desarrollo de las prácticas o disciplinas deportivas, recreativas y tradicionales, entre otras, se ha visto afectado por la falta de práctica de las actividades en las clases de educación física.

El sedentarismo y la falta de actividad física durante el tiempo libre tienen un impacto directo en el estado físico de los niños. Como resultado, pueden causar obesidad, distracción, agotamiento físico, bajo rendimiento académico, problemas en las relaciones sociales y educativas y problemas de salud.

Dado que el aprendizaje es cognitivo y el estado físico de un niño o niña puede o no limitar la concentración en clase, la falta de actividad física de los estudiantes tiene un impacto directo en las actividades en el salón de clases. Por lo tanto, el maestro o maestra tendrá más o menos habilidad para transmitir conocimientos y motivar a sus estudiantes para que se integren en los procesos educativos, preparándolos para un mejor rendimiento académico.

1.2. Antecedentes

Cevallos (2016) aportó un estudio sobre los factores asociados a la inactividad física y sus efectos en la aptitud física en los grados 6 y 7 de la unidad Teodoro Gómez de la Torre 2014, y encontró que la actividad física se asocia con mejorar la condición física de los estudiantes de primaria.

(Tinjacá , 2019) en la investigación de Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15 años en una I.E.D de Bogotá, el objetivo fue identificar como construyen los conceptos de actividad física y sedentarismo un grupo de adolescentes escolares finalizando que se ha podido entablar que hay resultados precisamente articulados con las averiguaciones previas llevadas a cabo y que sirven de marco para este análisis, sin embargo se revelan serias inconsistencias en la formación, no únicamente a partir del área de la enseñanza física sino a partir de la formación generalmente, pues los alumnos reflejaron problemas inclusive en el proceso de definición por vacíos lingüísticos y además las competencias

de sociedad, estudio e interpretación fueron bastante deficientes y han tenido que padecer un proceso cuidadoso de categorización por parte del investigador para la identificación, categorización y procedimiento.

(Sotomayor & Lalangui, 2016) En su investigación sobre las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la unidad educativa Paltas de la ciudad de Catacocha, el autor tuvo como objetivo determinar qué actividades físicas son las más adecuadas para despertar el interés de los niños por los deportes y, por lo tanto, reducir su estilo de vida sedentaria. El autor descubrió que aplicando varios métodos específicos propuestos en la alternativa, los niños comenzaron a emplear su tiempo libre de manera más adecuada promoviendo así una vida más activa.

(Tenelema & Lozada, 2016) El objetivo de la investigación sobre el impacto de la actividad física en el estado de salud de los docentes de la Unidad Educativa Génesis en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, fue determinar que la falta de actividad física causa ansiedad, nerviosismo y miedo, y que si esta ansiedad no se controla con un especialista, puede conducir a una taquicardia y un infarto.

(Valencia , 2018) El objetivo de este estudio fue investigar el impacto de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de terapia física de la facultad de enfermería de la pontificia universidad Católica del Ecuador. Se descubrió que en esta investigación es que no existe una correlación entre el rendimiento académico y la actividad física.

(Dias , 2015) en su investigación de la prevención del sobrepeso y otras enfermedades El autor investiga las hipocinéticas a través de la actividad física en jóvenes de 13 a 15 años, con el objetivo de relacionar los niveles de exceso de peso/obesidad de

los jóvenes con los valores de la percepción de exceso de peso. El estudio concluye que la revisión realizada demuestra la importancia de este tipo de estudios al enfocarse en los efectos negativos del exceso de peso/obesidad, que actualmente son valores alarmantes en todo el mundo. Las repercusiones son principalmente en términos de salud, economía y sociedad.

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de inactividad física y sedentarismo que presentan los niños de los octavos años de la UE Abelardo Moncayo en el confinamiento social por COVID-19.

1.3.2 Objetivos Específicos

1.- Fundamentar teórica y metodológicamente el proceso de la inactividad física en los estudiantes.

2.-Diagnosticar el nivel de sedentarismo en los niños de los octavos años de la UE Abelardo Moncayo en el confinamiento social por COVID-19.

3.- Analizar la afectación del sedentarismo de los niños de los octavos años de la UE Abelardo Moncayo en el confinamiento social por COVID-19.

4.-Aplicar actividades físicas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los octavos años de la UE Abelardo Moncayo en el confinamiento social por COVID-19.

5.- Demostrar las actividades físicas que ayudaron a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los octavos años de la UE Abelardo Moncayo en el confinamiento social por COVID-19.

6.-Elaborar una solución viable que disminuya las consecuencias del sedentarismo y la inactividad física.

1.4. Justificación

La investigación recolecta y examina información fundamental sobre las probables razones que influyen en cada estudiante para la no ejecución de actividad física, destinados a plantear tácticas encaminadas a mejorar el estado físico de los adolescentes posibilitando generar nuevos hábitos en la ejecución de su práctica que hacen en la vida cotidiana.

Comprender el valor de la actividad física entre los adolescentes requiere estrategias educativas y prácticas. El deporte promueve el desarrollo de capacidades y habilidades físicas y mentales, fomenta la amistad y la cooperación individual y grupal, promueve el ejercicio de los valores y el respeto mutuo, y promueve el respeto mutuo tanto dentro como fuera de la organización. pertenecen a Departamento.

Debido a que recomendará metodologías pedagógicas utilizadas en todos los niveles educativos dentro de la enseñanza de la actividad física, constituye de utilidad disponer de una herramienta posible aplicable a la institución y promover su uso en toda la organización.

La investigación será posible gracias a la colaboración de autoridades y docentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”. El objetivo de la investigación es lograr cambios en las actividades de aula para que los estudiantes cambien sus hábitos y descubran la motivación necesaria para practicar actividades físicas diarias que contribuyan a su desarrollo integral y emocional.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico

2.1.1. Inactividad Física

Muchas naciones tienen un alto nivel de inactividad física, lo que tiene un impacto significativo en la salud de sus ciudadanos a nivel global, ya que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, así como otros factores de riesgo como hipertensión y sobrepeso.

Resulta difícil la motivación de los niños con sobrepeso u obesos para participar en ejercicio regular por diversas razones físicas. Sociales y psicológicas. Los niños obesos, a menudo, poseen una falta de confianza en sus capacidades físicas. Se consideran con menor competitividad, coordinación. Flexibilidad y resistencia, sin embargo, no se consideran menos sanos, ni menos fuertes, ni menos activos (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004, pág. 56).

Refiriéndose generalmente a la ausencia de actividad o actividad, se considera la cuarta causa de mortalidad a nivel mundial. Puede estar provocada por falta de tiempo libre (p. ej., ocio o descanso), falta de tiempo libre para descansar (p. ej., silencio o descanso), o falta de ganas de moverse (p. ej., pereza o malestar).

Los niños deben acumular un mínimo de 60 minutos, y hasta varias horas de actividad física apropiada para su edad sino en todos los días de la semana, en la mayor parte, La acumulación diaria debe incluir actividad física moderada y vigorosa la mayor parte de la cual es de carácter intermitente (Hernández Barcaz, 2006, pág. 18).

La vulnerabilidad en la que se encuentra el organismo por la no realización de actividades físicas puede colocar al individuo ante enfermedades, especialmente cardiacas. Estas afecciones se muestran más en personas que viven en ciudades modernas, en sociedades que han desarrollado avances tecnológicos con el fin de disminuir los esfuerzos físicos de los ciudadanos.

2.1.2. Causas de la Inactividad Física

Los niveles de inactividad física son elevados en todos los países, en el Ecuador, tienen una actividad insuficiente.

En ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo, la inactividad es un problema mayor, producto del consumismo, por eso el propio sector urbano ha creado factores ambientales que desaniman a realizar actividad física. Solo por citar algunas causas:

- Sobrepoblación urbana.
- Incremento de índices de pobreza.
- Incremento de actos criminales
- Altos niveles de tráfico.
- Aire de mala calidad.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas

2.1.3. Consecuencias de la Inactividad Física

El estilo de vida de la sociedad occidental es uno de los principales factores de riesgo: el sedentarismo o falta de ejercicio físico.

“Los padres tienen que ser conscientes que durante la niñez comienzan a gestarse las enfermedades del corazón (la enfermedad coronaria.” (Blasco, 2004, pág. 76).

Estudios recientes permiten afirmar que entre la población infantil uno de los factores de riesgo es el cardiovascular, indicadores elevados de colesterol, hipertensión y obesidad.

La diabetes mellitus tipo II: Esta enfermedad habitualmente se manifiesta a partir de la cuarta década de la vida de una persona. Sin embargo, el incremento en los índices de obesidad infantil de los países desarrollados ha hecho que en estos momentos se esté diagnosticando esta enfermedad en niños y adolescentes (Bustamante, 2010, pág. 118)

La falta de actividad física trae como consecuencias:

- Incremento de la masa corporal.
- Mala postura, lesiones del sistema de soporte y dolor lumbar, como consecuencia del poco movimiento de las masas musculares.
- Sensación de malestar, desánimo y frecuente de cansancio, baja autoestima sobre su imagen corporal, entre otros.

2.1.4. Vida sedentaria.

Según Ross, J. (2010), una persona se considera sedentaria cuando solo se mueve para realizar las actividades diarias y no realiza actividad física de manera regular:

Hasta principios del siglo XX el ser humano estaba obligado a realizar un gran número de actividades en su vida cotidiana que comportaban esfuerzo físico en cantidades apreciables. Con el desarrollo de la tecnología, el aumento del confort

y los niveles de calidad de vida, han descendido considerablemente los niveles de actividad física y surge el sedentarismo que cada vez está deteriorando el bienestar y la calidad de vida de las personas. La disminución del esfuerzo físico ocasiona que los órganos que rigen el movimiento trabajen con menor rendimiento, adaptando su capacidad de funcionamiento a las escasas necesidades que la sociedad actual exige. Esto, sin duda, trae consigo la precariedad de la salud y el envejecimiento prematuro. Ya Hipócrates (377 a. J.C.) lo tenía claro: Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora (Ross, 2008, pág. 14)

Desde la antigüedad el ser humano se vio obligado a moverse para sobrevivir, lamentablemente con la aparición de la tecnología las cosas se hicieron más fáciles, producto de ese motivo el ser humano se mueve menos

Según la iniciativa “Por tu salud muévete”, “el sedentarismo influye en la carga mundial de morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, el hipercolesterolemia y la obesidad... Aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos (Padial, 2010, pág. 5).

Se estima que al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Esto se debe incremento de comportamientos sedentarios en las actividades del cotidiano vivir, así como la utilización masiva de medios de transporte para disminuir la pérdida de energía.

2.1.5. La Tecnófilia

La tecnófilia es el uso excesivo y la adicción a las nuevas tecnologías: el internet, teléfonos celulares, videojuegos, televisión, entre otros; se manifiestan de distinta forma, desde un impulso irracional por disponer y utilizar toda clase de artefactos que producen las innovaciones científicas, adquirir todo aquello que puede calificarse de tecnología de punta, hasta aquellas personas que encuentran en un recurso tecnológico “el amigo” que llena sus carencias de tipo afectivo.

Incorporamos al lenguaje cotidiano palabras como bytes, Web, blogs, link y un largo etcétera. Todos estos conceptos tienen su origen lo digital, son un conjunto de herramientas eficientes y de gran capacidad, que ofrece la nueva sociedad de la información. El ámbito de la actividad física y el deporte se han visto envueltos de forma vertiginosa por las múltiples posibilidades que ofrece la tecnología, la informática e internet. El binomio tecnología-deporte requiere ser objeto de reflexión. Son recursos tecnológicos en los que se apoya la educación en una dinámica importante que imprime un sello de innovación y de creatividad a la tarea formativa (Arévalo, 2007, pág. 68)

El constante uso de artefactos tecnológicos inadecuadamente desemboca en niños propensos a sufrir trastornos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, generando hábitos sedentarios y aislamiento, así también carencias psicológicas primarias como, falta de objetivos, bajas relaciones interpersonales, timidez y baja autoestima.

2.1.6. La Obesidad

Hoy en día, esto se ha convertido en uno de los principales problemas de salud, y de hecho muchas personas mueren cada año en nuestro país debido a los efectos indirectos del consumo excesivo de alimentos.

Obesidad significa el exceso de tejido adiposo o grasa corporal que se traduce en un aumento de peso corporal. Representa ese punto a partir del cual los riesgos para la salud comienzan a aumentar y la esperanza y calidad de vida se reduce notoriamente (Medina, 2010, pág. 94).

A nivel mundial, muchos países de bajos y medianos ingresos se ven afectados por la obesidad infantil, lo que representa un grave problema de salud pública. Este problema está creciendo a un ritmo alarmante. Se estima que hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, unos 35 millones de ellos en países en desarrollo.

La obesidad infantil es tan frecuente que podría llamarse una epidemia. Hoy en día, 1 de cada 10 niños a la edad de 10 años es obeso. Se ha descubierto que los alimentos bajos en nutrientes como las grasas saturadas, la falta de actividad física y el tiempo que pasan frente a las computadoras y los videojuegos contribuyen a un aumento desproporcionado del sobrepeso y la obesidad en los niños.

La obesidad es una enfermedad consistente en un exceso de peso, teniendo en cuenta la interrelación que debe existir entre la masa corporal (más de un 20%) y la estatura de la persona. Si se trata de los adultos de Estados Unidos, y tomando en cuenta los períodos 36 comprendidos de 1976 a 1980, y de 1999 a 2000, la obesidad ha alcanzado proporciones de epidemia: casi 59 millones de adultos son obesos. Además, dicha epidemia no está limitada a los adultos, pues el porcentaje

de gente joven que tiene sobrepeso ha experimentado tal crecimiento, que en los últimos 20 años se ha visto cómo su cifra se ha incrementado en más del doble (Madrona, 2005, pág. 74)

Los problemas de sedentarismo no se plantean en Ecuador. Esta es una mala práctica típica en las sociedades desarrolladas donde el consumo de alimentos procesados está muy extendido y el uso y abuso de la tecnología es una parte importante de la vida diaria de las personas. Y el resultado evidente es una vida sedentaria, inactiva y desorganizada.

La genética y la herencia familiar pueden determinar el nivel de práctica de la actividad física. Además, el entorno físico y social, este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva (Katzmarzyk & Cols, 2000, pág. 94).

Dado que cada persona tiene unas características físicas y psíquicas diferentes, es necesario seleccionar el ejercicio más adecuado según su constitución y desarrollo. Esto depende de su condición de salud específica.

2.1.7. Enfermedades Hipocinéticas

Viene (del griego hypo, falta, y kinesis, movimiento). Los científicos han definido como epidemia del siglo XXI a las enfermedades “HIPOCINÉTICAS” Falta de movimiento, tales como:

- Salud mental

- Enfermedad cardiovascular
- Obesidad
- Dolor de espalda
- Osteoporosis
- Hipertensión
- Diabetes
- Cáncer.

Una forma de evitar estas patologías de consulta habitual, es poner en marcha nuestro organismo y funciones, a través de cambios en el “Estilo de vida”, incorporando programas preventivos de ejercicios, de nutrición, salud y aptitud, entre otros.

2.1.8. Estado Físico

Esto se relaciona con variables e indicadores de una buena condición física, que puede ser negativa o positiva, y cómo las condiciones físicas negativas afectan el desempeño en las actividades diarias y permanentes. Limpiar significa exactamente esto.

Lograr un funcionamiento perfecto y equilibrado del organismo conduce a una buena salud mental, que a su vez conduce a una buena salud física, hasta llegar a un punto óptimo de cuerpo y mente. Un equilibrio armonioso de todas las partes de nuestro ser nos ayuda a estar en paz y felices con nosotros mismos y con los demás. (Munné, 2007, pág. 14).

El organismo humano necesita ambos para funcionar correctamente y mantener la salud: comer bien and estar en buen estado físico. Un estado cardiovascular saludable baja el riesgo de enfermedades graves y mejora el funcionamiento de todos los sistemas. Hasta la vejez, los músculos desarrollados indican fuerza, flexibilidad y energía.

La actividad física reduce el estrés, mejora el sueño, aumenta la confianza, reduce la depresión y la ansiedad, desintoxica y quema calorías de los alimentos, mantiene un apetito saludable y mantiene un peso ideal. Las personas con estilos de vida sedentarios son menos interesantes, divertidas, sociables y juguetonas que aquellas con estilos de vida activos.

Se sienten felices con su imagen y tienen una alta autoestima y confianza. Los niños, adolescentes y jóvenes aprecian sus cuerpos no solo por el placer de disfrutarlos personal y socialmente, sino también porque encuentran placer y empoderamiento en ellos.

El mejor regalo que los padres pueden hacer a sus hijos es inspirarlos a ser fuertes y mantener un estado físico saludable.

2.1.9. El Buen Estado Físico y el Peso Saludable

Un estilo de vida sedentario es la causa más común de obesidad y un peligro para la salud. Sin embargo, el peso es un indicador relativo y depende de tu constitución. La herencia genética puede hacer que un cuerpo sea más grueso y pesado que otro. Por lo tanto, tener sobrepeso no significa necesariamente riesgo. Esta condición se puede mantener llevando un estilo de vida activo y manteniendo una buena salud. También existen personas flacas que no están en buenas condiciones físicas por herencia o herencia.

Aunque no todos deben perseguir el objetivo de ser delgado, es importante mantener un buen estado físico. Debido a que las dietas no funcionan, este método only ha empeorado las cosas; los niños gordos siguen siendo marginados y las actitudes prejuiciosas hacia ellos se están extendiendo de manera tal irracional. Por el contrario, algunos niños bajarán de peso, otros permanecerán en su peso actual y otros subirán de

peso si el objetivo es alimentarse bien y estar en buen estado físico. sin embargo, sin importar la talla, todos los adultos y niños que elijan mantenerse fuertes, comer bien y mantenerse en buen estado físico serán más saludables y pueden confiar en que el peso que se derive de esto será el adecuado para ellos. (Kater M. , 2012, pág. 122)

Un estado ideal de salud y vitalidad es ideal. No se trata de hacer dieta o hacer ejercicio para perder peso o desarrollar músculo. En primer lugar, no es cómo te ves. La apariencia no es una prioridad principal cuando se trata de los costos de la mala salud, un estilo de vida desequilibrado, la ansiedad y la pérdida de bienestar. Debes estar bien nutrido, activo, en forma y en buenas condiciones físicas.

2.1.10. La Actividad y el, Movimiento para un Buen Estado Físico

La inactividad es un estado anormal del cuerpo humano, por lo que la actividad física y el ejercicio son necesarios para mantener una buena condición física. La actividad física regular es esencial no solo para mantener un peso saludable, sino también por sus efectos positivos en la salud física, social y emocional.

Los niños que aprenden a cuidar de su propia salud, fuerza y estado físico están motivados para hacer ejercicio sin temor a las decepciones que puede traer la pérdida de peso. Hay una razón aún más importante para mantenerse en buena forma física. Puede traer libertad y oportunidad con fuerza, energía y flexibilidad. (Kater M., 2012)

No es necesario hacer mucho ejercicio aeróbico, pero reducir la cantidad de actividad sedentaria en general y aumentar la cantidad de actividad física diaria será suficiente:

- Caminar durante 20 minutos al día.
- Participar en actividades deportivas o cualquier otra actividad aeróbica

Los niños y adultos sin habilidades atléticas, especialmente los gordos, necesitan apoyo para mantenerse activos y experimentar la sensación de logro que pueda convertirse en una condición constante y agradable en sus vidas. Esto implica que los mismos parámetros no se pueden utilizar para medir el éxito (Kater, 2006, pág. 143).

Para seleccionar actividades físicas que los niños disfrutarán y que formarán parte de su vida diaria, es crucial identificar sus centros de interés: Se debe incorporar la actividad física diaria, asignándole un momento específico, ya que los comportamientos se vuelven rutinarios en el estilo de vida debido a su naturaleza automática.

Para empezar, una caminata diaria es un buen lugar para comenzar, y luego se puede aumentar gradualmente el ritmo y la duración de la caminata. Su corazón se acelera al caminar rápido. Montar en bicicleta puede ser un medio para lograr la libertad y la independencia, así como un juego o una forma de relacionarse con otras personas. Bailar en la sala o habitación, solo o acompañado, durante diez minutos o el tiempo que persista sin desalentarse:

- Patinar, esquiar, nadar.
- Jugar tenis, fútbol, baloncesto y otros juegos.
- Pasear a las mascotas.
- Juegos libres dentro y fuera de la casa.
- Arreglar el jardín, limpiar la casa, lavar el automóvil, etc.

2.1.11. La Condición Física

La condición o condición física es fundamental para la calidad de vida de una persona. El alcance de esto depende de si las personas pueden moverse de manera autónoma en la

sociedad, participar en diversos eventos y enriquecer su educación, trabajo y vida personal.

Se cree que la condición física funcional incluye cinco componentes principales: composición corporal, fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad y equilibrio.

El confinamiento social

El término Confinamiento social se refiere a una medida en la que un grupo de personas es sometido a una intervención para mantenerse refugiado durante un período de tiempo específico mediante la implementación de protocolos y técnicas extremadamente limitadoras, con el fin de reducir el peligro al que se ven expuestos. (García y Flores, 2020).

El confinamiento social se refiere a la implementación de medidas de aislamiento para prevenir cualquier tipo de peligro. En la actualidad, las principales estrategias para el confinamiento social debido a la pandemia de COVID-19 son el distanciamiento entre las personas, el uso de mascarillas y el lavado de manos frecuente.

2.1.12. El impacto del COVID-19 en la educación.

García (2021) afirma que “la pandemia COVID-19 ha venido generando cambios y disrupciones en amplios sectores de la actividad humana. La educación ha sido uno de los más afectados debido a la imposición administrativa del cierre total de los centros educativos en gran parte de los países del mundo” (p.9), La crisis sanitaria mundial obligó a las personas a optar por la educación virtual, provocando problemas educativos en la mayoría de las instituciones educativas ya que los docentes y alumnos no estaban preparados para la enseñanza en modalidad no presencial, creando un entorno virtual que dio paso al uso de No accesible en todos los niveles educativos, esto requiere adquirir

una cultura digital, introducir diseños curriculares innovadores, flexibilidad en el tiempo y espacio académico, y metodologías de enseñanza no tradicionales (Copertari y Lopes, 2020).

A raíz de la pandemia global, las actividades educativas se han reorientado hacia la virtualización, empleando nuevas metodologías para mantener a los estudiantes comprometidos. El diseño curricular se veía como flexible y adaptable a las circunstancias familiares, pero las familias no estaban preparadas para este tipo de educación, y tanto los estudiantes como los docentes, especialmente los padres, jugaron un papel protagónico, lo que generó muchos problemas porque teníamos que asumir internamente la tarea de la educación.

La pandemia del COVID-19 ha creado una situación límite a la que la sociedad ha tenido que adaptarse. La discapacidad se presentaba en todos los ámbitos de la sociedad: la salud, la economía y, por supuesto, la educación. Es importante cumplir con las regulaciones emitidas por los gobiernos locales, nacionales y globales que obligan a todos a quedarse en casa, y en esta situación, la investigación debe realizarse de manera virtual, lo que requiere una conexión a Internet, era necesario y difícil. Existía para personas sin problemas de conectividad, psicológicos, educativos y técnicos (Lozano et al.,2020).

El uso de medios tecnológicos se ha vuelto fundamental durante la pandemia de COVID-19, ya que el cumplimiento del quedarse en casa ha cambiado de manera dramática y asombrosa la forma en que continúa el aprendizaje, haciendo posible que todos los estudiantes estén conectados, problemas educativos y técnicos para los estudiantes. No todos tenían la compañía adulta necesaria.

Mendoza (2020) menciona que:

Además del recurso tecnológico, la educación presencial y la educación en línea se distinguen por el formato de los materiales y recursos didácticos que se pueden emplear, así como por la disponibilidad de ellos, concentrados ahora en un solo dispositivo. Este dispositivo permite tener acceso instantáneo a una cantidad inmensa de información. Sin embargo, debe existir una habilidad para seleccionarla y procesarla adecuadamente, ya que las tecnologías inteligentes como Internet no pueden considerarse simples vehículos que transportan la información, sino que, al ampliar y complejizar el proceso de acceso, procesamiento y expresión del conocimiento, modifican sustancialmente la manera en la que el individuo se construye a sí mismo, comprende el contexto y se comprende a sí mismo. (p.3)

2.1.13. Impacto de la pandemia a docentes.

García (2020) menciona que “el docente debe hacer acopio del manejo y dominio de las Tic y además del uso de plataformas y programas que permitan ejercer la docencia desde el hogar, como una alternativa válida y necesaria en tiempos del Coronavirus” (p.319).

No solo no había instrucciones sobre cómo usar técnicas interactivas en línea para mejorar los resultados del aprendizaje virtual, sino también instrucciones sobre cómo captar el interés y la atención de los estudiantes mediante estrategias educativas virtuales que efectivicen el aprendizaje (García y Torres, 2021).

Debido a la pandemia, muchos maestros se han visto obligados a adaptarse y utilizar todos los recursos disponibles para dirigir sus clases, incluido el conocimiento limitado de la tecnología. Durante el confinamiento, se han llevado a cabo numerosos ensayos de clases sincrónicas, pero se han producido problemas al interactuar con los estudiantes.

Los maestros sabían lo que dictaban, pero no cómo llegar a sus estudiantes de manera efectiva. (Cruz y Benítez, 2020).

La impotencia y la frustración en el uso de las plataformas digitales empujaron a los docentes a asumir responsabilidades frente a los nuevos desafíos tecnológicos, y un espíritu de indagación comenzó a inundar sus vidas. Por eso, a pesar de las múltiples dificultades que les supuso la crisis sanitaria que les tocó vivir en el seno de sus familias, compartieron sus conocimientos entre sus compañeros, participaron de capacitaciones virtuales sobre el uso y manejo de las plataformas digitales, era urgente y necesario continuar para interactuar con los estudiantes.

2.1.14. Impacto de la pandemia a padres de familia.

A esto se sumaba el desconocimiento de los representantes y tutores en el manejo de ciertas plataformas digitales. Además, debido a que se dedicaban a la agricultura, la ganadería y el trabajo doméstico, no tenían tiempo para cuidar a sus hijos, lo que les brindaba los medios económicos para satisfacer las necesidades de sus familias. Es posible que este problema ya se haya identificado cuando recibimos la evidencia del trabajo realizado, ya que no fue enviada por todos los estudiantes. (Díaz, 2020).

Un problema importante fue la falta de familiaridad de los padres y representantes con el uso y la gestión de plataformas de educación digital. Otro inconveniente fue que los padres priorizaron a los niños de secundaria cuando usaban dispositivos electrónicos. Por otra parte, debido a la influencia del día a día de los padres, apenas tenían tiempo para acompañar a sus hijos a las clases virtuales en el horario previsto.

Cifuentes (2020) manifiesta que “en la situación actual, ser el principal impulsor del aprendizaje es complicado, y aunque muchos padres dedican tiempo al aprendizaje de sus hijos en casa, no parece que esto se pueda generalizar en toda la población” (p.2).

2.1.15. Efectos de la pandemia en la educación

Los efectos de la virtualidad fueron muy evidentes, el uso constante de los dispositivos electrónicos y la permanencia frente a ellos, produjo irritabilidad emocional, problemas en su comportamiento y la inactividad física dio lugar a irregularidades en la salud ya que se evidenció aumento de peso lo que conlleva al origen de problemas secundarios como obesidad, baja autoestima y ansiedad. Además, la afectación al sentido de la vista es preocupante por la exposición diaria frente a la pantalla de cualquier dispositivo electrónico. (Erades y Morales, 2020).

El confinamiento social generó impactos negativos en los niños de preescolar, ya que la permanencia diaria frente a los equipos electrónicos como computadores, tabletas y celulares afectó a la salud mental, emocional y física de manera drástica, donde se evidencia alteraciones de conducta, problemas de sueño e inestabilidad en expresar sus emociones de carácter afectivo, además por falta de actividad física debido al confinamiento algunos niños presentaron sobrepeso, impidiendo de esta manera la adecuada realización de ejercicios corporales a los que se estaba habituado durante las clases presenciales, lo cual influyó en su agilidad motriz.

Empleando las palabras de Núñez et al., (2020) “es necesario ampliar investigaciones que indaguen sobre las afectaciones psicológicas de población escolar y de esta manera generar estrategias de intervención para prevenir el aumento de estados depresivos” (p.16).

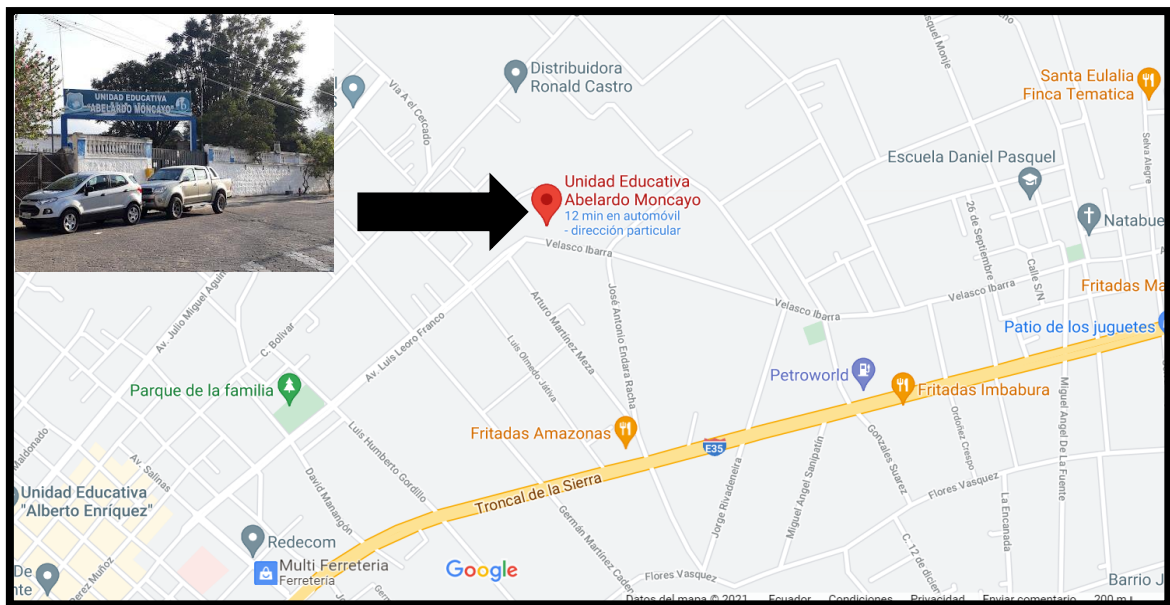
CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio.

La Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” del cantón Antonio Ante, será el ambiente principal para realizar la investigación, esta se enfocará directamente al grupo de estudiantes de los primeros años de Bachillerato General Unificado. La institución educativa se encuentra ubicada en la parroquia de San Francisco de Natabuela, en la avenida Luis Leoro Franco y Velasco Ibarra como se muestra a continuación:

Figura 1. Ubicación de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”, del cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.



Fuente: Google Maps, agosto, 2021

Lo que hoy conocemos como Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” tiene una larga trayectoria, la década de los años treinta y los afanes de progreso político social de varias poblaciones del Ecuador, entre ellas Atuntaqui, la más entusiasta y la que mayores

méritos reunía para ser cabecera cantonal; y es así como, un 12 de Febrero de 1938, en la Presidencia del General Alberto Enríquez Gallo, los deseos de los ciudadanos avocindados en estos lares son satisfechos con la creación del Cantón Antonio Ante.

3.2. Diseño y tipo de investigación

Enfoque de la investigación. – la investigación se enmarco en una orientación mixta.

Diseño corresponde a un esbozo no experimental

(Hernández et al., 2014) 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.

3.3. Tipo de investigación

3.3.1. Investigación bibliográfica

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 Inactividad Física y Sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19. 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.

3.3.2. Investigación de campo

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 Inactividad Física y Sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19 en estudiantes de esta unidad educativa.

3.3.3. Investigación descriptiva

Manuel Sáenz (2017) expresa: «la investigación descriptiva se utiliza para describir las características de una población, situación o fenómeno» (p.23). 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.

3.4. Métodos de investigación

3.4.1. Método Inductivo

Es importante mencionar que, a través de este método se pudo entender sobre Inactividad Física y Sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19 Andrade (2018) manifiesta que: «a partir de los resultados de una investigación realizada con una muestra, se infiere sobre las características poblacionales» (p.23).

3.4.2. Método Deductivo

Se aplicó para la elaboración del marco teórico porque se partió de una situación general referida a que de antemano se sabe, 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).

3.4.3. Método Analítico

Se aplicó al estudiar las causas del problema referido a la Inactividad Física y Sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19 en 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).

3.4.4. Método Sintético

Se aplicó 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. 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).

3.5. Técnicas e instrumentos

3.5.1. Técnica Encuesta. - se empleó para la recolección de la información proporcionada por los estudiantes de los octavos años de Educación Básica Superior de la UE Abelardo Moncayo sobre la Inactividad Física y sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19, Verónica Baena (2019) en referencia al tema expresa que: «la encuesta extrae los datos de una forma sustentada y ordenada» (p.123).

Instrumentos Cuestionario. - 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).

Población y muestra La población objeto de estudio estuvo compuesta por 148 estudiantes de los Octavos Años de Educación General Básica, paralelos “A-B-C-D”, de la unidad educativa “Abelardo Moncayo”.

Muestra. - El grupo de estudio estará conformado por los siguientes estratos:

Tabla 1

Población de estudiantes de los primeros años de Bachillerato General Unificado.

POBLACIÓN	N°
Octavo Año de Educación General Básica, paralelo “A”	35
Octavo Año de Educación General Básica, paralelo “B”	40
Octavo Año de Educación General Básica, paralelo “C”	38
Octavo Año de Educación General Básica, paralelo “D”	35
TOTAL	148

Fuente: Rectorado de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”

3.6. Muestra

Para el apartado de la muestra se tomará como referencia los 148 estudiantes de los Octavos Años de Educación General Básica, paralelos “A-B-C-D”, de la unidad educativa “Abelardo Moncayo”, con la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

Datos:

n= tamaño de la muestra

N= universo 148

σ^2 = varianza 0,5

N-1= corrección que se usa para muestras mayores a 30 unidades

E= límite de erro 5%

Z= nivel de confianza 1.96

$$n = \frac{148 * 0,5^2 * 1,96^2}{(148 - 1)0,05^2 + 0,5^2 * 1,96^2}$$

$$n = \frac{148 * 0,25 * 3,8416}{(147) 0,0025 + 0,25 * 3,8416}$$

$$n = \frac{142,14}{0,367 + 0,9604}$$

$$n = \frac{142,14}{1,3274}$$

$$n = 107$$

Al tener el dato del tamaño de la muestra que es 107 se procedió al cálculo de la fracción muestral, para conocer a cuantas personas se va a aplicar la encuesta en cada paralelo con la siguiente fórmula:

$$m = \frac{n}{N}E$$

Datos:

m = estrato muestral

n = tamaño de la muestra 107

N = población/universo 148

E = estrato

$$m = \frac{107}{148}$$

$$m = 0,72$$

Tabla 1.
Muestra

Paralelos	No. de estudiantes 8vos EGB	Fracción muestral
A	35	25
B	40	30
C	38	27
D	35	25
TOTAL	148	107

3.7. 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 fácil contestación para que puedan ser procesadas efectivamente de forma estadística con tablas o gráficos para su posterior análisis.

FASE III: Se aplicó la herramienta para la recolección de la información a través la técnica de la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario estructurado con ocho preguntas enfocadas en la inactividad física y sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19. Se hizo la solicitud a las autoridades de la UE Abelardo Moncayo 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.

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 a solucionar la inactividad física y sedentarismo, en el confinamiento social por COVID-19. se hizo la solicitud a las autoridades de la ue Abelardo Moncayo 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

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados y la discusión se realizaron, una vez concluida la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

En este capítulo se muestra los resultados más relevantes sobre las percepciones de los estudiantes acerca de la “Inactividad física y sedentarismo, en el confinamiento social por covid-19 en los octavos años de educación básica superior de la Ue Abelardo Moncayo”

4.1. Resultado Del Diagnóstico.

Los resultados de la encuesta aplicada a los 107 estudiantes de los octavos, paralelo “A-B-C-D”, se describen mediante el uso y representación gráfica con el programa de Microsoft Excel. Se muestran los datos más significativos para la investigación,

4.1.1. Características de las unidades de estudio

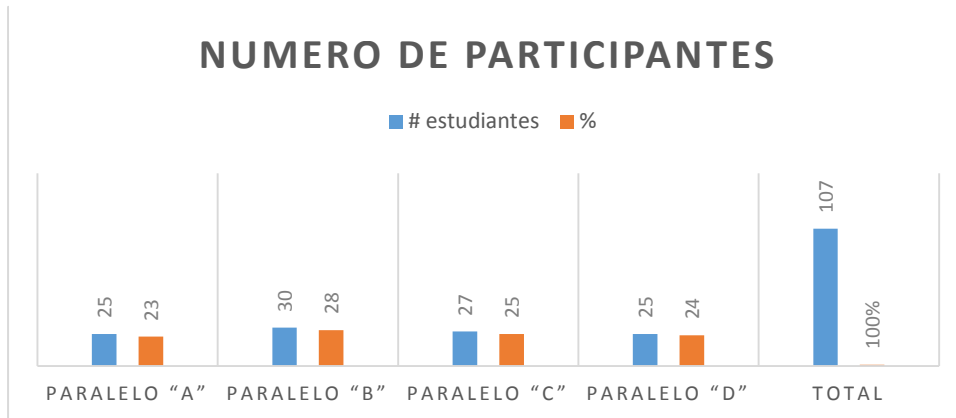
Los estudiantes participantes en la investigación fueron: 48% mujeres y 52% hombres, el 100% de los encuestados está en un rango de 13 años, el 100 % de los estudiantes encuestados se autoidentifican como mestizos.

4.1.2. Instrumento aplicado – Encuesta

A continuación, se describe los resultados sobre las percepciones de los estudiantes acerca de la “Inactividad física y sedentarismo, en el confinamiento social por covid-19 en los octavos años de educación básica superior de la Ue Abelardo Moncayo”, de acuerdo a cada una de las preguntas planteadas en el cuestionario para estudiantes, el instrumento se encuentra en el

1. ¿A qué paralelo pertenece Ud.?

Figura 2. Número de participantes

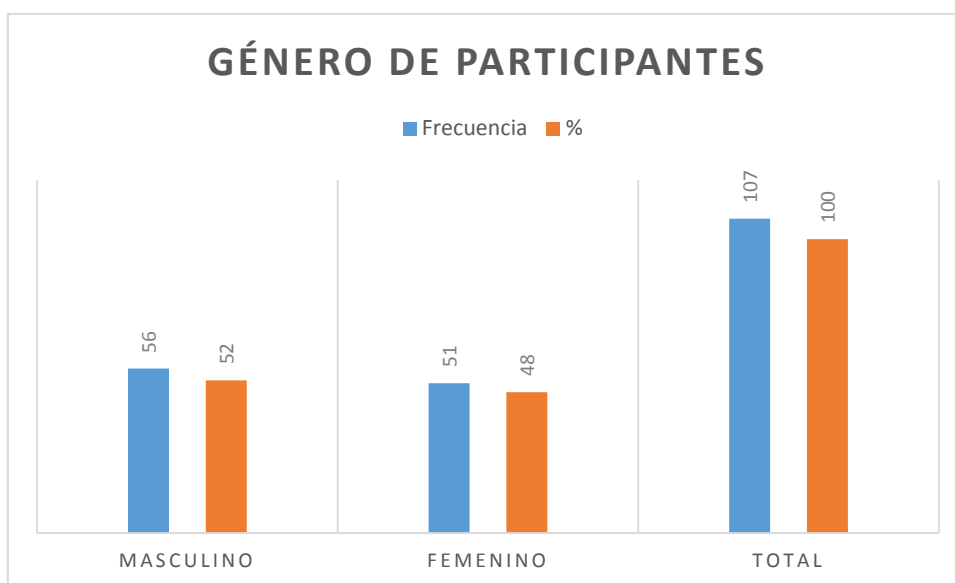


En base a los resultados obtenidos se evidencia que el 28% de los estudiantes pertenecen al paralelo "B", así mismo el 25% son del paralelo "C", y el 24% corresponden al paralelo "D", no obstante el 23% se ubica en el paralelo "A".

Por lo que se podría decir que los los estudiantes se encuentran distribuidos casi de manera equitativa en cada uno de los paralelos.

2. ¿A qué genero pertenece Ud.?

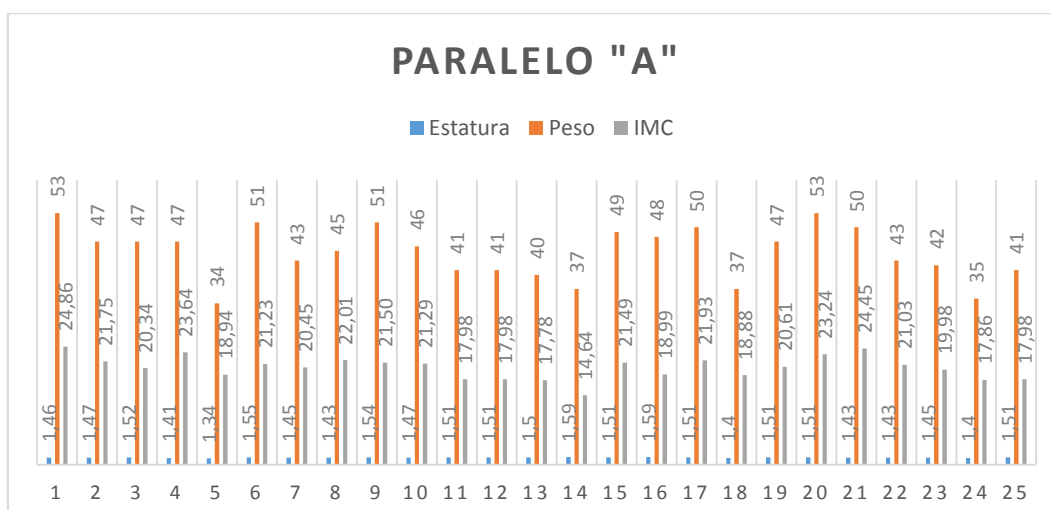
Figura 3. Género de participantes



Los resultados encontrados reflejan que el 52% de estudiantes es de género masculino, y un 48% representa al género femenino. Es decir, de cierta manera prevalece el género masculino.

3. ¿Cuál es su peso en kilogramos?

Figura 4. Peso en kg "A"



El conjunto de datos presentado muestra la información de altura, peso e índice de masa corporal (IMC) de un grupo de estudiantes de un paralelo llamado "A". El IMC

es un indicador utilizado para evaluar el estado nutricional de una persona y se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros elevada al cuadrado.

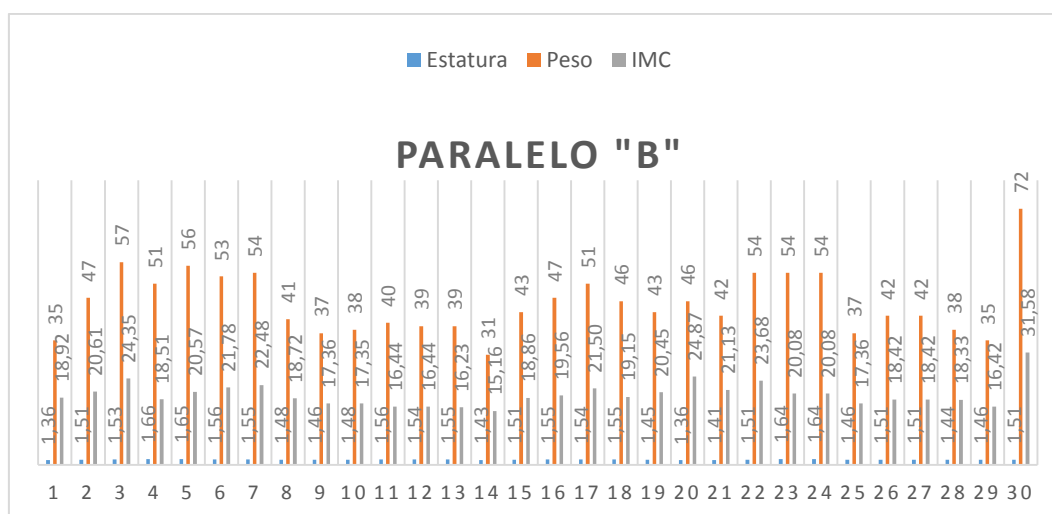
Se puede observar que la mayoría de los estudiantes presentan un IMC dentro del rango normal, lo que indica que tienen un peso adecuado en relación con su estatura. Solo tres estudiantes presentan un IMC que indica delgadez ligera y uno presenta delgadez severa, lo que sugiere que podrían tener un déficit nutricional. Es importante destacar que el IMC solo proporciona una indicación general del estado nutricional y no tiene en cuenta otros factores importantes como la composición corporal o la distribución de grasa.

En términos generales, los estudiantes tienen alturas y pesos dentro de un rango normal, aunque hay variabilidad en las medidas. Los estudiantes más altos miden alrededor de 1,59 metros, mientras que los más bajos miden alrededor de 1,34 metros. En cuanto al peso, los estudiantes más pesados tienen alrededor de 53 kilogramos, mientras que los más livianos tienen alrededor de 34 kilogramos.

Es importante mencionar que los datos presentados pueden ser útiles para evaluar el estado nutricional de los estudiantes y detectar posibles problemas de salud. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que la evaluación individualizada de cada estudiante requiere una evaluación más completa, incluyendo la evaluación clínica y la historia médica.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes de este paralelo tienen un estado nutricional adecuado, aunque es importante seguir monitoreando su crecimiento y desarrollo para detectar cualquier posible problema de salud en el futuro.

Figura 5. Peso en kg "B"



El cuadro proporciona información sobre la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes de dos secciones de una clase (sección A y sección B), incluyendo su nombre, fecha de nacimiento y deporte que practican. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por la altura (en metros) al cuadrado. Según los resultados del IMC, los estudiantes se clasifican en cuatro categorías: delgadez severa, delgadez moderada, delgadez ligera y rango normal.

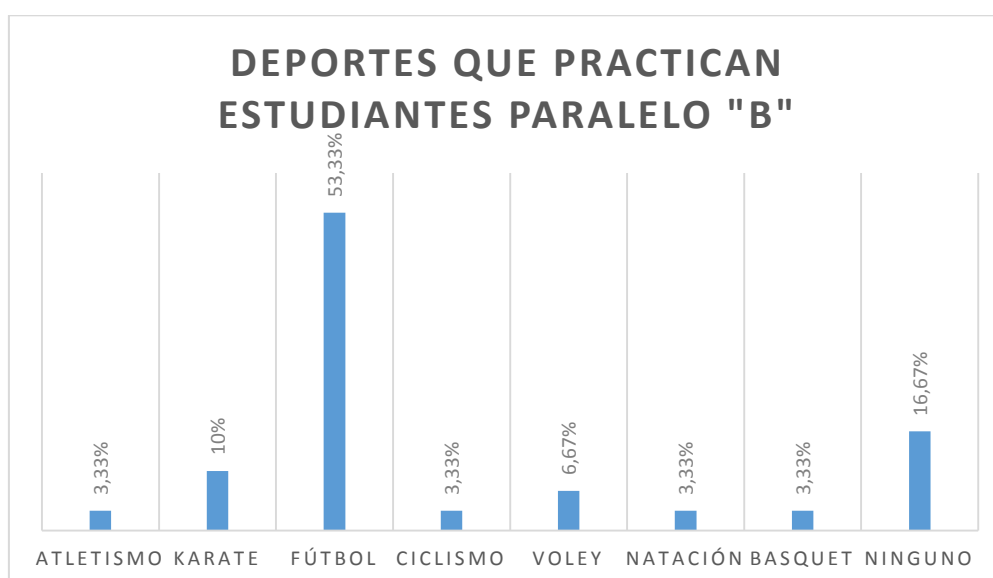
En la sección B, los estudiantes varones tienen una estatura promedio de 1,50 metros, con un rango entre 1,36 y 1,66 metros. El peso promedio es de 46,3 kilogramos, con un rango entre 31 y 57 kilogramos. El IMC promedio es de 19,85, con un rango entre 15,16 y 24,35. Todos los estudiantes varones, excepto tres, tienen un IMC dentro del rango normal. Los tres estudiantes con un IMC fuera del rango normal están clasificados como delgadez ligera. Cinco de los nueve estudiantes varones practican algún deporte.

En la sección B, las estudiantes mujeres tienen una estatura promedio de 1,51 metros, con un rango entre 1,36 y 1,64 metros. El peso promedio es de 46,2 kilogramos, con un rango entre 37 y 54 kilogramos. El IMC promedio es de 19,85, con un rango entre

17,36 y 24,87. Todos los estudiantes mujeres tienen un IMC dentro del rango normal. Seis de las diez estudiantes mujeres practican algún deporte.

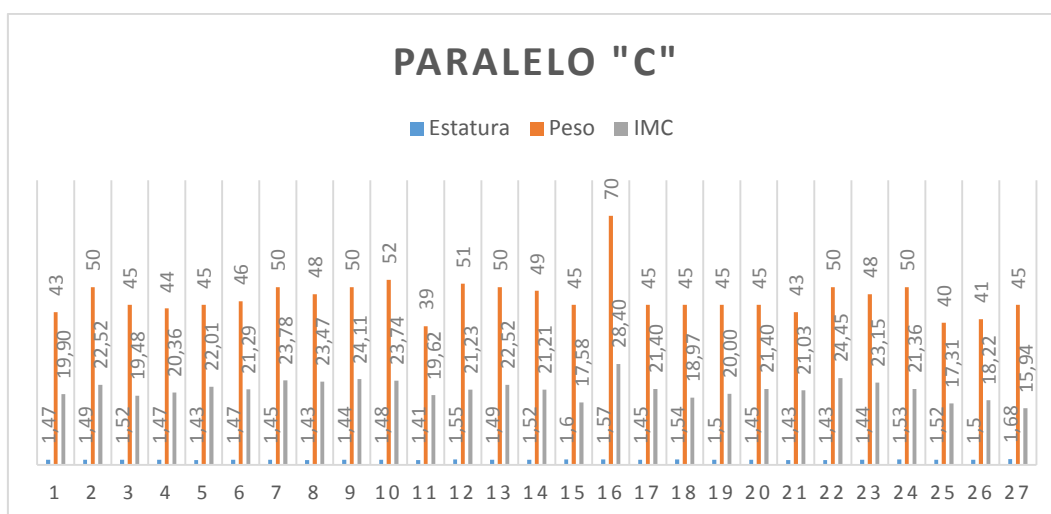
En general, los resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes de la sección B tienen un IMC dentro del rango normal y que la mayoría de ellos practican algún deporte. Sin embargo, hay tres estudiantes (dos varones y una mujer) que tienen un IMC fuera del rango normal y que podrían necesitar intervención para mejorar su salud.

Figura 6. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "B"



En la sección B, las estudiantes mujeres tienen una estatura promedio de 1,51 metros, con un rango entre 1,36 y 1,64 metros. El peso promedio es de 46,2 kilogramos, con un rango entre 37 y 54 kilogramos. El IMC promedio es de 19,85, con un rango entre 17,36 y 24,87. Todos los estudiantes mujeres tienen un IMC dentro del rango normal. Seis de las diez estudiantes mujeres practican algún deporte.

Figura 7. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "C"

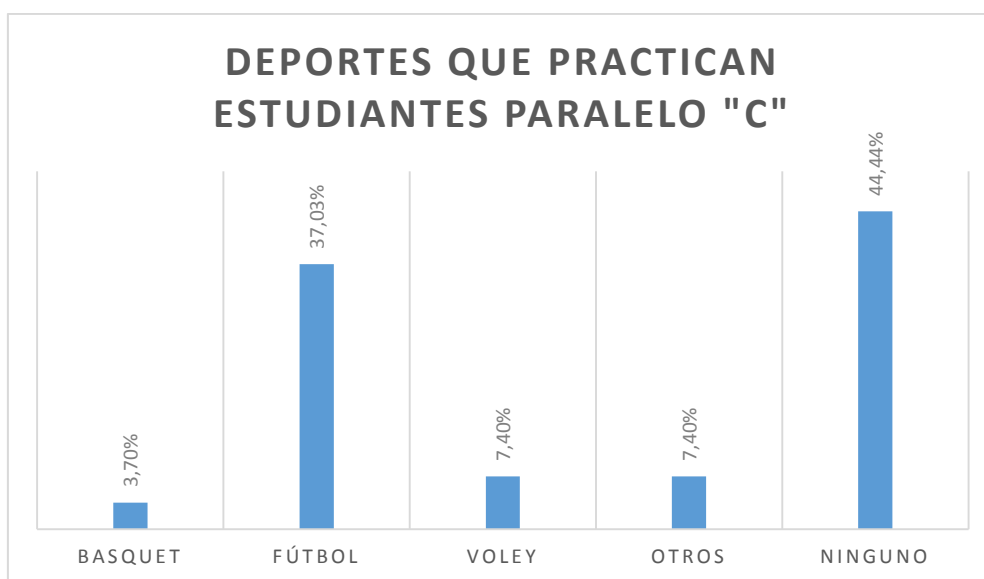


El conjunto de datos proporciona información sobre el peso, la estatura y el índice de masa corporal (IMC) de 15 estudiantes varones y mujeres de un paralelo "C". Los datos se presentan en una tabla que muestra el número de orden, el nombre del estudiante, la fecha de nacimiento (F/N), la estatura, el peso, el IMC, el resultado del IMC, si realiza algún deporte y el deporte en el que participa.

En primer lugar, se puede observar que la mayoría de los estudiantes tienen un IMC en el rango normal, lo que indica que su peso es adecuado para su estatura. Solo dos estudiantes tienen un IMC en el rango de delgadez ligera y uno tiene un IMC en el rango de delgadez severa. Además, un estudiante tiene un IMC en el rango de preobesidad, lo que sugiere que podría estar en riesgo de desarrollar obesidad en el futuro.

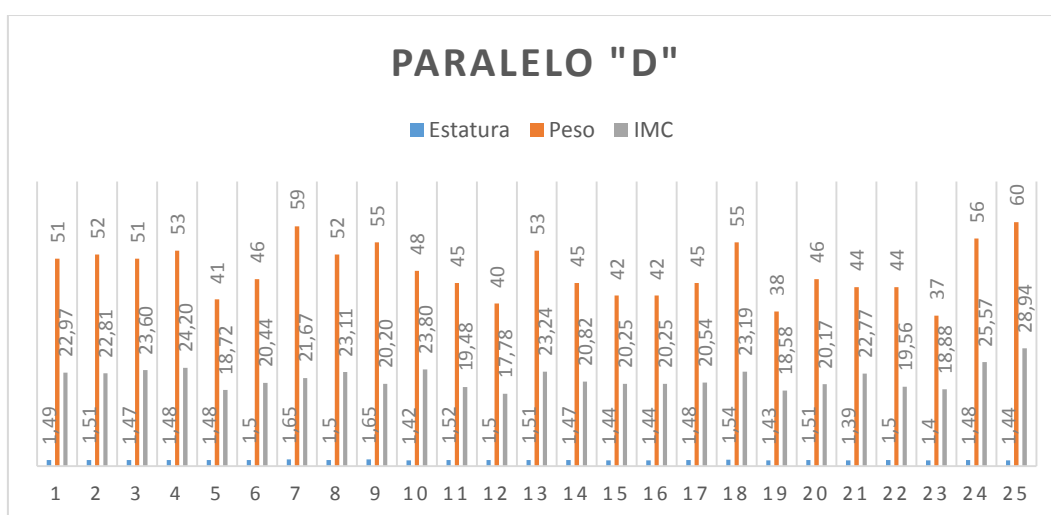
En general, estos resultados sugieren que los estudiantes del paralelo "C" tienen un peso adecuado para su estatura y participan en una variedad de actividades físicas. Sin embargo, es importante prestar atención al estudiante con un IMC en el rango de preobesidad y alentar a los estudiantes que no realizan ningún deporte a involucrarse en actividades físicas para mantener una buena salud.

Figura 8. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "C"



En cuanto a los deportes, se puede observar que la mayoría de los estudiantes practica algún deporte, especialmente fútbol. Algunos estudiantes también realizan actividades físicas como caminar, yoga, voleibol y baloncesto. Sin embargo, también hay algunos estudiantes que no realizan ningún deporte.

Figura 9. PARALELO "D"



Los resultados presentados corresponden a una evaluación antropométrica de estudiantes de un paralelo en una escuela, donde se midieron variables como la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC).

En general, se observa que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el rango normal de IMC, lo que sugiere un estado de salud adecuado. Además, se destaca que la mayoría de los estudiantes practican algún deporte, lo cual es positivo para su salud física y mental.

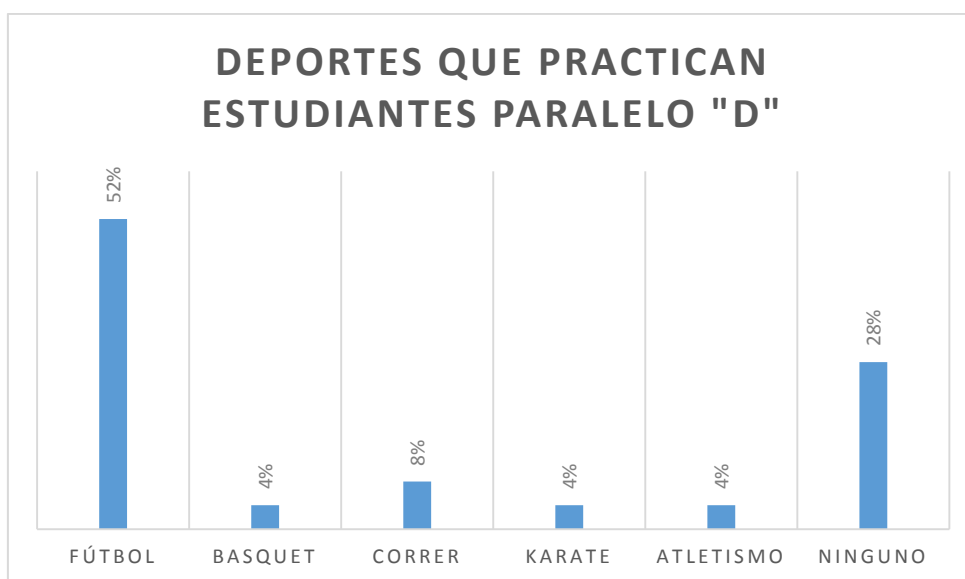
En cuanto a los estudiantes varones, se evidencia que todos tienen un IMC dentro del rango normal, lo que indica que no tienen sobrepeso ni obesidad. También se observa que todos los estudiantes practican deportes, principalmente fútbol, lo que sugiere que están activos físicamente.

Sin embargo, se identifica un caso de delgadez ligera en uno de los estudiantes varones, lo que podría ser una preocupación para su salud si no se aborda adecuadamente. Se recomienda que se realice un seguimiento de su peso y se evalúe si requiere alguna intervención nutricional.

En cuanto a las estudiantes mujeres, la mayoría también tiene un IMC dentro del rango normal, aunque se observan dos casos de pre obesidad. Estos dos casos requieren atención y seguimiento para prevenir problemas de salud a largo plazo.

Los resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes tienen un estado de salud adecuado y están activos físicamente. Sin embargo, se identificaron algunos casos de preocupación que requieren seguimiento y atención. Se recomienda que se realicen evaluaciones periódicas para monitorear la salud de los estudiantes y se promueva la actividad física y los hábitos saludables.

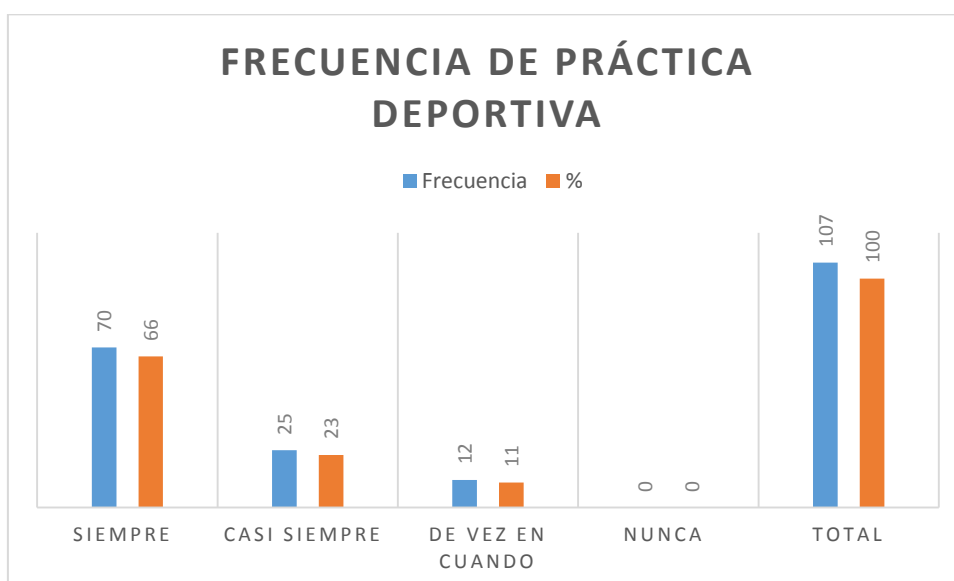
Figura 10. DEPORTES QUE PRACTICAN ESTUDIANTES PARALELO "D"



Se destaca que la mitad de las estudiantes no practican deportes, lo que sugiere que podría ser necesario promover la actividad física y la educación sobre hábitos saludables.

4. ¿Practica algún deporte?

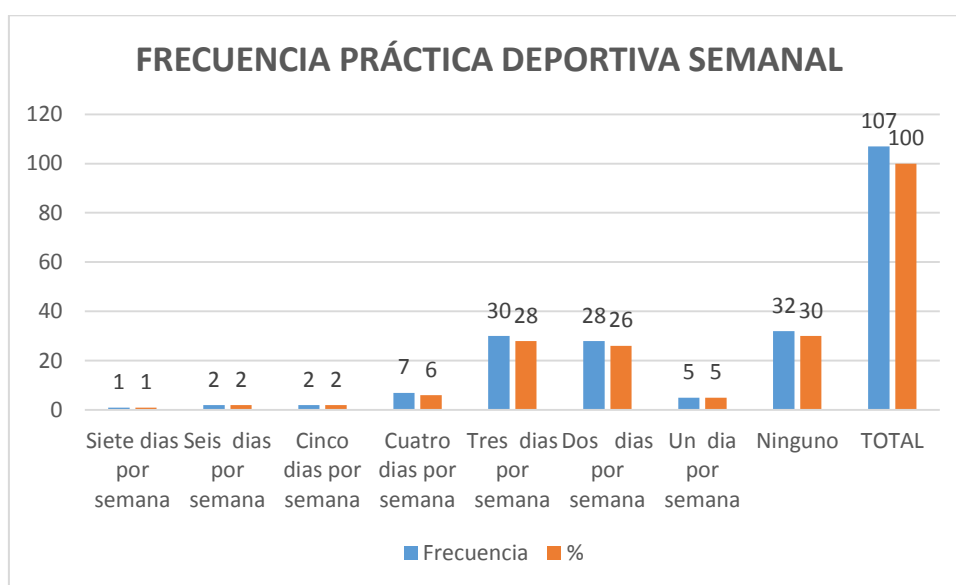
Figura 11. FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA



En base a los resultados obtenidos se evidencia que el 66% de estudiantes siempre practican algún deporte. Del mismo modo el 23% lo hace casi siempre. Y un 11% lo realizan de vez en cuando. Por lo manifestado se puede expresar que la mayoría está practicando siempre algún deporte.

5. ¿Cuántos días por semana práctica deportes, juegos, ejercicios físicos, danza u otra actividad física? Fuera de la jornada escolar

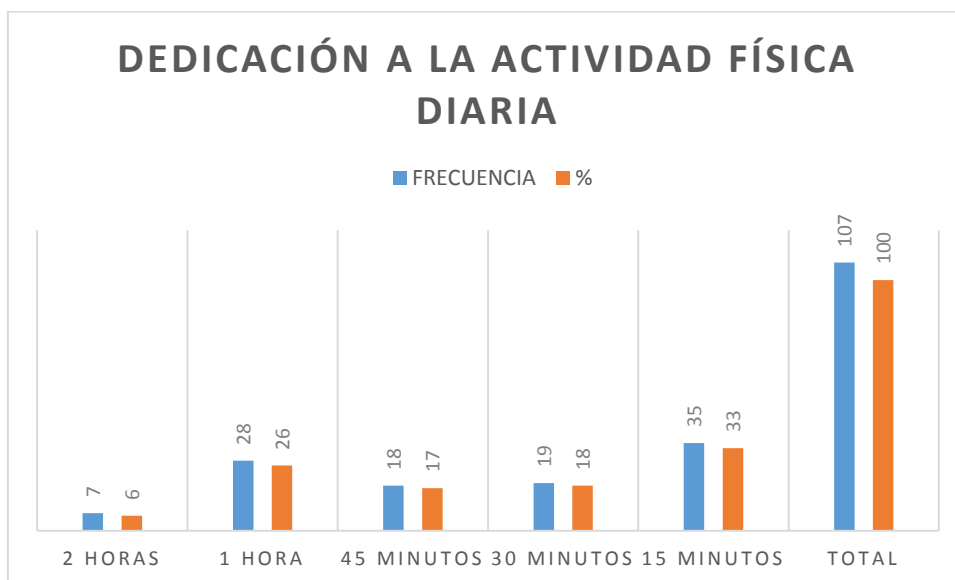
Figura 12. FRECUENCIA PRÁCTICA DEPORTIVA SEMANAL



En base a los resultados obtenidos se evidencia que: el 28% de los encuestados practican deportes tres días por semana, un 26% lo hacen dos días por semana. Un 30% de ellos no practica ningún deporte, Sin embargo se puede manifestar que un grupo reducido lo hace mayor número de días en la semana fuera de la jornada escolar.

6. ¿ Cuanto tiempo total dedica habitualmente esos dias hacer deportes, juegos ejercicios, danza u otra actividad fisica ¿ fuera de la jornada escolar

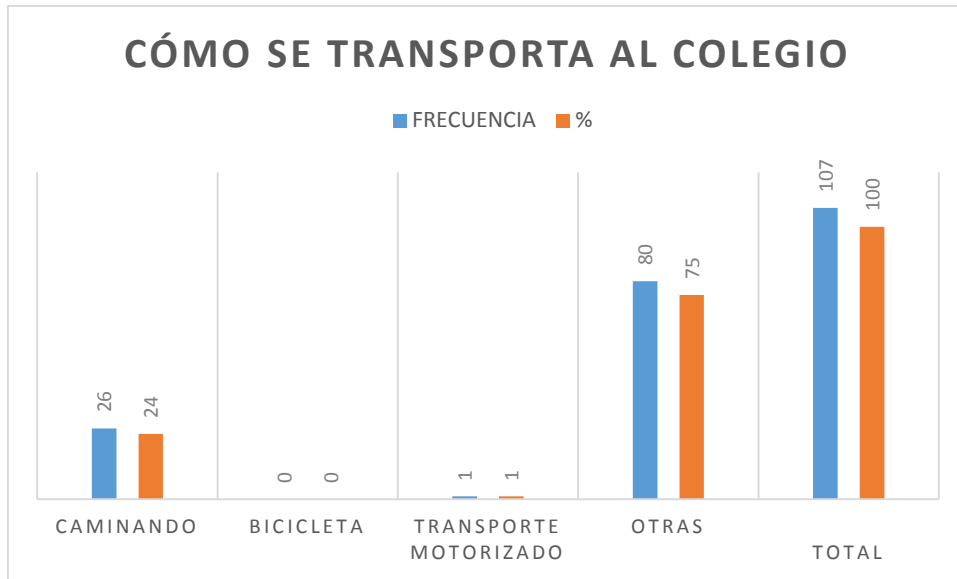
Figura 13. Dedicación a la actividad física diaria



Los datos reflejan que el 33% de los encuestados manifiestan que el habitualmente el tiempo que dedican hacer deporte u otra actividad fuera de la jornada escolar es de 15 minutos, así mismo el 26% expresa que realiza las mismas actividades durante una hora. El 17% ejecuta todas estas acciones durante cuarenta y cinco minutos; y el 18% lo hace durante treinta minutos. Como es evidente el tiempo empleado en la ejecuciones de todas esas actividades no es suficiente para alcanzar acelerados cambios en el organismo a través de la práctica de la actividad física

7. ¿Habitualmente como suele trasportarse a la escuela

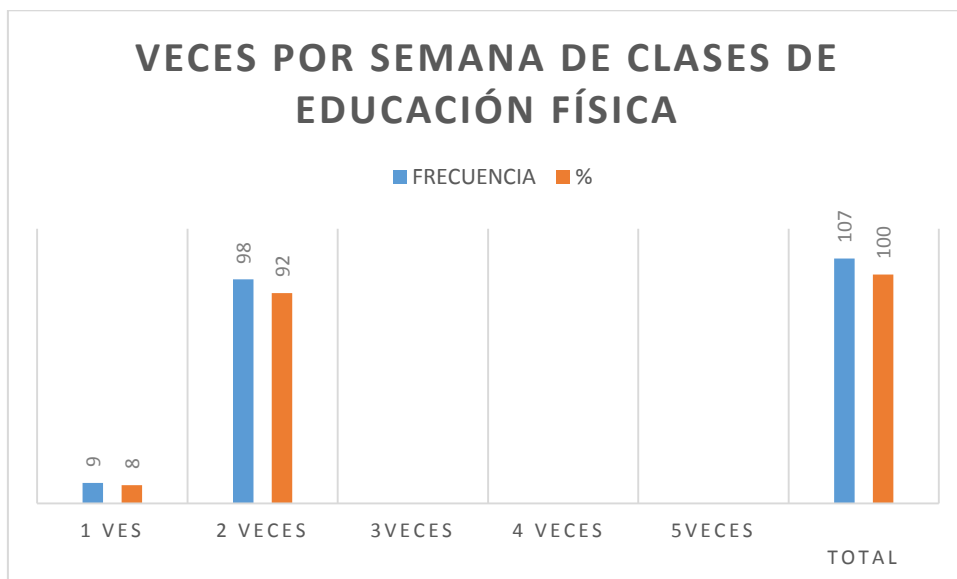
Figura 14. cómo se transporta al colegio



En base a los datos se puede manifestar que la mayoría de los encuestados le realiza a través de otros medios no especificados. No obstante, el 24% se desplaza caminando para llegar al lugar establecido.

8.-¿Cuántas veces por semana tiene clases de educación física?

Figura 15. VECES POR SEMANA DE CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA



De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los encuestados tienen clases de Educación Física dos veces por semana. Sin embargo, un porcentaje minoritario realiza la acción una vez a la semana.

Por lo tanto, los estudiantes siempre fomentan la actividad física para un mayor fortalecimiento de su cuerpo, como el aprendizaje de algunos movimientos requeridos en el desarrollo de la clase.

CAPÍTULO V

PROPUESTA ALTERNATIVA PARA LA DISMINUCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA

Introducción:

El sedentarismo y la inactividad física son problemas de salud pública que afectan a nivel mundial. La falta de actividad física tiene graves consecuencias para la salud, como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y trastornos musculoesqueléticos. Es fundamental buscar soluciones efectivas para contrarrestar este problema y promover estilos de vida más activos.

Justificación:

El sedentarismo y la inactividad física están asociados con numerosas enfermedades crónicas y tienen impactos negativos en la calidad de vida de las personas. Además, generan altos costos médicos y afectan la productividad y el bienestar general. Por lo tanto, es necesario abordar esta problemática de manera integral, implementando estrategias que promuevan la actividad física y reduzcan los efectos perjudiciales del sedentarismo.

Objetivo general:

Desarrollar una solución viable que disminuya las consecuencias del sedentarismo y la inactividad física, promoviendo un estilo de vida más activo y saludable.

Objetivos específicos:

Crear conciencia sobre la importancia de la actividad física y los riesgos asociados con el sedentarismo.

Proporcionar herramientas y recursos para que las personas incorporen la actividad física en su rutina diaria.

Promover la creación de entornos físicos y sociales que fomenten la actividad física.

Establecer alianzas con organizaciones gubernamentales, no gubernamentales y privadas para implementar programas y políticas que combatan el sedentarismo.

Contenidos:

Importancia de la actividad física para la salud.

Riesgos del sedentarismo y la inactividad física.

Estrategias para incorporar la actividad física en la vida diaria.

Creación de entornos favorables a la actividad física.

Políticas y programas para combatir el sedentarismo.

Actividades:

Realizar charlas y talleres informativos sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.

Organizar eventos deportivos y recreativos para promover la participación en actividades físicas.

Desarrollar guías y materiales educativos que brinden información práctica sobre cómo incorporar la actividad física en la vida diaria.

Colaborar con instituciones educativas y empresas para implementar programas de actividad física en sus respectivos ámbitos.

Establecer alianzas con autoridades locales y organizaciones para impulsar políticas que promuevan la actividad física.

Conclusiones:

La implementación de una solución integral que promueva la actividad física puede contribuir significativamente a disminuir las consecuencias del sedentarismo y la inactividad física. Es necesario trabajar en conjunto con diferentes actores sociales y promover cambios en los entornos físicos y sociales para fomentar estilos de vida más activos y saludables.

Recomendaciones:

Promover la educación sobre los beneficios de la actividad física desde temprana edad.

Incentivar la creación de espacios activos en comunidades, empresas y escuelas.

Integrar la tecnología como una herramienta para motivar y monitorear la actividad física.

Establecer políticas y regulaciones que promuevan la actividad física

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En general, la mayoría de los estudiantes de ambos géneros se encuentran en un rango normal de IMC, lo que sugiere que tienen un peso adecuado para su estatura.

Sin embargo, algunos estudiantes presentan delgadez ligera, como Antony Carrera, Darwin Ponce, Michael Goveo, Fernanda Cordova y Nataly Panama. También se identificó a Rhandy Alexander con delgadez severa.

Es importante mencionar que el IMC no es una medida perfecta de salud y no considera otros factores, como la composición corporal y la masa muscular. Por lo tanto, aunque los estudiantes puedan estar en el rango normal de IMC, aún podrían necesitar mejorar su salud física y estado físico general.

Recomendaciones:

Para aquellos estudiantes que se encuentran en el rango normal de IMC, se recomienda mantener un estilo de vida saludable y activo. Esto incluye seguir una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso estable.

Para aquellos estudiantes con delgadez ligera, se recomienda trabajar con un profesional de la salud para desarrollar un plan de nutrición y ejercicios adecuado para aumentar su masa muscular y mejorar su estado físico general.

Para Rhandy Alexander, quien tiene delgadez severa, se recomienda buscar la ayuda de un profesional de la salud para abordar su estado de salud actual y desarrollar un plan de nutrición y ejercicios personalizado para mejorar su salud y bienestar en general

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acevedo, J. (2020). *El juego y la recreación para el aprovechamiento del tiempo libre en tiempos de cuarentena*. (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.
2. Aznar, N. (2012). *Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física*.
3. Cevallos, J. (2016). *FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE" DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5173>
4. Dias, M. (2015). *La prevención del sobrepeso y otras enfermedades hipocinéticas a través de la actividad física en jóvenes de 13 a 15 años*. España: Universidad de Vigo. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11093/1457>
5. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación científica* (Sexta Edición).
6. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la Universidad Nacional Autónoma de México (2020). *Educación y pandemia: Una visión académica*. Universidad Nacional Autónoma de México.
7. Lalangui, L., & Sotomayor, L. (2016). *LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE CATACocha*. LOJA: UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

8. Linares, A. (2020). *Una reflexión sobre la Educación en Tiempos de pandemia*.
Revista Innova ITFIP, 7(1), 7-8
9. Padial, M. (2010). *Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio Físico*.
10. Pérez, E. (S/f de 2012). *Salud mundial "Deporte para toda la vida"*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://oms.org>
11. Ramírez, M., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revista teórica*
12. Sotomayor, L., & Lalangui, L. (2016). *Las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la unidad educativa Paltas de la ciudad de Catacocha*. Loja: Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/14939>
13. Tenelema , A., & Lozada, E. (2016). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GÉNESIS" DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/23299>
14. Tinjacá , H. (2019). *Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15 años en una I.E.D de Bogotá*. Bogota: Universidad del Rosario. Obtenido de <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/19256>
15. Valencia , E. (2018). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO SEMESTRE DE TERAPIA FÍSICA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR*. QUITO:

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR. Obtenido de
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14741>

ANEXOS

Anexo 1. Aceptación de la institución



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE POSGRADO

Magister

Wilson Báez E.

RECTOR ENCARGADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ABELARDO MONCAYO".

Señor Rector:

A nombre de la Facultad de Posgrado, reciba un cordial y atento saludo a la vez que auguro el mejor de los éxitos en las actividades que viene desempeñando.

Como es de su conocimiento la Facultad cuenta con la **Maestría en Actividad física** y para obtener el Título de Cuarto Nivel es necesario presentar el Trabajo de titulación con datos estadísticos. Razón por la que solicito comedidamente seme brinde las facilidades necesarias a mi persona: **Juan Pablo Oscurio Cevallos**, con número de cédula de identidad: **1002601563** con la finalidad de aplicar instrumentos de recolección de datos de investigación a los estudiantes de la institución que usted preside.

Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Lic. Juan Pablo Oscurio Cevallos.
100260156-3
Estudiante de la maestría.





Ministerio de Educación

UNIDAD EDUCATIVA "ABELARDO MONCAYO"

Atuntaqui – Antonio Ante - Imbabura

Oficio Nro. 029-CEX-UEAM-R
Atuntaqui, 03 de octubre de 2022

Doctora
Lucía C. Yépez V. MSc
DECANA Y PRESIDENTA HCD POSGRADO DE LA UTN

De mi consideración:

Me permito informar a usted que el señor **OSCURIO CEVALLOS JUAN PABLO** con número de cedula 100260156-3 estudiante del programa de Maestría en Actividad Física, ha sido **ACEPTADO** en esta institución para realizar el trabajo de titulación, la institución brindará las facilidades e información necesaria para el desarrollo de la investigación.

Por la favorable atención que se dé al presente, anticipo mi debido agradecimiento.

Atentamente,

Msc. Wilson Báez
RECTOR (e)
CI. 1001525292
Cel. 0980308966



*Aprobado
2022-10-07*

Av. Luto Leoro Franco 24-99 y Velasco Ibarra
Teléfono: 062906135 - 062906731
cefa@unimoncayo.edu.ec



Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos

Anexo 2: Encuesta.

"INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO, EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19"

1. La encuesta es anónimo es decir no se solicita información personal del padre de familia.
2. La información obtenida es confidencial es decir que se ha de guardar con estricta cautela y será con fines educativos.
3. Antes de responder, leer detenidamente cada pregunta y opción de respuesta.
4. Marcar la respuesta que considere describe su mejor su situación. Es obligatorio responder todos los ítems.
5. Los resultados finales serán socializados para la mejora de la comunidad educativa.

Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿ A qué paralelo pertenece ud? *

- Paralelo "A"
- Paralelo "B"
- Paralelo "C"
- Paralelo "D"

2. ¿ A que genero pertenece ud ? *

Masculino

Femenino

3. ¿Cuál su peso en kilogramos? *

Escriba su respuesta

4. ¿ Práctica algun deporte? *

Si

No

5. ¿ Cuántos días por semana práctica deportes, juegos, ejercicios físicos, danza u otra actividad física? Fuera de la jornada escolar? *

Ninguno

un día por semana

dos días por sema

tres días por sema

cuatro días por semana

cinco días por semana

seis días por semana

siete días por semana

6. ¿ Cuánto tiempo total dedica habitualmente en esos días a realizar deportes, juegos, ejercicios físicos, danza u otra actividad física? fuera de la jornada escolar. *

- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- 1 hora
- 2 horas

7. ¿ Habitualmente como suele transportarse a la escuela? *

- Caminando
- Bicicleta
- Transporte motorizado (auto, moto, bus, transporte escolar)

8. ¿ Cuántas veces por semana tiene clases de educación física? *

- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- 4 veces
- 5 veces

Anexo 3. Fotografías

