



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS
SOCIALES

CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

TEMA:

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LAS PLATAFORMAS
DIGITALES FRENTE AL SEDENTARISMO EN TIEMPOS
DE PANDEMIA COVID-19

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL

AUTOR:

Gabriel Alejandro Zúñiga Herrera

TUTOR:

Dr. Walter Francisco Torres Viteri Mg.

AMBATO –ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

En calidad de tutor del trabajo de investigación sobre el tema “LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LAS PLATAFORMAS DIGITALES FRENTE AL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19” del señor Gabriel Alejandro Zúñiga Herrera egresado de la carrera de Comunicación Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato considero que dicho trabajado de graduación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a Evaluación del Tribunal de Grado que el H.Consejo Directivo de la facultad designe para su correspondiente estudio y calificación

Ambato 12 de julio del 2022



Firmado electrónicamente por:
**WALTER
FRANCISCO
VITERI TORRES**

Dr. Walter Francisco Viteri Torres Mg.

CC. 1802008118

Tutor

AUTORÍA DE TRABAJO

Yo Gabriel Alejandro Zúñiga Herrera declaro que el trabajo de titulación designado “LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LAS PLATAFORMAS DIGITALES FRENTE AL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19” es de mi autoría contribuyendo un trabajo original y único certificando que las ideas, conceptos, procedimientos, resultados y conclusiones presentados en el presente documento son de mi exclusiva responsabilidad

Ambato 12 de julio del 2022

Suscribo



Gabriel Alejandro Zúñiga Herrera

CC. 1803878642

AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que pueda utilizar esta tesis como un documento disponible para la lectura, consulta y proceso de investigación según las normas de la institución

Cedo los derechos patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis dentro de las regulaciones de la Universidad siempre y cuando esto no suponga una ganancia económica y se respete mis derechos de autoría

Ambato 12 de julio del 2022



Gabriel Alejandro Zúñiga Herrera

1803878642

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los Miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de Investigación:
“LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LAS PLATAFORMAS DIGITALES FRENTE
AL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19”, presentado
por el señor Gabriel Alejandro Zúniga Herrera , de conformidad con el Reglamento
de Graduación para obtener el Título Terminal de Tercer Nivel de la Universidad
Técnica de Ambato. Autorizando su presentación ante los organismos
correspondientes.

Ambato, 2022

Para constancia firman:

.....
PRESIDENTE

.....
MIEMBRO

.....
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo y su culminación a mi madre Lucia a mi hermano Franklin y a mi novia Pauli quienes fueron mi luz en momentos de penumbra a mi tutor Dr. Walter Viteri y profesores.

AGRADECIMIENTO

A mis padres y a mis hermanos que con su constancia y calidez siempre tuve un apoyo y ejemplo de superación a dios que sin la ayuda y bendición que me da todos los días nada de esto sería posible.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE TRABAJO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1 Antecedentes investigativos	1
1.2 Categorías fundamentales	8
1.3 OBJETIVOS	12
CAPÍTULO II	14
METODOLOGÍA	14
2.1 MATERIALES	14
2.2 Métodos.....	14
2.3 Modalidad básica de la investigación	15
2.4 Métodos de recolección de información	17
2.5 Técnicas de Investigación:	17
2.6 Instrumentos de Investigación.....	18
CAPÍTULO III.....	25
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	25
3.1 Resultados y discusión de encuentras	25
3.3 Verificación de la hipótesis	50
CAPÍTULO IV.....	51
CONCLUSIONES.....	51
4.1 Conclusiones:	51
5. ANEXOS	52
BIBLIOGRAFÍA:	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Utilización de las plataformas virtuales y el sedentarismo	25
Tabla 2. Hábitos saludables mediante plataformas digitales	26
Tabla 3. Conocimiento de las plataformas virtuales	27
Tabla 4. Conocimiento de relaciones interpersonales mediante el deporte	29
Tabla 5. Contribución de las plataformas digitales a la diversión y la socialización.	30
Tabla 6. Plataforma digital con mayor utilización	31
Tabla 7. Utilización de las plataformas digitales en el deporte.....	32
Tabla 8. Utilidad de las plataformas digitales en la comunicación	34
Tabla 9. Aprendizaje del deporte por medio de las plataformas digitales	35
Tabla 10. Beneficio del ejercicio mediante las plataformas digitales.....	36
Tabla 11. Desarrollo integral mediante las plataformas digitales	37
Tabla 12. Rescate de los hábitos saludables mediante plataformas digitales.....	39
Tabla 13. Afectación al desarrollo integral por falta de conocimiento sobre las plataformas digitales.	40
Tabla 14. Fortalecimiento de las relaciones interpersonales e integración social por medio plataformas digitales	41
Tabla 15. Aumento del sedentarismo en el confinamiento	42
Tabla 16. Obtención de estilo saludable mediante las plataformas digitales.	44
Tabla 17. El aprendizaje mediante las tecnologías de comunicación.	45
Tabla 18. Interacción mediante las clases virtuales	46
Tabla 19. Importancia de las plataformas virtuales en el confinamiento.....	47
Tabla 20. Facilidad de aprendizaje mediante las plataformas digitales	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Utilización de las plataformas digitales y el sedentarismo.....	25
Figura 2. Hábitos saludables mediante plataformas digitales	27
Figura 3. Conocimiento de las plataformas digitales.....	28
Figura 4. Conocimiento de relaciones interpersonales mediante el deporte.....	29
Figura 5. Contribución de las plataformas digitales a la diversión y la socialización	30
Figura 6. Plataforma digital con mayor utilización.....	32
<i>Figura 7.</i> Utilización de las plataformas digitales en el deporte	33
<i>Figura 8.</i> Utilidad de las plataformas digitales en la comunicación	34
<i>Figura 9.</i> Aprendizaje del deporte por medio de las plataformas digitales.....	35
Figura 10: Beneficio del ejercicio mediante las plataformas digitales	37
Figura 11. Desarrollo integral mediante las plataformas digitales.....	38
Figura 12: Rescate de los hábitos saludables mediante plataformas digitales.....	39
Figura 13. Afectación al desarrollo integral por falta de conocimiento sobre las plataformas digitales.	40
Figura 14. Fortalecimiento de las relaciones interpersonales e integración social por medio de las plataformas digitales	42
<i>Figura 15.</i> Aumento del sedentarismo en el confinamiento.....	43
Figura 16. Obtención de estilo saludable mediante las plataformas digitales.	44
Figura 17. El aprendizaje mediante las tecnologías de comunicación.....	46
Figura 18. Interacción mediante las clases virtuales.....	47
Figura 19. Importancia de las plataformas digitales en el confinamiento	48
Figura 20. Facilidad de aprendizaje mediante las plataformas digitales	49

RESUMEN EJECUTIVO

La comunicación en las nuevas tecnologías se presenta como una forma para poder sobrellevar el sedentarismo en tiempos de pandemia COVID -19 siendo utilizada en su mayoría las plataformas digitales. Debido al confinamiento en la que se vio envuelta la humanidad por su propia seguridad y supervivencia adaptándose así a un nuevo estilo de vida, sin embargo, podemos apreciar que estas nuevas maneras de comunicarse y aprender se vieron un poco forzadas debido a la rapidez con la que fueron introducidas no solo en el aspecto educativo sino también en la cotidianidad de los alumnos y empleado adaptándolos a horarios y rutinas impropias de los días posteriores a la pandemia. La investigación pretende averiguar si se usaron las plataformas digitales para evitar de cierta manera el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril del cantón Quero a través de una investigación descriptiva con un enfoque cualitativo y cuantitativo mediante la aplicación de encuestas a 191 estudiantes obteniendo como resultado que a pesar de que la gran mayoría de los estudiantes desconocía estas nuevas tecnologías supieron aprovecharlas de una manera satisfactoria siendo esta un herramienta no solo para comunicarse si no también para lograr hacer deporte en casa a través de videos o cursos que se encuentran en la red siendo en la mayoría de los resultados de la encuesta respuestas favorables y dándoles un gran uso a las plataformas digitales para mitigar el sedentarismo que se hizo presente con más fuerza durante el confinamiento.

Palabras clave:

Deporte, covid-19, plataformas digitales, sedentarismo, educación.

ABSTRACT

Communication in new technologies is presented as a way to cope with a sedentary lifestyle in times of the COVID-19 pandemic, digital platforms being used mostly. Due to the confinement in which humanity was involved for its own safety and survival, thus adapting to a new lifestyle, however, we can appreciate that these new ways of communicating and learning were somewhat forced due to the speed with which they were introduced not only in the educational aspect but also in the daily life of students and employees, adapting them to schedules and routines inappropriate for the days after the pandemic. The research aims to find out if digital platforms were used to avoid a sedentary lifestyle in the first and second high school students of the Unidad Educativa 17 de Abril del Cantón Quero through a descriptive investigation with a qualitative and quantitative approach through the application of surveys to 191 students, obtaining as a result that despite the fact that the vast majority of students were unaware of these new technologies, they knew how to take advantage of them in a satisfactory way, this being a tool not only to communicate but also to do sports at home through videos or courses found on the network, with the majority of the results of the survey being favorable responses and making great use of digital platforms to mitigate the sedentary lifestyle that was present more strongly during confinement.

Keywords: Sport, COVID-19, digital platforms, sedentary lifestyle, education.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

El deporte en la actualidad se desarrolla en los países del mundo, contiene múltiples beneficios para el bienestar de las personas tanto físicas como psicológicas aportando entretenimiento en su vida diaria (Naciones Unidas, 2022).

Víctor Rubén Espín Pico (2021) considera que en la práctica del fútbol en tiempos de pandemia COVID-19 se evidencia la efectividad del uso de las plataformas digitales en la enseñanza de Educación Física, así como también las amplias posibilidades de coordinar actividades teórico prácticas que garanticen una adecuada formación de los estudiantes los métodos utilizados en esta práctica fueron diseño de investigación. Población y muestra de estudio, así como sus objetivos principales a identificar fueron los Métodos de enseñanza de Educación Física utilizados en Modalidad virtual por los docentes del Colegio de Profesionales de Cultura física de Tungurahua y los métodos de enseñanza de la educación física más aplicados por los docentes de la provincia de Tungurahua durante el periodo abril – agosto 2021 en la modalidad virtual.

Hermogenes Apaza Huayta (2019) sostiene que se evidencia en la investigación el uso parcial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, a pesar de que las mismas ofrecen una amplia gama de ventajas y beneficios para transferir conocimientos deportivos, situación que se debe a la insuficiente capacitación de los docentes en el uso de estas nuevas tecnologías, siendo así incorporado el estudio e identificación del uso que hace de las TICS en sus clases, los profesores de Educación Física nivel de educación secundaria sector de Manchay Distrito Pachacamac – Lima.

Todo esto vasado en la metodología de investigación descriptiva para alcanzar los resultados deseados y aportar de una manera positiva y efectiva a la investigación realizada resaltando la relevancia que conlleva el proceso de acoplamiento de la tecnología y la docencia y sus formas de realización que sería el resultado directo e indiscutible de la investigación de una forma verídica obteniendo resultados palpables.

Francisca Ignacia Bocaz Miranda (2021) destaca la evidencia a partir de los hallazgos investigativos la necesidad de incentivar la exploración en la metodología utilizada para impartir los conocimientos de Educación Física online de forma tal que se logre captar el interés de los estudiantes por una asignatura que demanda de la práctica sistemática de una forma activa planteándose como objetivos principales Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por COVID-19, y su ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por COVID-19, a través de los medios digitales activando nuevos métodos de comunicación activa que permiten la recopilación y aprendizaje de nuevos conocimientos basándose en la metodología cuantitativa para llevar de la mano el proceso de investigación de la mejor manera con resultados palpables.

Nelson Javier Arroyave Morales (2017) sostiene que la investigación aborda a las redes sociales y las plataformas virtuales de aprendizaje como un recurso educativo idóneo para eliminar barreras geográficas, y al mismo tiempo para potencializar las capacidades de aprendizaje de los estudiantes, así como también el desempeño profesional de los docentes se maneja de una mejor manera a través de nuevas técnicas de aprendizaje que van de la mano con la tecnología actual, teniendo en cuenta elaborar una estrategia pedagógica que permita promover el uso adecuado de la red social Facebook y de la plataforma virtual Microsoft Teams en el proceso académico de los estudiantes con la estrategia de elaborar videos que se transmitan en la sala de informática y que generen el interés de los estudiantes sobre aprender de la red social y plataforma virtuales para el buen uso y aprendizaje de las mismas de una manera positiva utilizando una metodología de aprendizaje colaborativo para una mayor y mejor respuesta por parte del estudiantado y de la docencia.

Lanusa (2018) indica la utilización de las TICs mediante la investigación en la instrucción del deporte por su factibilidad destacando la no utilización de todos los instrumentos que la tecnología ofrece. La falta de instrucción sobre el uso de la misma causa inexperiencia en la docencia sea por distintos factores que pueden ser por falta de presupuesto, tiempo o voluntad causando un efecto negativo en el aprendizaje de los estudiantes. Los usos de las TICs en los docentes son de vital importancia para el

desarrollo de los estudiantes en su aprendizaje en los municipios de Abejorral, Girardota y Guatapé pertenecientes a Colombia se están incrementando cursos para aprender la utilización de las TICs en docentes de educación física para mejorar la educación en sus ciudades.

Según Pérez (2018) la comunicación en la actualidad y el deporte en las personas en su desarrollo físico como mental tienen como finalidad en los planteles educativos implementar las tecnologías actuales para que los estudiantes como docentes trabajar en las mismas y nutrirse de nuevos conocimientos, iniciando un debate entre las tecnologías actuales y el campo educativo en el transcurso del aprendizaje.

Mediante el estudio de Lorente (2016) la utilización de las TICs en la educación mediante la recolección de información de investigaciones sobre el tema se ha logrado verificar los múltiples factores que intervienen. El conocimiento de las nuevas tecnologías tiene múltiples plataformas donde se puede aprender de mejor manera la aplicación dando como resultado querer usarlas y aprender.

En la investigación de Gómez (2021) explica como objetivo primordial de la investigación proporcionar el proceso por el cual se analizó a una entidad educativa tomando las opiniones de los docentes que trabajan en la misma el proceso se realizó cuando la educación se desarrollaba virtualmente realizando una encuesta en línea, utilizando la directriz de enseñanza e aprendizaje, llevando de la mano de la historia y la lógica con análisis y realizando la respectiva síntesis. Evaluando la retención y cada una de sus respuestas de acuerdo al material entregado.

Díaz & Hernández(2016), nos indican que el deporte es importante para el desarrollo de las capacidades para poder interactuar de manera efectiva en el entorno que las personas se desarrollen. Existen múltiples beneficios que mediante la práctica del deporte se puede obtener que son mentales y físicas, en los beneficios mentales se puede tener motivación para ser constantes, voluntad para entrenar, motivación para y triunfar tener una capacidad de respuesta rápida. El practicar un deporte en el mundo actual es bastante común por la variedad de beneficios para la salud.

La metodología que se utiliza para la instrucción del deporte tiene como objetivo que las personas rindan lo máximo en si desarrollo deportivo, mediante que el aprendizaje

del deporte convendrá en ser metódica potenciando una aplicación personalizada otorgando factibilidad e incrementando el uso de las tecnologías actuales accediendo a información eficaz(Núria, 2000).

Haff(2017) indica que los docentes de educación física al tener la tecnología de la información pueden comunicarse de mejor manera con sus estudiantes sin importar donde se encuentren, pueden supervisar, tener un control de dirección hacia los mismos y esto conlleva teniendo un impacto positivo para el deporte.

El deporte consiste en tener un entrenamiento de acuerdo a las necesidades de cada persona el mismo que se constituye en habilidades, destrezas físicas como psicológicas y mentales, logrando la interacción social en el medio que se desarrolla y objetivo se puede obtener con una adecuada metodología de ejercicio constante llevado con una buena alimentación y se lo obtiene de manera presencial o mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación fomentando el desarrollo del estudiante (Naciones Unidas, 2018).

La pedagogía y la metodología en la práctica del deporte se ajustan a cada persona y a las necesidades de cada una adaptándose plenamente a los estudiantes mejorando su aprendizaje tanto como rendimiento utilizando un cronograma sistematizado para poder observar el progreso de cada estudiante, potencializando el aprendizaje, instruyendo al estudiante a tener un estilo de vida bueno y el mismo conlleva a la alimentación sana y así se puede ir formando estudiantes responsables, constantes, dedicados y sanos. (Foran, 2018).

La práctica del deporte en tiempos de pandemia por el COVID-19 tuvo una afectación alta ya que antes de la pandemia los deportes eran netamente presenciales gracias a las nuevas tecnologías de la comunicación se pudo adaptar al deporte por medio de la virtualidad se pudo dar a conocer distintas maneras para que las personas puedan realizar ejercicio en sus casas debido al confinamiento(Naciones Unidas, 2019).

La comunicación en tiempos de pandemia afectada por el COVID-19 y más en el confinamiento, fue un pilar fundamental para que las personas a pesar de la distancia puedan comunicarse y realizar sus actividades tanto laborales como deportivas. En la

educación las plataformas digitales fueron utilizadas para poder dar clases transmitiendo información académica para el desarrollo de los estudiantes. El deporte gracias a las nuevas tecnologías se pudo realizar una comunicación entre los entrenadores y los estudiantes realizando actividades deportivas que se podían realizar en casa, realizando rutinas de ejercicios para los estudiantes(Valle, 2015).

Lamb(2017) nos dice que la relación de los factores pedagógicos y metodológicos de la enseñanza del deporte necesario para el aprendizaje efectivo del deporte que los mismos se pueden ser desarrollados de una manera tal que puede ser presencial o a través de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación , siempre y cuando exista un seguimiento de una forma sistemática del progreso del estudiante , siendo este un objetivo plenamente alcanzable a partir de evaluaciones que no demanda la presencialidad del docente , si no que pueden ser desarrolladas a través de la virtualidad

Podemos darnos cuenta que como resultado directo de la incidencia de la pandemia de COVID-19 a nivel mundial se puede verificar una transformación muy radical en las metodologías de enseñanza , que son plenamente aplicables a la enseñanza del deporte siendo estos algunos elementos que han sido incorporados de forma sistemática a todos los niveles de enseñanza del deporte , situación que se ha garantizado que con independencia a las medidas de distanciamiento social todo esto para poder disminuir el número de personas contagiadas por la pandemia del COVID-19 se mantenga una práctica seria y sistemática por parte del estudiantado para tener como resultado una preparación física constante (Pérez B. , 2006).

Así también del mismo modo se debe tener en cuenta que con las independencias de las ventajas y los beneficios que nos brinda la utilización de las plataformas digitales para el aprendizaje de los deportes y en específico del deporte se puede notar un alto nivel de resistencia ante la utilización de este tipo de metodologías de enseñanza por los docentes , situación que se puede derivar del a insuficiente capacitación que han recibido en el uso de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación , de ahí podemos notar claramente una marcada tendencia al uso de metodologías de enseñanza tradicional en las que se presencialidad es fundamental (Súarez, 2004).

El nivel de captación de aprendizaje de cada estudiante es diferente, en cuanto a esto nos podemos dar cuenta la importancia del desarrollo estratégico de enseñanzas individuales a través de las cuales se logra satisfacer plenamente las necesidades cognitivas de los estudiantes, esta situación se manifiesta con elevado nivel de complejidad en la medida en que el profesor deba atender a un mayor número de estudiantes (Alto Rendimiento, 2017).

El deporte y su aprendizaje aporta un modelo social e individual para los estudiantes de forma tal que todos sean capaces a partir de la práctica asidua del deporte la cual es superar obstáculos de la vida cotidiana de la sociedad para tener como punto de partida la formación deportiva integrándose de forma efectiva en la sociedad por lo que el uso de las plataformas digitales en el deporte debe ser monitoreada como una práctica plenamente coherente con las necesidades educativas de una actualidad que se ha visto contrada por la iniciativa negativa de la pandemia del COVID-19 (Castillo, 2015).

Barsky y Cosse(2017) nos dice que las plataformas digitales se pueden abordar como un conjunto de elementos utilizados por los profesores para ayudar de una manera positiva a incentivar y viabilizar el proceso de enseñanza – aprendizaje, esto se puede definir como la tecnología siendo esta un conjunto de equipos a través de los cuales el docente logra transferir de manera efectiva el conocimiento. se puede tomar en cuenta que las plataformas digitales se manifiestan como técnicas aplicadas a medios audiovisuales los cuales por sus características garantizan un mayor nivel de comprensión de los contenidos educativos impartidos.

Gracias a la utilización de las plataformas digitales se han logrado incrementar de una gran manera las capacidades de captación del conocimiento de los estudiantes y los docentes , esto a la par que del mismo modo se creó un vínculo de intercambio efectivo entre docentes y estudiantes de modo que el proceso de enseñanza y aprendizaje se pueda potencializar lo cual ayudara de una manera positiva y efectiva el incremento de la calidad educativa (Díaz & Hernández, 2016) .

Se puede señalar que las herramientas digitales han evolucionado diferentes aspectos sociales , económicos, culturales y educativos de la sociedad actual , a pesar de que no se puede verificar en su totalidad que las personas posean la tecnología o los recursos

que son necesarios para acceder a las diferentes plataformas digitales , es de destacar que las mismas pueden ser parte de todas las actividades que desempeña el ser humano ,de ahí que sea algo verdadero que las plataformas digitales en las trasferencias de conocimientos sean efectivas(Arreaza, 2005).

Latorre(2016)nos dice que el uso de las plataformas digital en la educación tiene como principal objetivo alcanzar la democratización y masificación de la información, del a cultura y sus conocimientos, garantizando un mayor intercambio y acceso a dichos elementos por parte de los profesores y estudiantes de modo que las posibilidades de mejorar la calidad de una educación de primer mundo sean tangibles

En la actualidad acceder a la educación es mucho más fácil y factible que en tiempos pasados en las que no existían las herramientas digitales en ese ámbito el intercambio de información entre docentes y alumnos era más difícil en la actualidad independientemente del lugar en el que se encuentren es instantáneo gracias a las nuevas tecnologías , por otra parte los estudiantes pueden detallar e ilustrar los conocimientos impartidos de forma teórica haciendo uso de las nuevas tecnologías elemento que se aplican plenamente a la enseñanza deportiva (Freire, 2017).

Las plataformas digitales se revelan en la actualidad como elementos de gran ayuda sino estos potencializa dores del proceso educativo así se puede garantizar que los docentes que utilicen las plataformas digitales posean los conocimientos teóricos y prácticos básicos importantes para hacer un uso efectivo de las plataformas digitales .el uso de las nuevas tecnologías sígnica un reto para los docentes y los alumnos los cuales son capacitados en el uso de estas nuevas tecnologías y por consecuencia se adaptan al uso de las mismas durante su uso frecuente , teniendo en cuanta que el método de enseñanza del pasado se basaba más en retener la información mas no interactuar con la misma , gracias a las herramientas digitales se revelan como una oportunidad única para brindar un conocimiento actualizado y de calidad (Carr & Kemmis, 2018).

Se puede notar que en la actualidad en su gran mayoría los sistemas educativos a nivel mundial como resultado directo los efectos que se produjeron por el COVID-19 se elabore un uso sistemático de las plataformas digitales, gracias a ello esta se proyecta un incremento de su utilización no con el objetivo de sustituir al docente si no con la

finalidad de complementar el conociendo impartido por el mismo de manera tal que esta sea aprendida y retenida (Tedesco, 1984).

1.2 Categorías fundamentales

1.2.1 Deporte

El deporte es importante para el desarrollo tanto físico como mental porque mediante el mismo se puede obtener una serie de beneficios, como una mejor salud y ayuda a que el ser humano desarrolle sus aspectos tanto físicos como psicológicos y sociales. Tiene una influencia directa sobre los aspectos morales, valores personales tanto como los sociales. El deporte implica actividad física y mental que es utilizada en diferentes áreas de la misma ya sea en futbol, básquet natación etc. El deporte no solo ayuda a tener una vida saludable sino también a la interacción social debido a que la mayoría de los deportes se realizan en conjunto y el objetivo de todas es ganar trabajando en equipo, el deporte en sus diferentes estilos ya sea tomado como recreación o pasatiempo está basado en la buena condición física complementándose con la una buena alimentación para obtener mejores resultados. Desde temprana edad los individuos desarrollan actividad física como en los niños cuando aprenden a caminar, a correr y al pasar del tiempo eligen un deporte más afín para cada uno creando hábitos buenos para la salud y que llegan a perdurar por un largo tiempo llegando a la vida adulta. Las personas que desarrollan hábitos deportivos tienen una mejor relación interpersonal ya que el deporte ayuda a tener crecimiento positivo para los individuos, presentan una disminución altamente notable en los trastornos de la ansiedad, evita que los jóvenes caigan en vicios como el alcohol las drogas ya que el deporte inculca valores, hábitos alimenticios, estilo de vida saludable, y se relacionan con muchas personas y esto ayuda a tener un círculo social amplio lo que le permite relacionarse con todo tipo de personas para poder diferenciar las actitudes positivas y negativas logrando de esta manera formar mejor su personalidad y saber enfrentar con dignidad tanto los triunfos como las derrotas(Ruiz Llamas & Cabrera Suárez, 2004).

El deporte pone de manifiesto al individuo tal y como es con todas sus virtudes y defectos y la forma como enfrenta un reto, ayudando a que su salud se encuentre en buen estado tanto físico como mental.

1.2.3 COVID-19

La organización mundial de la salud se percató al incremento de fallecidos por el covid-19 declara al COVID-19 como pandemia el 11 de marzo del 2020, realizando un protocolo de seguridad y este conllevó al confinamiento a nivel mundial por varios meses hasta poder contrarrestar la pandemia. La pandemia del COVID-19 tuvo sus inicios a finales del año 2019, al inicio de esta enfermedad nadie sabía a conciencia cierta como enfrentarla lo que causó pánico la mayoría de personas procuraba salir lo menos posible, la economía a nivel mundial sufrió un tremendo impacto debido a las restricciones establecidas por cada gobierno para salvaguardar la vida de sus habitantes. En el Ecuador el presidente actual se propuso un plan agresivo de vacunación que dio excelentes resultados porque la tasa de mortalidad bajo notablemente la mayoría de personas acataron las disposiciones realizadas por el ministerio de salud usando las mascarillas y respetando el distanciamiento social y los cuidados en el aseo personal especialmente en el lavado de manos, utilizando alcohol y gel desinfectante. En la educación el impacto fue notable ya que nadie estaba preparado para en tan corto tiempo pasar de la educación presencial a la educación virtual muchos hogares no contaban con las herramientas tecnológicas necesarias y debido a la crisis económica no podían adquirir ese tipo de equipos el sector rural fue el que se vio más afectado ya que fue el que menos conectividad tenía (Huarcaya, 2020).

Muchas personas perdieron sus trabajos o sus ingresos disminuyeron y se vieron obligados a realizar sus negocios desde la casa, debido a la necesidad de ingresos económicos hubo un incremento de los emprendimientos y el uso de las redes sociales para poder ofrecer sus productos o servicios, actividades como la entrega a domicilio, servicios de tecnologías, instalaciones de internet en lugares alejados.

La mayoría de los países no estaba preparada para enfrentar esta pandemia y muchos países industrializados o poderosos sacaron provecho de la pandemia con la venta de vacunas y medicamentos, clínicas y médicos inescrupulosos se beneficiaron a costa del sufrimiento de sus pacientes.

1.2.4 Plataformas digitales:

En la actualidad las plataformas virtuales son utilizadas para intercambiar información de una manera flexible, son de fácil utilización, la comunicación es mucho más fácil y

cada plataforma cuenta con herramientas que son muy útiles, ayuda al desarrollo personal ya que se puede encontrar un sin número de información y cada persona se puede auto educarse e instruirse en cualquier ámbito que prefiera. El manejo de las plataformas digitales necesita de una capacitación permanente mediante capacitaciones, tutoriales o siguiendo cursos ya que son herramienta que tienen un sin número de opciones que pueden presentar dificultad a las personas que no pueden manejarlas adecuadamente, el limitante de las plataformas gratuitas es que le dan un corto tiempo de las sesiones. Debemos tener muy en cuenta también el avance de las nuevas tecnologías y los programas que cada día son más avanzados en cuanto a medios de comunicación remotas siendo este las plataformas virtuales el preferido de los estudiantes y docentes para impartir las diferentes enseñanzas sin olvidarnos de que el conocimiento adquirido hoy si no es cultivado mañana será obsoleto al ritmo de vida y la tecnología que se llega hoy en día. Las plataformas digitales en su utilización nos ayudaron no solo a acortar distancia si no también que el mensaje llegue de una manera más interactiva sin estar sujeta a restricciones de comunicación o alteración del mensaje del emisor hacia el receptor.(Jiménez, 2018).

Las plataformas digitales se han convertido en herramientas de gran utilidad para poder trabajar desde casa, además facilita el manejo de los trabajos ahorrando tiempo, la comunicación con las personas es más fácil y desarrolla un entorno intuitivo.

1.2.5 Sedentarismo:

El sedentarismo está íntimamente relacionado con el tipo de trabajo que realiza una persona si en su trabajo debe permanecer en una misma posición por muchas horas ya sea conduciendo o realizando trabajos de oficina necesita compensar esta falta de actividad físico acudiendo a un gimnasio o realizando alguna actividad física debido a que el cuerpo no está desarrollado para permanecer en reposo o inactivo por mucho tiempo teniendo como una opción el correr, trotar o hacer algún deporte se sugiere a las personas que tienen trabajos sedentarios y tienen una edad avanzada ocupar su tiempo libres en labores como arreglos de jardín para mantenerse en actividad de lo contrario el sedentarismo está relacionado con la obesidad y muchas enfermedades especialmente esta propenso a tener accidente cardiovasculares teniendo en cuenta que la falta de inactividad conduce a un estado de depresión entre otras muchas más enfermedades graves . En esta pandemia han tenido que realizar sus labores desde casa

pasando muchas horas desde sus hogares frente al computador o al celular puesto que la humanidad se tuvo en adaptar a nuevas tecnologías y métodos para realizar sus trabajos en vista de los acontecimientos que ocurrieron para precautelar la existencia de la raza humana este cambio de ritmo de trabajo ha incidido en la salud de muchas personas que han visto afectadas su visión, su movilidad, por lo que se recomienda hacer pausas cada 20 minutos del computador son lo más recomendable para los ojos con ejercicios de respiración y cambios frecuentes de posición, una buena alimentación y una hidratación regular ayuda a permanecer largos ratos en una misma posición(Rodulfo, 2019).

Según (Ministerio de Sanidad y Bienestar Social, 2020) una recomendación para evitar el sedentarismo según la edad es que una persona adulta debe realizar ejercicios físicos más de 150 minutos es decir dos horas y treinta minutos de actividad física moderada a la semana ya que si no lo hace sería considerada una persona inactiva y se presentarían complicaciones en su salud.

Personas que tienen un trabajo sedentario deben realizar actividad física regular y hacerse chequeos médicos frecuentes para evitar que su salud se deteriore, junto con ello la fragilidad que se obtiene al no estar activo ya sea mediante una rutina corta de ejercicio o actividades de un periodo corto que implique el movimiento del cuerpo.

1.2.6 Educación:

En la actualidad la educación ha sufrido una gran transformación ya que los niños comienzan su proceso educativo a muy temprana edad, en el Ecuador la educación está reglamentada por el ministerio de educación y puede ser educación fiscal, fiscomisional municipal, particular, intercultural bilingüe. Un problema que viene presentándose durante mucho tiempo es la falta de coherencia entre la educación inicial básica bachillerato y la educación superior especialmente esta brecha se nota más cuando el estudiante de séptimo año de una educación se matricula en octavo de otra institución

En la actualidad los padres de familia tienen la posibilidad de ver las notas de sus hijos a través de la plataforma de educación lo que facilita el control de los tutores sobre sus hijos en cuanto a la educación para que su desarrollo en el mismo sea el mejor

Teniendo en cuenta que el hogar forma una parte muy indispensable en los estudiantes debió a que las primeras enseñanzas, valores y hábitos viene de la misma, mediante las instituciones educativas se realiza la formación de los estudiantes de forma académica y deportiva fortaleciendo adquiriendo conocimientos enriqueciendo su cultura espíritu, influye directamente en su desarrollo estudiantil y motriz(Vázquez Gómez, 1987).

La educación es el pilar fundamental para que los individuos tengan conocimientos y puedan aportar al desarrollo de la sociedad de una manera positiva y activa.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar de qué manera las plataformas digitales pueden haber contribuido mediante la práctica del deporte a mitigar al sedentarismo en tiempos de Pandemia COVID-19.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las plataformas digitales que motivaron mediante la práctica del deporte en tiempos de pandemia COVID-19.
- Diagnosticar como las plataformas digitales contribuyeron con mitigar el sedentarismo en tiempos de pandemia COVID-19.
- Describir como las plataformas digitales contribuyeron mediante la práctica del deporte a mitigar al sedentarismo en tiempos de pandemia COVID-19.

Cumplimientos de objetivos

- Objetivo 1: se logró cumplir mediante el uso de las plataformas digitales las cuales contribuyeron a mitigar el sedentarismo de una forma positiva mediante la práctica del deporte ya que, con el uso de las mismas, los estudiantes se informaron de múltiples deportes y sus enseñanzas fueron adaptadas en casa para mayor facilidad de crear una rutina diría.

- Objetivo 2: se cumplió mediante encuestas ya que se pudo comprobar que las plataformas digitales especialmente WhatsApp y Microsoft Teams fueron las plataformas que tuvieron mayor acogida entre el estudiantado esto motivando la práctica del deporte en tiempos de pandemia por el Covid-19.
- Objetivo 3: se cumplió gracias a la información obtenida mediante las plataformas digitales las cuales ayudó en su gran mayoría a que las personas sean menos sedentarias gracias a que en el confinamiento pudieron acceder a información sumamente importante y la misma permitió a los estudiantes instruirse desde su casa en educación, rutina y práctica deportiva.
- Objetivo 4: se cumplió gracias a las plataformas digitales que con sus múltiples herramientas lograron mitigar el sedentarismo ya que las personas podían tener acceso a información, entrenamientos sin importar la distancia ni horarios informándose así de una buena alimentación y rutinas diarias ya que la misma viene acompañada del deporte ayudando al estudiante a encontrarse en un mejor estado físico como mental.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Recursos Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato
- Unidad Educativa 17 de abril

Recursos Humanos

- Investigador: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro
- Tutor de Investigación: Dr. Walter Francisco Viteri Torres

Recursos Materiales – Tecnológicos

- Conexión a internet
- Computador personal
- Libros

2.2 Métodos

Enfoque del a investigación

La investigación se desarrolló mediante un enfoque mixto, como cualitativo y cuantitativo, el enfoque cualitativo permitió distinguir las causas primordiales de como la comunicación y el sedentarismo se acoplaron con la tecnología en tiempos de confinamiento debido a la pandemia COVID-19 , y el enfoque cuantitativo permitió obtener cifras y datos reales que determinaron en qué nivel y con qué frecuencia la actividad física de algún deporte se hizo presente y a través de qué medio de comunicación se aportó para aplacar de cierta manera al sedentarismo.

2.3 Modalidad básica de la investigación

Investigación Bibliográfica -Documental

Según (Reyes-Ruiz, 2) manifiesta que la investigación bibliográfica se encarga de la recolección, recopilación y la selección precisa de la información que será útil para nuestro tema ya sea esta encontrada en libros, documentos, grabaciones y artículos que aporten de una manera positiva y precisa.

Troya (2004) comenta que la finalidad de las técnicas de investigación en sus diferentes tipos tiene como fin contribuir a los procesos concretos que el investigador desea para lograr la recolección de información, tomando en cuenta que estas técnicas son procedimientos fundamentales de recolección de información de los que el investigador se valdrá para acercarse lo más exacto al meollo de problema.

Tancara (1993) desde su punto de vista nos dice que se entiende como una unidad de información que se encarga directamente a la recolección de datos, procedimientos y difusión de información científica y técnica.

Recolección de datos

Según (Kawulich, B.B., 2005) la recolección de datos es un instrumento investigativo que nos puede ser de gran utilidad en una investigación cualitativa ya que no solo nos ayudara a recolectar datos sobre las personas sino también de los procesos y su cultura siendo esta como resultado una información que será discutida para tomar notas de campo considerando que el resultado de la recolección de datos aporta a la investigación de una gran manera no solo con los datos sino también a darnos una idea para que el rumbo de la investigación salga a flote de una manera eficaz y aplicable para la misma gente.

Nivel o tipo de investigación

La investigación se manejó con el método descriptivo que para (Tinto Arandes, 2013) viene a ser un proceso primario y fundamental para la investigación ya que si la información es amplia la misma nos permitirá acotarlo, ordenarlo, caracterízalo y clasificarlo , con el fin de llegar a una conclusión cuya aplicación sea de carácter general, adicionalmente se utilizara el método analítico ya que será de gran ayuda considerado por (Abreu, 2014) el cual nos menciona que esta se fundamenta en la

premisa de un todo general se puede conocer y explicar las características diferentes de cada una de ellas y de la relación que las une .siendo el objeto de estudio conocer y analizar como influyo las plataformas digitales en tiempos de pandemia para combatir el sedentarismo por el confinamiento obligatorio.

Población y Muestra

López (2012) manifiesta que la población es un conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer n una investigación manifestando que el universo o población puede estar constituido por personas registros médicos actas de nacimiento accidentes viales entre otros buscando siempre el método más exacto que aporte al investigador y su tema.

(Blanco, 2007) considera que el muestreo cualitativo es la mejor forma para obtener datos precisos de los participantes ya que los mismo no resultan desconocidos a las preguntas debido a que estas fueron el resultado de su propia información recopilada en documentos en estudios anteriores. Mediante la utilización de la escala de Likert se generó las preguntas para la realización de la encuesta. Para la realización de la encuesta se tomó en consideración el total del universo es decir 191 estudiantes. Se aplicó la encuesta a la totalidad del universo debido a que los estudiantes se comprometieron a participar de la encuesta a través del uso del formulario de Google en el https://docs.google.com/forms/d/19Uhf0Qo2Wdjfd32gsjEv9AJrHjlcFRtnKlgj9ccqeYU/viewform?edit_requested=true

En el presente trabajo se puede directamente acceder a la información gracias a las encuestas realizadas a los estudiantes de la unidad educativa 17 de abril en las calles Pedro Fermín Cevallos y Juan Benigno Vela del cantón Quero conociendo así de una manera directa sus respuestas para posteriormente presentar los resultados de manera correcta.

Tipo de investigación:

Esta investigación tiene naturaleza descriptiva porque se utilizó encuestas como método de investigación.

En palabras de Bush (2010) el pensamiento de efectuar una investigación de carácter descriptivo es describir un entorno hecho establecido, caracterizada principalmente por la precisión con la que puntualiza el concepto y la forma de expresión del hecho, se basa en la búsqueda de propiedades tanto de personas como agrupaciones incluidas con el fenómeno examinado.

Por consiguiente, la investigación se focaliza en describir la utilización de las plataformas virtuales y su aporte en el confinamiento para evitar el sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa 17 de abril perteneciente al cantón Quero, indicando datos reales e información relevante que permitirá describir como los estudiantes, mediante la práctica de deporte evitaron caer en el sedentarismo.

2.4 Métodos de recolección de información

Fuentes primarias

Según (Diego Libardo Rodríguez Ibarra, 2019) nos manifiesta que las fuentes primarias tienen como objetivo la revisión de datos estos podrían ser libros, revistas científicas conferencias etc.

Como fuente primaria dentro del trabajo investigativo se utilizó información directamente de los estudiantes de la Unidad Educativa 17 de Abril de los estudiantes de primero y segundo de bachillerato los cuales respondieron a las preguntas de la encuesta de una manera virtual, accediendo a esta a través de un link utilizado como herramienta principal de Microsoft Teams.

2.5 Técnicas de Investigación:

Como técnica elegida se utilizó la investigación descriptiva, complementada con la encuesta.

Según Romo (1998) nos hace saber que la encuesta no solo ha sido útil para el campo comunicacional sino también en la mercadotecnia, la salud la demografía entre otras siendo esta utilizada de diferentes maneras y variando su nivel estratégico y hasta el más táctico.

Para (Abreu, 2012) la investigación descriptiva se refiere al tipo de pregunta de investigación que se va a realizar diseño y análisis de los datos que se aplicara a un

tema determinado. Es preciso aclarar que el enfoque de la investigación descriptiva será utilizado con el fin de dar una mayor aclaración e interpretación a los datos recolectados en la presente investigación.

La investigación se encaminó a la utilización del método descriptivo, tomado a la encuesta como principal técnica de muestreo y recolección de datos al momento de comenzar la investigación con preguntas acordes al tema seleccionado y relevantes a la situación vivida con el aislamiento por la pandemia del virus COVID-19 y sus consecuencias, en específico el sedentarismo con el objetivo de acceder a información verdadera.

Tomando en cuenta que la encuesta para (Reyes, 2002) es una técnica de recolección de datos mediante la utilización de un cuestionario aplicado a un grupo de personas que serán los objetos de estudio, en esta se realiza una serie de preguntas sobre uno o varios temas de la investigación.

El rol de la encuesta fue muy importante ya que es una herramienta muy útil al momento de interrogar a los estudiantes de la Unidad Educativa 17 de Abril sobre diversos aspectos afines al tema de estudio en este caso refiriéndose al uso de las nuevas tecnologías de las plataformas virtuales con tema deporte para combatir el sedentarismo de una manera efectiva.

Complementariamente es necesario conocer información del tema y como se desarrolla en cuanto a lo que tiene que ver con la pandemia, aislamiento, plataformas virtuales, deportes y sedentarismo, tomando en cuenta que para la comunicación posibilita y ayuda al hombre a expresar sus ideas y pensamientos que se pueden materializar en signos verbales o escritos (Salazar, 2021).

2.6 Instrumentos de Investigación

Se utilizó como instrumento de investigación un cuestionario para emplear la técnica de encuesta.

Según Muñoz (2003) nos dice que el cuestionario es un procediendo antiguo en las ciencias sociales aplicado para la obtención de datos y registros ya que es un instrumento versátil que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos ya que su fuerte es la recolección de datos a los mismos sujetos.

Arribas (2004) manifiesta que la escala de investigación se basa en el proceso de cuantificación y la percepción, así para trasladar a un sistema numérico intangible para procesar toda la información recolectada y esta sea utilizada de manera correcta lo más precisa posible.

Cuestionario

El siguiente instrumento tiene como fin recabar datos sobre el uso de plataformas digitales en tiempos de pandemia COVID-19 con relación del futbol.

Sexo: Mujer Hombre Edad: () Curso:

1. ¿Considera usted que la práctica del deporte mediante la utilización de plataformas digitales ayuda a combatir el sedentarismo?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

2. ¿La práctica del deporte a través de plataformas digitales podría incidir positivamente en el rescate de hábitos saludables?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

3. ¿Considera usted que el escaso conocimiento del uso de las plataformas digitales, repercute negativamente en el desarrollo integral?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo
-----------------------------	---------------	-------------	------------	--------------------------

4. ¿Con la práctica del deporte se fortalecen las relaciones interpersonales e integración social de los estudiantes?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

5. ¿Cree usted que con la utilización constante de las plataformas digitales con tema deporte, contribuye positivamente a la diversión y la socialización, actualmente afectados por la tendencia global de sedentarismo y aislamiento social?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

6. ¿Qué plataformas digitales uso más en el confinamiento?

1	2	3	4	5
Facebook	YouTube	Zoom	Microsoft Teams	WhatsApp

7. ¿Cree usted que en la pandemia se utilizó las plataformas digitales para instruirse en el ámbito del deporte?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

8. ¿Cree usted que el uso de las plataformas digitales resulto muy útil en el campo de comunicación?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

9. ¿Considera usted que en el confinamiento por la pandemia del covid-19 las plataformas digitales, dieron una instrucción positiva de cómo realizar deporte en casa?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

10. ¿El aprender rutinas de ejercicio a través de las plataformas digitales le ayudaron a conllevar de una manera mejor el confinamiento?

1	2	3	4	5
Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo

11. ¿Considera usted que la práctica continua del deporte a través de plataformas digitales propicia el desarrollo integral de los estudiantes?

1	2	3	4	5
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Me es indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

12. ¿La práctica del deporte a través de plataformas digitales podría formar parte positiva en el rescate de hábitos saludables?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

13. ¿Considera usted que la falta de conocimiento sobre las plataformas digitales, resulta negativo en el desarrollo integral de los estudiantes?

1	2	3	4	5
Muy importante	Importante	Algo importante	Poco importante	No es importante

14. ¿La utilización de las plataformas digitales, fortalecieron las relaciones interpersonales e integración social de los estudiantes en el confinamiento?

1	2	3	4	5
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

15. ¿Cree usted que el sedentarismo aumentó durante el confinamiento en la pandemia?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

16. ¿Considera usted que, en el confinamiento, la práctica de una rutina de ejercicios mediante la utilización de las plataformas digitales le ayudó a obtener un estilo de vida saludable?

1	2	3	4	5
Muy positivo	Positivo	Neutro	Negativo	Muy negativo

17. ¿Está de acuerdo que las nuevas tecnologías de comunicación tuvieron un impacto positivo para el aprendizaje en el confinamiento por la pandemia del covid-19?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

18. ¿Cree usted que en las clases virtuales se puede interactuar mediante preguntas y respuestas?

1	2	3	4	5
Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo

19. ¿Cree usted que el uso de las plataformas digitales fue importante en el confinamiento por la pandemia del covid-19?

1	2	3	4	5
Muy importante	Importante	Modernamente importante	Poco importante	Nada importante

20. ¿Considera usted que el aprendizaje mediante las plataformas digitales le facilitó su educación en el confinamiento?

1	2	3	4	5
Estoy totalmente de acuerdo.	Estoy parcialmente de acuerdo	Ni en desacuerdo, ni en acuerdo	Estoy parcialmente en desacuerdo	Estoy totalmente en desacuerdo

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados y discusión de encuentros

Pregunta 1: ¿Considera usted que la práctica del deporte mediante la utilización de plataformas digitales ayuda a combatir el sedentarismo?

Tabla 1. Utilización de las plataformas virtuales y el sedentarismo

Alternativas	Porcentajes	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	10,60%	20
En desacuerdo	15,70%	30
Indiferente	18,80%	36
De acuerdo	40,80%	78
Absolutamente de acuerdo	14,10%	27
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

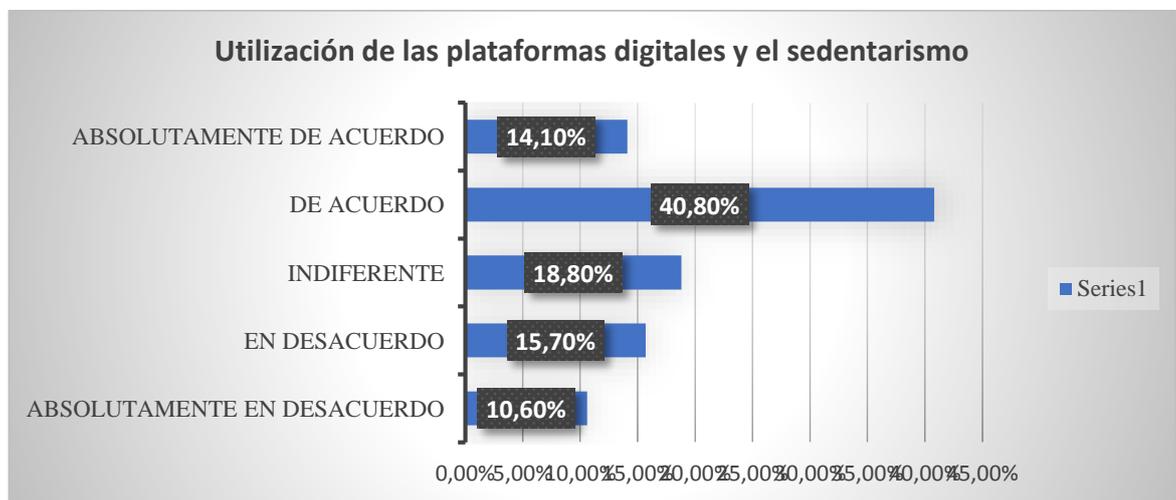


Figura 1. Utilización de las plataformas digitales y el sedentarismo

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 41% están de acuerdo en que mediante la práctica del deporte a través de las plataformas digitales se puede combatir el sedentarismo, el 19 % están indiferentes, el 16 % están en desacuerdo, el 14.1% están absolutamente de acuerdo y el 10.5% están absolutamente en desacuerdo en desacuerdo.

De lo expuesto se verifica que, a través de la práctica sistemática del deporte mediante las plataformas digitales, se dio como resultado, combatir el sedentarismo de tal manera que los estudiantes pueden ampliar sus capacidades de interacción social, así como también de potencializar el desarrollo motriz, psicológico y social, por lo que se puede asegurar que las plataformas virtuales combatieron el sedentarismo en el confinamiento positivamente.

Pregunta 2 : ¿La práctica del deporte a través de plataformas digitales podría incidir positivamente en el rescate de hábitos saludables?

Tabla 2.Hábitos saludables mediante plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	7,90%	15
En desacuerdo	13,10%	25
Indiferente	15,70%	30
De acuerdo	45,50%	87
Absolutamente de acuerdo	17,80%	34
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

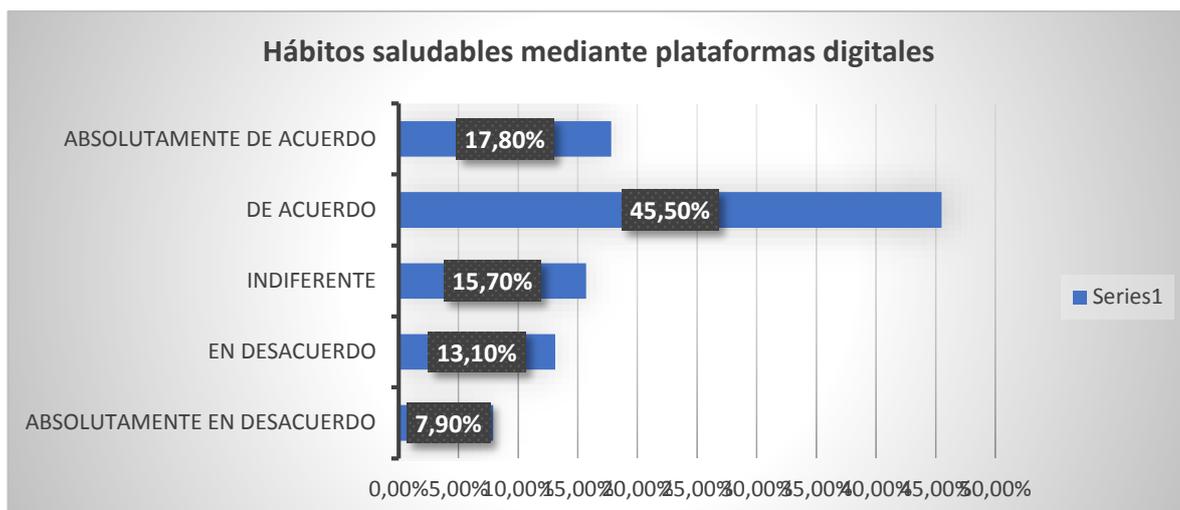


Figura 2. Hábitos saludables mediante plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 45.5% están de acuerdo en que la práctica del deporte a través de plataformas digitales podría incidir positivamente en el rescate de hábitos saludables, el 15.7% están indiferentes el 17.8% están absolutamente de acuerdo, el 13.1% están en desacuerdo y el 7.9% están absolutamente en desacuerdo

De acuerdo a los datos proporcionados en la encuesta se puede observar que la mayoría de los estudiantes de la Unidad Educativa 17 de Abril del Cantón Quero consideran que la práctica del deporte a través de plataformas digitales, en el confinamiento incidió positivamente en el rescate de hábitos saludables en los estudiantes mejorando su estilo de vida.

Pregunta 3: ¿Considera usted que el escaso conocimiento del uso de las plataformas digitales , repercute negativamente en el desarrollo integral?

Tabla 3. Conocimiento de las plataformas virtuales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	3,10%	6
En desacuerdo	13,60%	26

Indiferente	14,70%	28
De acuerdo	50,30%	96
Absolutamente de acuerdo	18,30%	35
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

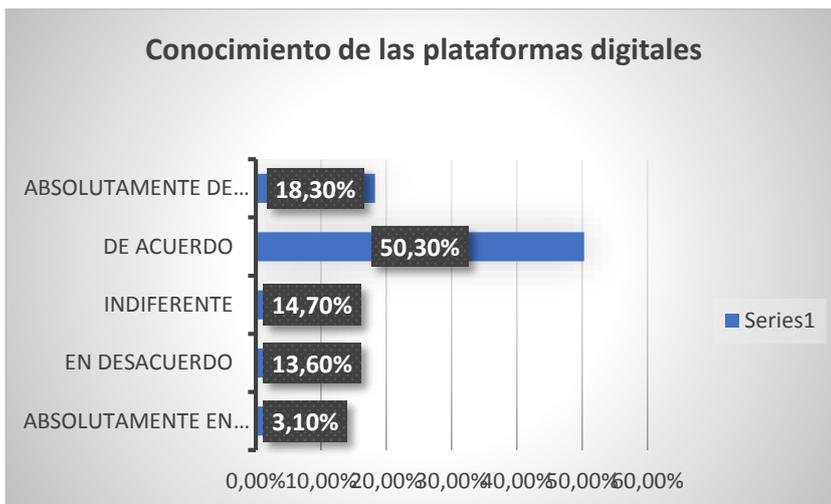


Figura 3. Conocimiento de las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 50.3% están totalmente de acuerdo en que el escaso conocimiento del uso de las plataformas repercute negativamente en el desarrollo integral el 18.3% están absolutamente de acuerdo, el 14.7% están indiferentes el 13.6% están en desacuerdo y el 3.1% están absolutamente en desacuerdo.

Entorno a los resultados obtenidos permiten definir que la falta de conocimiento sobre el uso de las plataformas digitales repercute negativamente en el desarrollo integral, ya que es necesario fomentar la enseñanza y aprendizaje sobre la importancia de las nuevas tecnologías con temática de práctica deportiva y en específico sobre el desarrollo integral de los estudiantes.

Pregunta 4: ¿Con la práctica del deporte se fortalecen las relaciones interpersonales e integración social de los estudiantes?

Tabla 4.Conocimiento de relaciones interpersonales mediante el deporte

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	4,20%	8
En desacuerdo	5,20%	10
Indiferente	12,60%	24
De acuerdo	51,80%	99
Absolutamente de acuerdo	26,20%	50
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

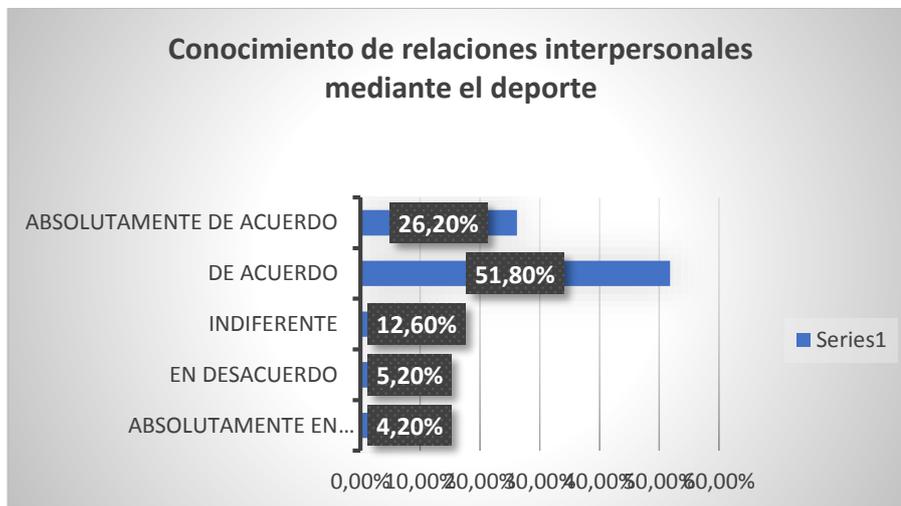


Figura 4.Conocimiento de relaciones interpersonales mediante el deporte.

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 51.8% están totalmente de acuerdo en que a través de la práctica del deporte se fortalecen las relaciones interpersonales e integración social de los estudiantes, el 26% están absolutamente de acuerdo, el 12.6% están indiferentes el 5.2% están en desacuerdo y el 4.1 absolutamente en desacuerdo

Mediante los resultados de la encuesta realizada se puede determinar que los estudiantes están conscientes de que la práctica del deporte, fortalece las relaciones interpersonales e integración social, ya que los docentes en el confinamiento utilizaron las plataformas digitales para impartir las clases incluyendo deportes logrando una

mejor socialización de los mismos, el desarrollo de destrezas y habilidades en las relaciones interpersonales que potencializarán su capacidad de integración social.

Pregunta 5:¿Cree usted que con la utilización constante de las plataformas digitales con tema deporte, contribuye positivamente a la diversión y la socialización, actualmente afectados por la tendencia global de sedentarismo y aislamiento social?

Tabla 5.Contribución de las plataformas digitales a la diversión y la socialización

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	4,20%	8
En desacuerdo	9,90%	19
Indiferente	21,50%	41
De acuerdo	46,10%	88
Absolutamente de acuerdo	18,30%	35
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

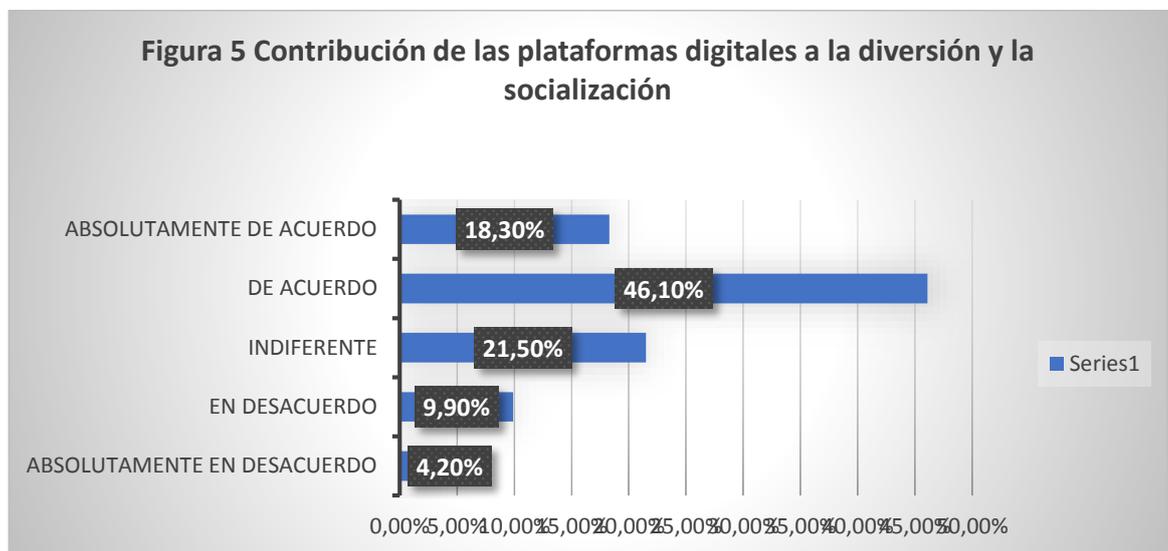


Figura 5.Contribución de las plataformas digitales a la diversión y la socialización

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 46.1% están de acuerdo en que, con la utilización constante de las plataformas digitales con tema deporte, contribuye positivamente a la diversión y la socialización, actualmente afectados por la tendencia global de sedentarismo y aislamiento social, el 21.5% están indiferentes, el 18.3% están absolutamente de acuerdo el 9.9% están en desacuerdo y el 4.2% absolutamente en desacuerdo.

Los resultados adquiridos mediante la encuesta demuestran que los estudiantes al utilizar de forma constante las plataformas digitales en la práctica del deporte fomentan la diversión de los mismos en este medio aportando a la socialización que fue afectada directamente por el confinamiento, promoviendo interacción entre estudiantes aportando de una manera positiva a la disminución del sedentarismo.

Pregunta 6: ¿Qué plataformas digitales uso más en el confinamiento?

Tabla 6. Plataforma digital con mayor utilización

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Facebook	7,90%	15
YouTube	13,10%	25
Zoom	5,20%	10
Microsoft Teams	20,40%	39
WhatsApp	53,40%	102
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

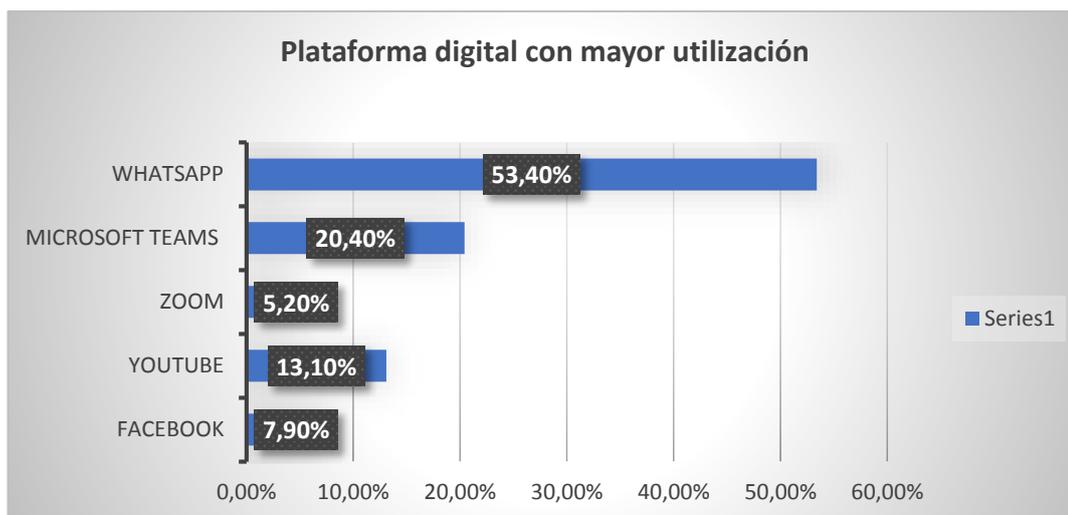


Figura 6. Plataforma digital con mayor utilización

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 53.4.1% usaron la plataforma digital de WhatsApp, el 20.4% Microsoft Teams, el 13.1% YouTube el 7.9% Facebook y el 5.3% zoom

En los resultados de las encuestas se expone que la plataforma virtual de mayor utilización en tiempo de confinamiento por la pandemia del COVID-19 utilizaron la red social WhatsApp para comunicarse de una manera más común ya sea por la facilidad que brida en su manejo lamisma, o por su popularidad entre los jóvenes.

Pregunta 7: ¿Cree usted que en la pandemia se utilizó las plataformas digitales para instruirse en el ámbito del deporte?

Tabla 7. Utilización de las plataformas digitales en el deporte

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	6,90%	21
En desacuerdo	20,40%	39
Indiferente	25,10%	48
De acuerdo	36,60%	70

Absolutamente de acuerdo	11%	13
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

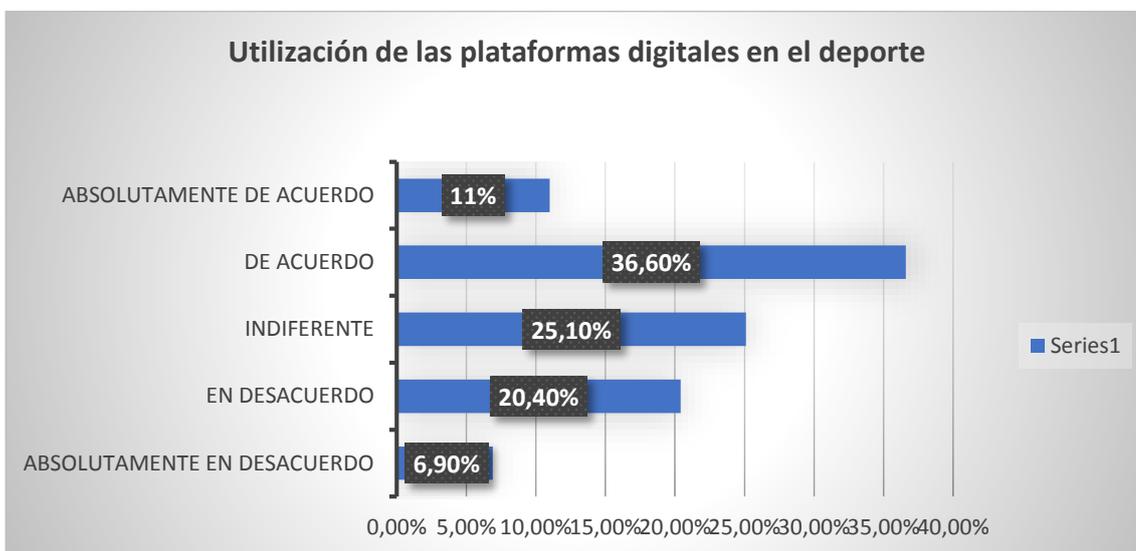


Figura 7. Utilización de las plataformas digitales en el deporte

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 36.6.1% están de acuerdo en que en tiempos de la pandemia se utilizó las plataformas digitales para instruirse en el ámbito del deporte, el 25.1% están indiferentes, el 20.4 % están en desacuerdo el 11% están absolutamente de acuerdo y el 6,8% absolutamente en desacuerdo

Mediante los resultados de las encuestas se puede observar que por un porcentaje mayoritario están de acuerdo en que la utilización de las plataformas digitales ayudó para instruirse en algún deporte que sea afín de cada estudiante, destacando la importancia del uso de las tecnologías con el tema deporte acentuando la preferencia y el tiempo que pasan frente a un equipo tecnológico.

Pregunta 8: ¿Cree usted que el uso de las plataformas digitales resulto muy útil en el campo de comunicación?

Tabla 8. Utilidad de las plataformas digitales en la comunicación

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	5,20%	10
En desacuerdo	8,40%	16
Indiferente	9,90%	19
De acuerdo	50,30%	96
Absolutamente de acuerdo	26,20%	50
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha y evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

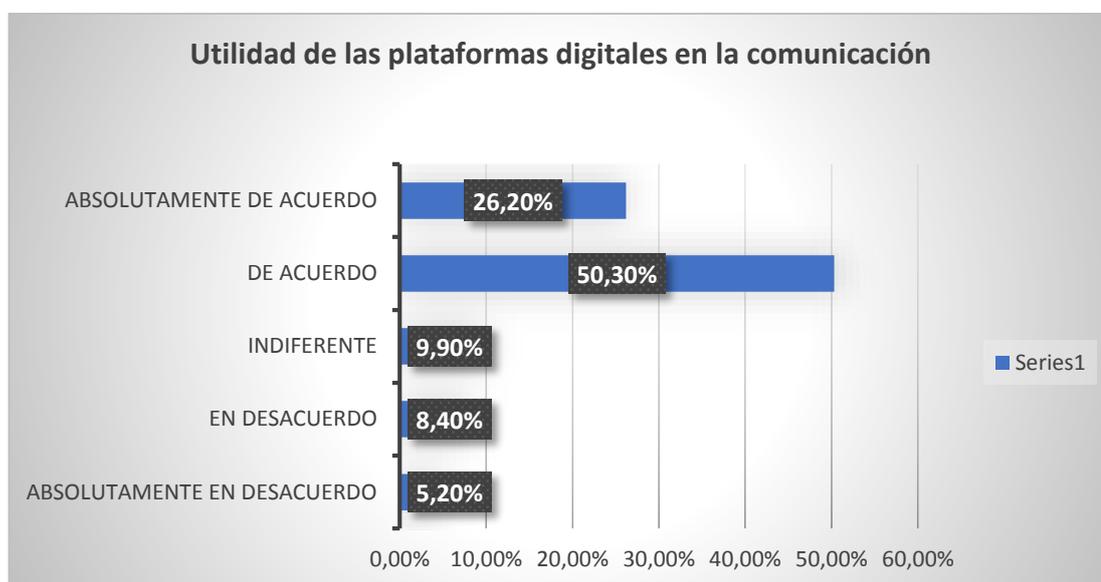


Figura 8. Utilidad de las plataformas digitales en la comunicación

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 50.3% están de acuerdo en que, el uso de las plataformas digitales resulto muy útil en el campo de comunicación el 26.2% están absolutamente de acuerdo, el 9.9% están indiferentes el 8.4% están en desacuerdo y el 5.2% absolutamente en desacuerdo

En los resultados de la encuesta se demuestra la gran utilidad de las plataformas digitales en el confinamiento, se puede resaltar la gran importancia que tuvo en el confinamiento para los estudiantes y su forma de adaptarse con las nuevas tecnologías siendo parte fundamental para el envío y recepción de información de una manera eficaz y oportuna manteniendo la comunicación con sus compañeros y docentes desde sus casas.

Pregunta 9: ¿Considera usted que en el confinamiento por la pandemia del covid-19 las plataformas digitales, dieron una instrucción positiva de como realizar deporte en casa?

Tabla 9. Aprendizaje del deporte por medio de las plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	7,30%	14
En desacuerdo	12%	23
Indiferente	18,30%	35
De acuerdo	49,20%	94
Absolutamente de acuerdo	13,10%	25
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

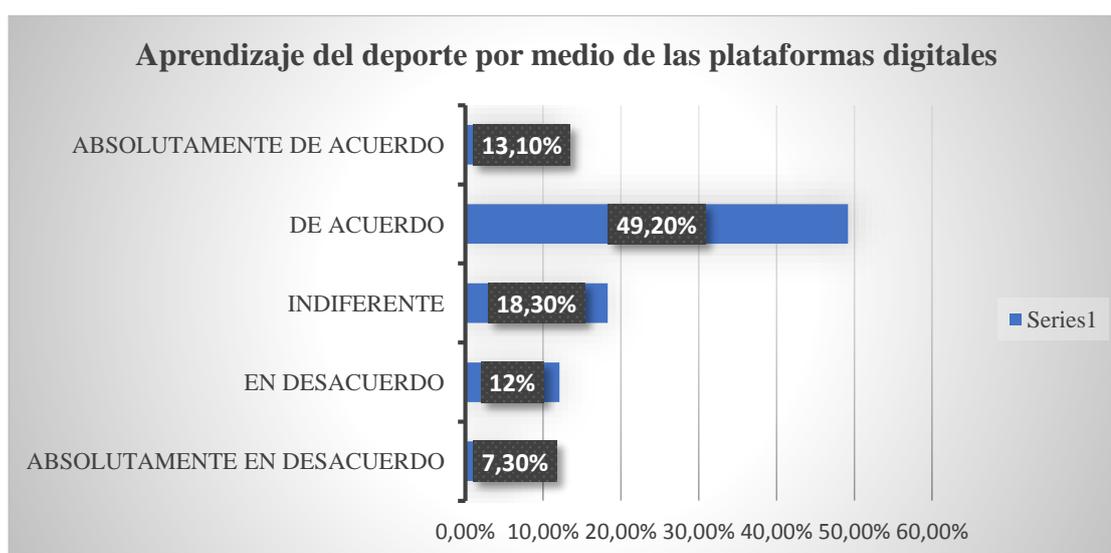


Figura 9. Aprendizaje del deporte por medio de las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 49.2% están de acuerdo en que el confinamiento por la pandemia del covid-19 las plataformas digitales dieron una instrucción positiva de cómo realizar deporte en casa el 18.3% están indiferentes, el 13.1% están absolutamente de acuerdo el 12% están en desacuerdo y el 7.3% absolutamente en desacuerdo

Los resultados de las encuestas exponen que las plataformas digitales, tuvieron un rol muy importante en el desarrollo e interpretación del deporte para los estudiantes por el confinamiento, introduciendo a las nuevas tecnologías en su aprendizaje, mediante las plataformas virtuales adquirieron el conocimiento para poder realizar ejercicio en sus hogares.

Pregunta 10: ¿El aprender rutinas de ejercicio a través de las plataformas digitales le ayudaron a conllevar de una manera mejor el confinamiento?

Tabla 10. Beneficio del ejercicio mediante las plataformas digitales.

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Muy de acuerdo	27,20%	52
Algo de acuerdo	43,50%	83
Ni de acuerdo ,ni en desacuerdo	20,40%	39
Algo en desacuerdo	4,20%	8
Muy en desacuerdo	4,70%	9
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

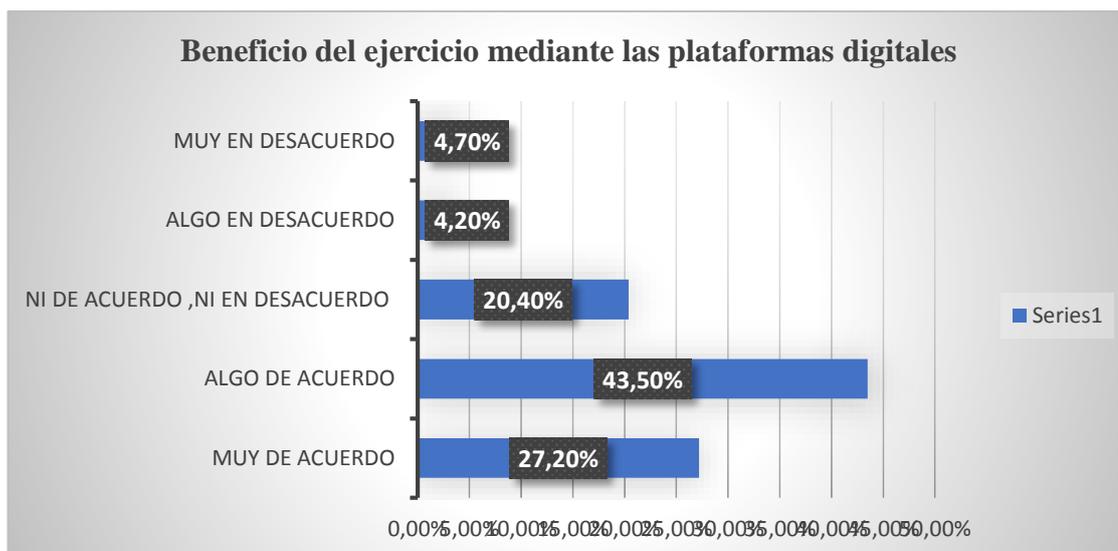


Figura 10:Beneficio del ejercicio mediante las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 43.5% están algo de acuerdo en que el aprender rutinas de ejercicio a través de las plataformas digitales le ayudaron a conllevar de una manera mejor el confinamiento el 18.3% están indiferentes, el 13.1% están absolutamente de acuerdo el 12% están en desacuerdo y el 7.3% absolutamente en desacuerdo

A través de los resultados de las encuestas se demuestra que los estudiantes mediante la práctica de deportes utilizando las plataformas digitales influyo positivamente a practicar rutinas de ejercicio en el confinamiento por la pandemia del COVID-19 que fueron de gran beneficio tanto en su salud física como mental.

11.- ¿Considera usted que la práctica continua del deporte a través de plataformas digitales propicia el desarrollo integral de los estudiantes?

Tabla 11.Desarrollo integral mediante las plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Totalmente de acuerdo	15,20%	29
De acuerdo	48,70%	93

Me es indiferente	24,60%	47
En desacuerdo	7,90%	15
Totalmente en desacuerdo	3,60%	7
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

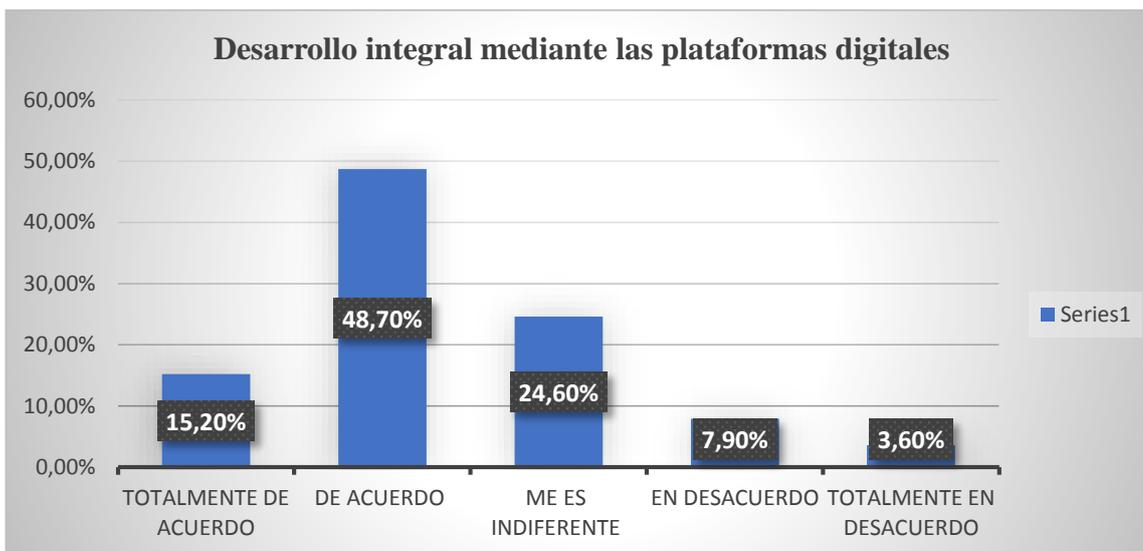


Figura 11. Desarrollo integral mediante las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 48.7% están de acuerdo en que la práctica del deporte a través de plataformas digitales propicia el desarrollo integral de los estudiantes el 24.6% están indiferentes, el 15.2% están totalmente de acuerdo el 7.9% están en desacuerdo y el 3.7 % totalmente en desacuerdo

De acuerdo a los datos proporcionados en la encuesta se puede observar que la mayoría de estudiantes considera que la práctica de deportes fue un hábito positivo en el confinamiento, tener una rutina de ejercicios continúa a través de las plataformas digitales dieron efectos positivos en el desarrollo integral de los estudiantes.

12 ¿La práctica del deporte a través de plataformas digitales podría formar parte positiva en el rescate de hábitos saludables?

Tabla 12.Rescate de los hábitos saludables mediante plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	4,70%	9
En desacuerdo	15,20%	29
Indiferente	23%	44
De acuerdo	43,50%	83
Absolutamente de acuerdo	13,60%	26
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

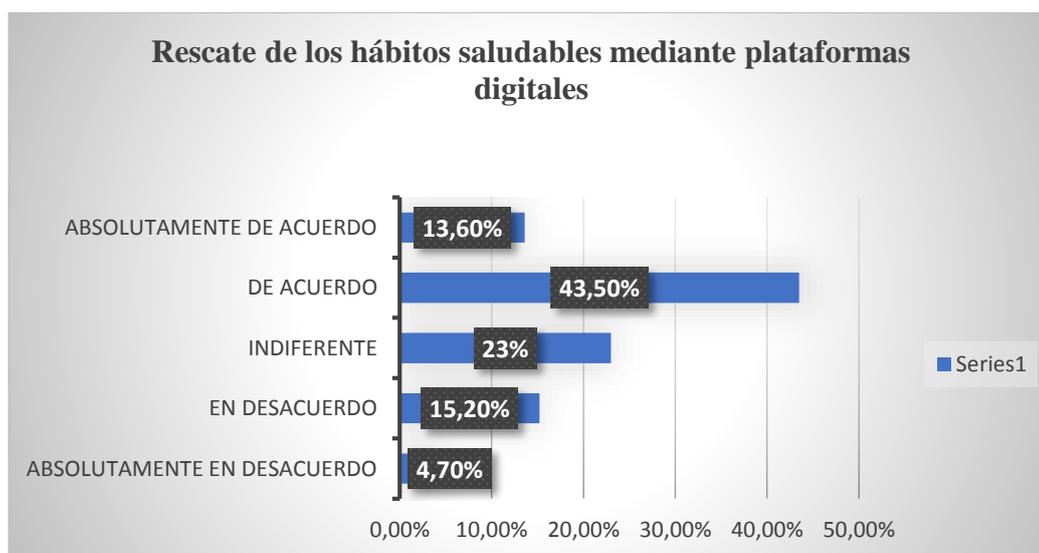


Figura 12:Rescate de los hábitos saludables mediante plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 43,5% están de acuerdo en que la práctica del deporte a través de plataformas digitales propicia formar parte positiva en el rescate de hábitos saludables 23% están indiferentes, en desacuerdo 15,2%, con el 13,6% absolutamente de acuerdo 13,6% y absolutamente en desacuerdo con el 7%.

Mediante los datos proporcionados en la encuesta se puede observar que la mayoría de estudiantes considera que la práctica continúa de hábitos saludables en tiempo de confinamiento, tuvo efectos positivos en el desarrollo integral de los alumnos llevada a cabo a través de las plataformas digitales.

Pregunta 13: ¿Considera usted que la falta de conocimiento sobre las plataformas digitales, resulta negativo en el desarrollo integral de los estudiantes?

Tabla 13. Afectación al desarrollo integral por falta de conocimiento sobre las plataformas digitales.

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Muy importante	31,40%	60
Importante	34%	65
Algo importante	23,60%	45
Poco importante	7,30%	14
No es importante	3,70%	7
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

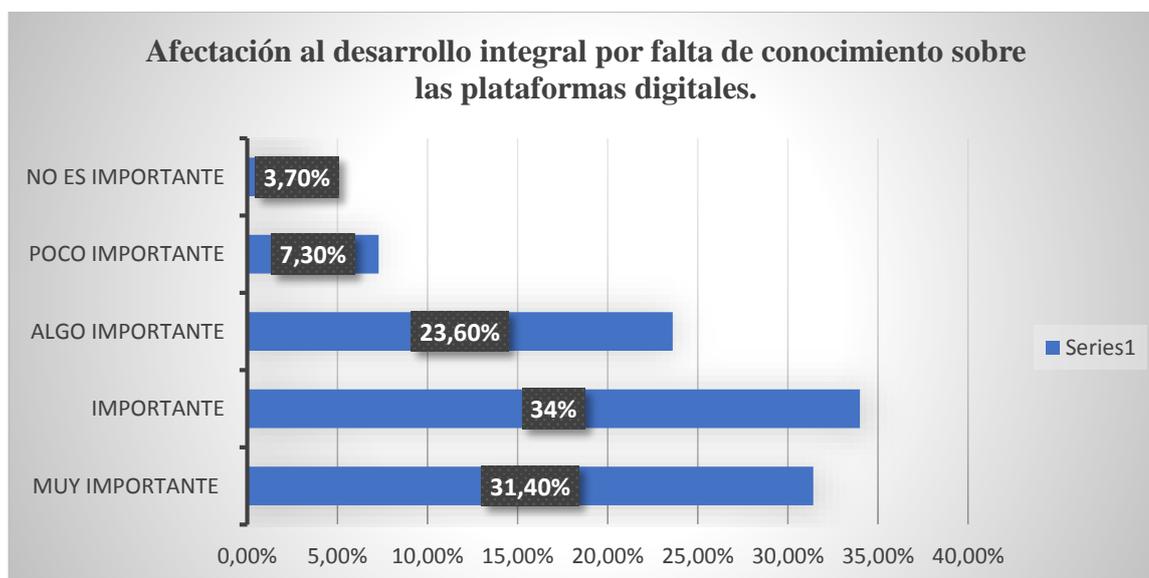


Figura 13. Afectación al desarrollo integral por falta de conocimiento sobre las plataformas digitales.

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 34% lo consideran importante a que la falta de conocimiento sobre las plataformas digitales, resulta negativo en el desarrollo integral de los estudiantes el 31.4% lo toman como algo muy importante, el 7.4% consideran como poco importante el 7.3% están en desacuerdo y el 3.7 % consideran que no es importante

Entorno a los resultados obtenidos mediante las encuestas se establece que la falta de conocimiento sobre las plataformas digitales repercute negativamente en el desarrollo integral de los estudiantes más aun en el confinamiento ya que las plataformas virtuales de volvieron indispensables, es necesario fomentar el conocimiento y práctica de las nuevas tecnologías comunicacionales.

Pregunta 14: ¿La utilización de las plataformas digitales, fortalecieron las relaciones interpersonales e integración social de los estudiantes en el confinamiento?

Tabla 14. Fortalecimiento de las relaciones interpersonales e integración social por medio plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Totalmente de acuerdo	17,30%	33
De acuerdo	46,60%	89
Indeciso	23%	44
En desacuerdo	7,30%	14
Totalmente en desacuerdo	5,80%	11
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

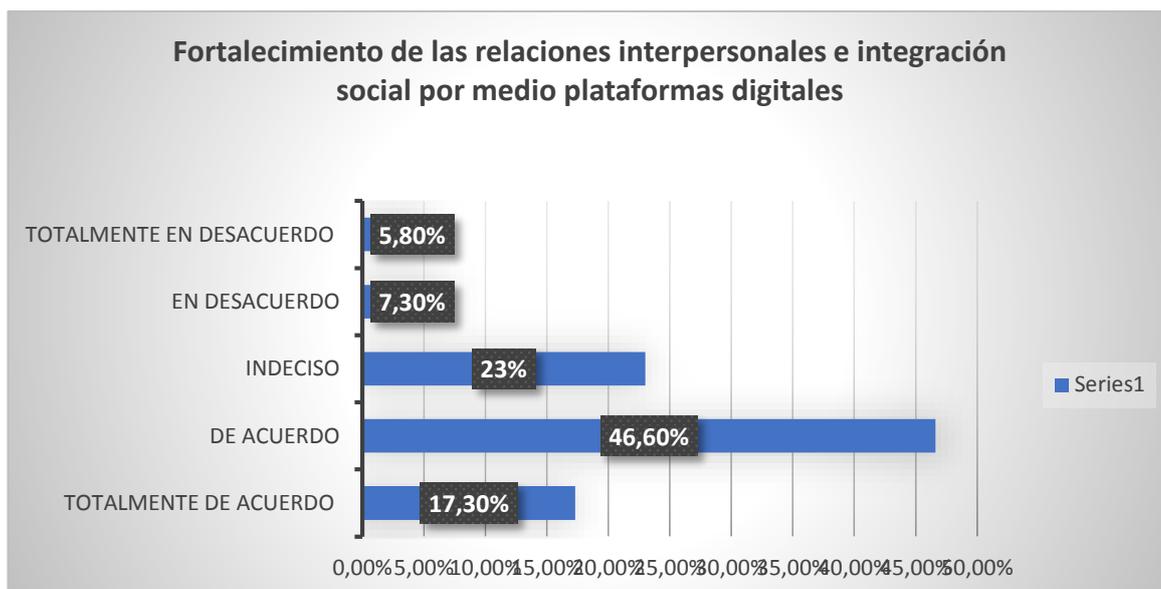


Figura 14.Fortalecimiento de las relaciones interpersonales e integración social por medio de las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación

De los 191 encuestados que representa el 100%, el 46.6% lo consideran importante la utilización de las plataformas digitales fortalecieron las relaciones interpersonales e integración de los estudiantes en confinamiento el 23% están indecisos el 17.3% están totalmente de acuerdo el 7.3% están en desacuerdo y el 5.8 % están totalmente en desacuerdo

En los resultados de las encuestas, es importante señalar que la mayoría de los estudiantes están conscientes que las plataformas digitales fortalecen las relaciones interpersonales e integración social, de tal manera que al recibir las clases a través de una plataforma virtual, se logrará una mejor socialización de los mismos, el desarrollo de destrezas y habilidades, potenciando su capacidad de integración social, poniéndolos a la par con las nuevas tecnologías que se renuevan cada momento.

Pregunta 15: ¿Cree usted que el sedentarismo aumentó durante el confinamiento en la pandemia?

Tabla 15.Aumento del sedentarismo en el confinamiento

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	4,10%	8
En desacuerdo	10,50%	20
Indiferente	26,20%	50
De acuerdo	39,80%	76
Absolutamente de acuerdo	19,40%	37
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

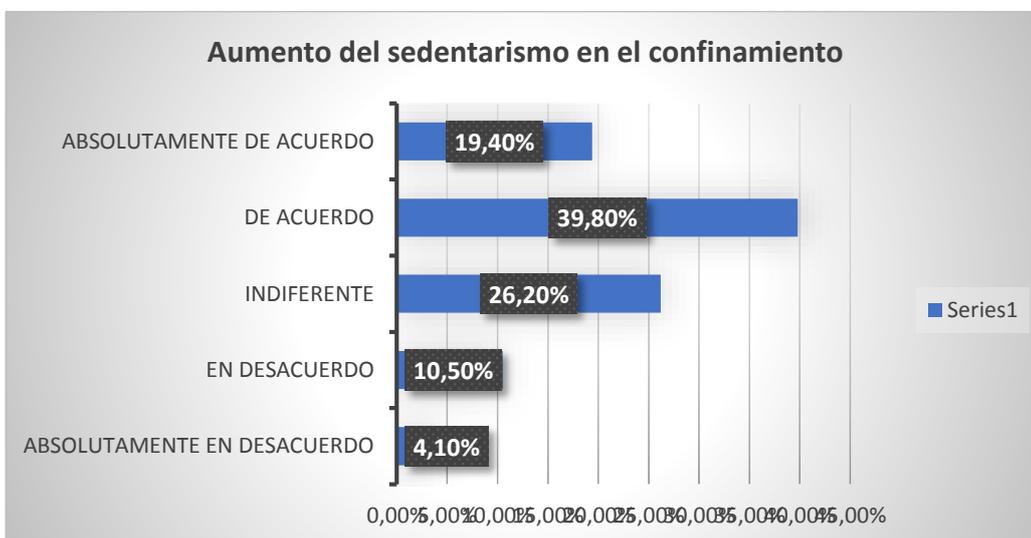


Figura 15. Aumento del sedentarismo en el confinamiento

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 39.8% están de acuerdo en que el sedentarismo aumento durante el confinamiento en la pandemia, el 26.2% están indiferentes, el 19.4% están absolutamente de acuerdo, el 10.5% están en desacuerdo y el 4.2% están absolutamente en desacuerdo.

Se puede constatar con la encuesta realizada que la mayoría de los estudiantes están conscientes que durante la pandemia por el covit-19 el sedentarismo aumento, es uno

de los problemas que creció en el confinamiento obligatorio que sufrió todo el mundo. Y fue causa de muchos problemas tanto de salud física como mental.

Pregunta 16. ¿Considera usted que en el confinamiento, la práctica de una rutina de ejercicios mediante la utilización de las plataformas digitales le ayudó a obtener un estilo de vida saludable?

Tabla 16. Obtención de estilo saludable mediante las plataformas digitales.

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Muy Positivo	19,40%	37
Positivo	38,70%	74
Neutro	31,40%	60
Negativo	7,90%	15
Muy negativo	2,60%	5
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha de evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

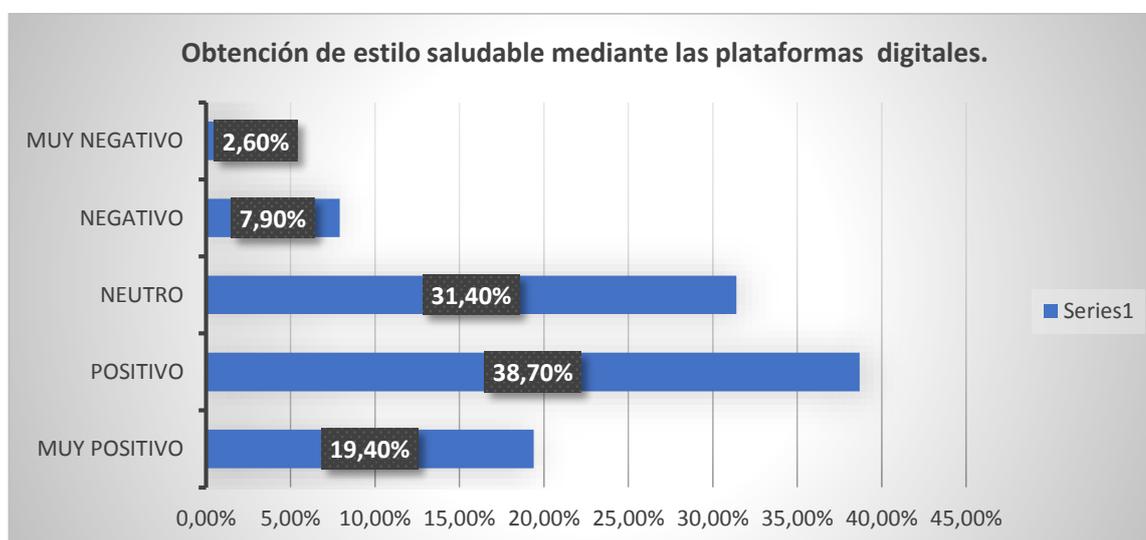


Figura 16. Obtención de estilo saludable mediante las plataformas digitales.

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 38.7% respondieron de una forma positiva que en el confinamiento la práctica de una rutina de ejercicios mediante la utilización de las plataformas digitales ayudo a obtener un estilo de vida saludable, el 31.4% están de una manera neutral el 19.4% muy positivo, el 7.9 % respondieron de una manera negativa y el 2.6% su respuesta fue muy negativo

De acuerdo a los datos recolectados por las encuestas podemos rescatar el valor de la tecnología y su aprendizaje en cuanto a la práctica y búsqueda de rutinas de ejercicio con el fin de superar el confinamiento de una manera más saludable y entretenida mejorando el estado físico de los estudiantes.

Pregunta 17: ¿Está de acuerdo que las nuevas tecnologías de comunicación tuvieron un impacto positivo para el aprendizaje en el confinamiento por la pandemia del covid-19?

Tabla 17. El aprendizaje mediante las tecnologías de comunicación.

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	4,10%	8
En desacuerdo	10,50%	20
Indiferente	19,40%	37
De acuerdo	49,20%	94
Absolutamente de acuerdo	16,80%	32
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

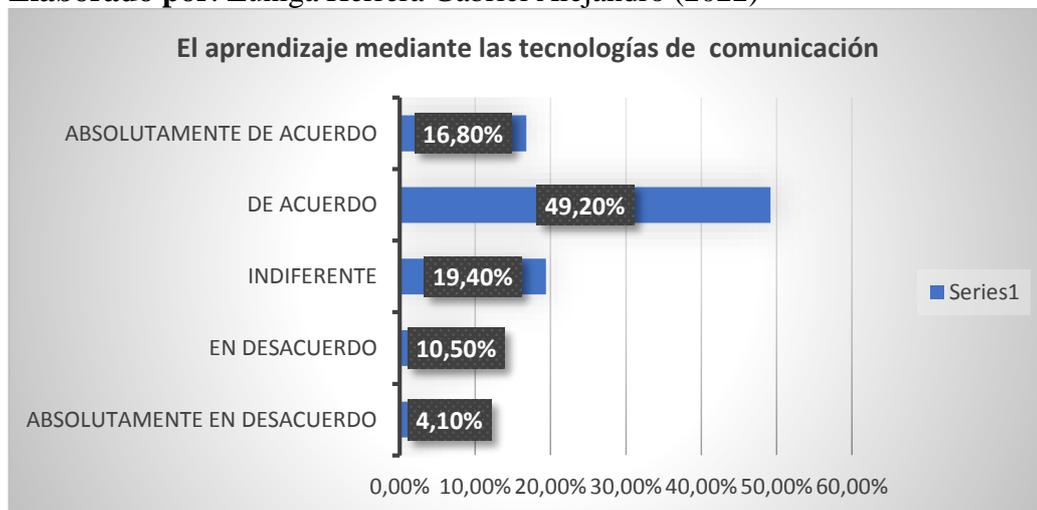


Figura 17.El aprendizaje mediante las tecnologías de comunicación

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 49.2% respondieron que están de acuerdo en que las nuevas tecnologías de comunicación tuvieron un impacto positivo para el aprendizaje en el confinamiento por la pandemia del COVID-19, el 19.4% están indiferentes el 16.8% están absolutamente de acuerdo, el 10.5 % están en desacuerdo y el 4.2% absolutamente en desacuerdo

Podemos notar con mucha claridad al analizar las encuestas y sus resultados la gran mayoría de los estudiantes está de acuerdo en que gracias a la ayuda de las nuevas tecnologías de comunicación se pudo proseguir con la enseñanza de docentes a estudiantes en tiempos de pandemia con resultados favorables comprobados no solo en el campo del aprendizaje sino también en el de instrucción y descubrimiento de nuevas herramientas digitales para comunicarse.

Pregunta 18. ¿Cree usted que en las clases virtuales se puede interactuar mediante preguntas y respuestas?

Tabla 18.Interacción mediante las clases virtuales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Absolutamente en desacuerdo	6,20%	12
En desacuerdo	8,90%	17
Indiferente	19,90%	38
De acuerdo	50,30%	96
Absolutamente de acuerdo	14,70%	28
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

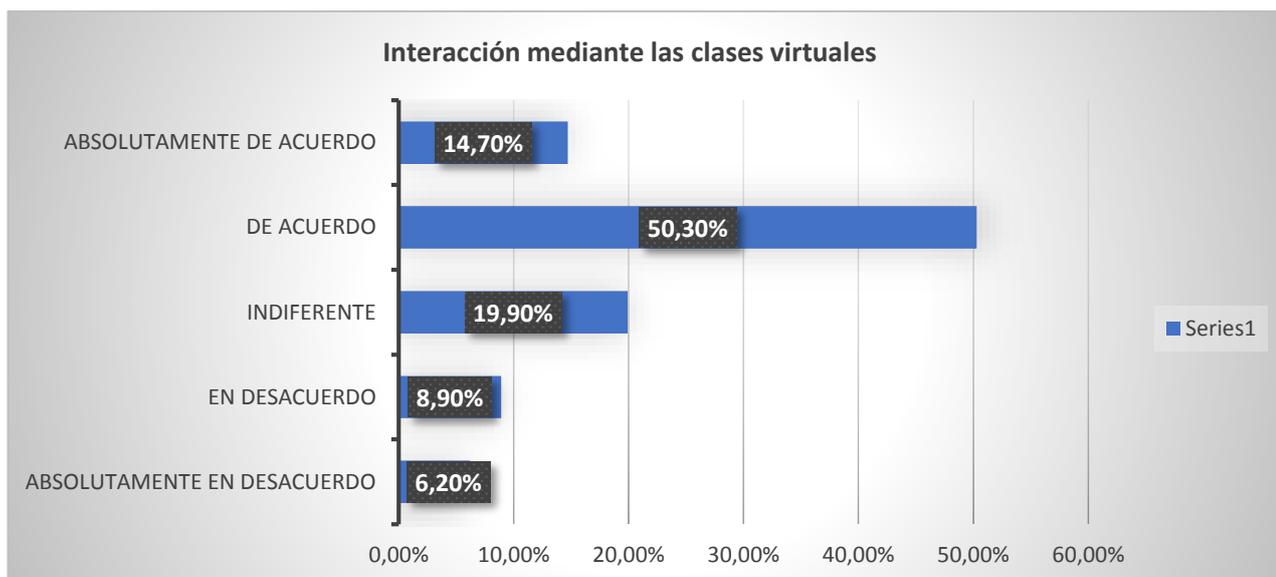


Figura 18. Interacción mediante las clases virtuales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 50.3.2% respondieron que están de acuerdo en las clases virtuales se puede interactuar mediante preguntas y respuestas, el 19.9% están indiferentes el 14.7% están absolutamente de acuerdo, el 8.9 % están en desacuerdo y el 6.3 % absolutamente en desacuerdo

Entorno a los resultados obtenidos se establece que en las clases virtuales se puede interactuar mediante preguntas y respuestas, la interacción de los alumnos y los docentes mediante la utilización de las plataformas virtuales refuerza así el desempeño, calidad de educación y conocimiento adquirido en las lecciones recibidas.

Pregunta 19: ¿Cree usted que el uso de las plataformas digitales fue importante en el confinamiento por la pandemia del covid-19?

Tabla 19. Importancia de las plataformas virtuales en el confinamiento

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Muy importante	42,40%	81
Importante	39,30%	75
Moderadamente importante	13,10%	25

Poco importante	3,70%	7
Nada importante	1,50%	3
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

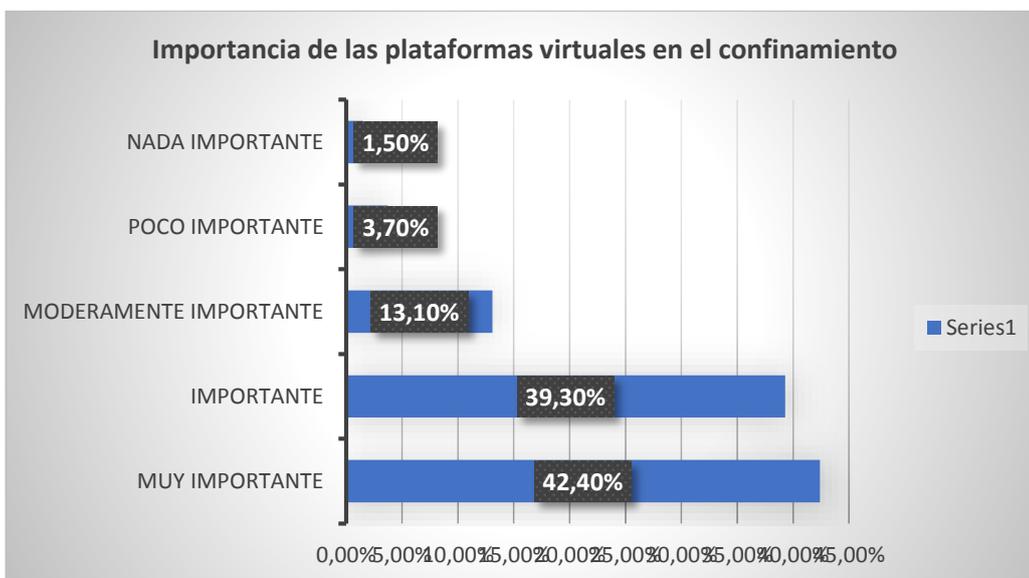


Figura 19. Importancia de las plataformas digitales en el confinamiento

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 42.4% respondieron que es algo muy importante el uso de las plataformas digitales en el confinamiento por la pandemia del COVID-19, el 39.3 % lo consideran importante el 13.1% respondieron moderadamente importante, el 3.7 % consideran que es poco importante y el 1.6 % poco importante

De lo expuesto se deduce que una gran mayoría de los encuestados considera que el uso de las plataformas digitales son parte importante para realizar diversas actividades teniendo claro que las nuevas tecnologías están siendo introducidas en la vida cotidiana de las nuevas generaciones de manera positiva a la par con conocimientos actuales del mundo y sus diversas maneras de expresarse y comunicarse.

Pregunta 20: ¿Considera usted que el aprendizaje mediante las plataformas digitales le facilitó su educación en el confinamiento?

Tabla 20.Facilidad de aprendizaje mediante las plataformas digitales

Alternativas	Porcentaje	Frecuencia
Estoy totalmente de acuerdo	30,40%	58
Estoy parcialmente de acuerdo	28,80%	55
Ni en desacuerdo, ni en acuerdo	25,70%	49
Estoy parcialmente en desacuerdo	9,40%	18
Estoy totalmente en desacuerdo	5,70%	11
Total	100,00%	191

Fuente: Ficha e evaluación de contenido

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

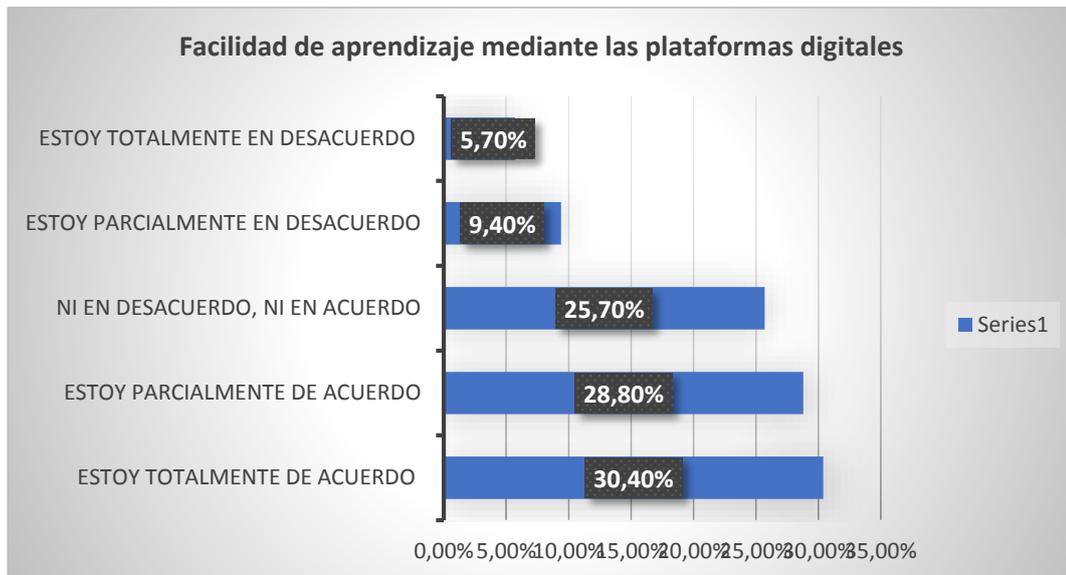


Figura 20.Facilidad de aprendizaje mediante las plataformas digitales

Fuente: Ficha de evaluación de contenidos

Elaborado por: Zúñiga Herrera Gabriel Alejandro (2022)

Análisis e interpretación:

De los 191 encuestados que representa el 100%, 30.4% respondieron estar totalmente de acuerdo en que el aprendizaje mediante las plataformas virtuales le facilitó su educación en el confinamiento, el 28.8 % están parcialmente de acuerdo, el 25.7 % respondieron estar ni en desacuerdo ni en acuerdo, el 9.4 % consideran estar parcialmente en desacuerdo y el 5.8 % están totalmente en desacuerdo.

Según los resultados las plataformas digitales al ser una nueva manera de enseñanza que era desconocida para la mayoría de los estudiantes fueron que sufrir una introducción forzada al sistema de educación siendo esta la única herramienta en su momento para seguir en el proceso de educación implementada por parte del sistema educativo tomando la mayoría de los encuestados a estas nuevas tecnologías de una manera positiva para aprendizaje y su continuación escolar.

3.3 Verificación de la hipótesis

3.3.1 Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis alternativa H_a

La práctica del deporte por medio de las plataformas digitales aportó a evitar el sedentarismo en tiempos de Pandemia COVID-19.

Hipótesis nula H_0

La práctica del deporte por medio de las plataformas digitales no aportó a evitar el sedentarismo en tiempos de Pandemia COVID-19.

3.3.2 Verificación de la hipótesis

$$X^2 \text{ Tabla} = 9,4877$$

$$X^2 \text{ Calculado} = 108,0811$$

El Chi cuadrado calculado con un valor 108,0811 es mayor que el Chi cuadrado de la tabla con el valor de 9,4877 entonces aceptamos la hipótesis alterna: la práctica del deporte por medio de las plataformas digitales aportó a evitar el sedentarismo en tiempos de Pandemia COVID-19 y rechazamos la hipótesis nula: La práctica del deporte por medio de las plataformas digitales no aportó a evitar el sedentarismo en tiempos de Pandemia COVID-19.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

4.1 Conclusiones:

Mediante la técnica de la encuesta digital dirigida a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de Abril perteneciente al cantón Quero, se pudo conocer que en su mayoría utilizaron las plataformas digitales en el confinamiento para realizar deporte evitando así el riesgo de caer en el sedentarismo.

La plataforma digital con más uso por parte de los estudiantes en el confinamiento fue WhatsApp con el 53.40%, por la facilidad de utilización y la habilidad de contacto con las personas a pesar de la distancia ya que la comunicación es de vital importancia en la sociedad y fue de gran ayuda, para que los estudiantes puedan tener acceso a videos, información acerca del deporte.

Se pudo conocer mediante los resultados que las plataformas digitales con más del 50.30%, que estas ayudaron a mitigar el sedentarismo ya que mediante las mismas aprendieron rutinas de ejercicio en casa con recursos fáciles de utilizar, el ejercicio viene acompañado de la alimentación con ello los estudiantes aprendieron a realizar ejercicio en casa y alimentarse de una forma más sana fortaleciendo su sistema inmunológico, les enseña a ser disciplinados, el deporte ayuda a que la salud mental este en buen estado contribuyendo positivamente al estudiante a tener una mejor autoestima .

Se realizó de una manera activa y positiva que las nuevas tecnologías en específico las plataformas digitales contribuyeron de una manera efectiva a mitigar de cierta manera el sedentarismo en los estudiantes encuestados gracias a videos , rutinas y clases en línea referentes a deportes todo esto se elaboró con el ánimo de mejorar la salud con hábitos saludables siendo esta un 45,50% por los encuestados que respondieron de una manera positiva para conllevar de una mejor manera el confinamiento que fue obligatorio debido al COVID-19.

5. ANEXOS

5.1 Anexo 1

Anexo 1. Relevamiento Bibliográfico

N.1	Buscador revisto	Palabra Clave	Autor	Título del artículo	Objetivos planteados	Metodología utilizada	Principales resultados
2	El uso de las TICs en las clases por los docentes de educación física en sector Manchay distrito Pachacamac-Lima.	Tecnologías de información y comunicación, Educación Física, nivel secundario y docentes.	Hermógenes Apaza Huayta; Víctor Hugo Aquino Arroyo.	Uso de las TICs en las clases por los docentes de Educación Física en sector Manchay Distrito.	Determinar el uso de las TICs en las clases de los docentes de Educación Física del nivel de educación secundaria en sector Manchay, Distrito Pachacamac - Lima. Identificar el uso que hace de las TICs en sus clases los profesores de Educación Física nivel de educación secundaria sector de Manchay	Investigación descriptiva	Se evidencia en la investigación el uso parcial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, a pesar de que las mismas ofrecen una amplia gama de ventajas y beneficios para transferir conocimientos deportivos, situación que se debe a la insuficiente capacitación de los docentes en el uso de estas nuevas tecnologías.

					Distrito Pachacamac – Lima.		
3	La Educación Física y salud bajo confinamiento covid-19 en profesores y escolares de enseñanza media.	Covid-19, clase de Educación Física y Salud online, plataformas digitales, modalidad sincrónica y asincrónica.	Francisca Ignacia Bocaz Miranda; Francisca Belén Delgado León; Valentina Soledad Inzunza Smith	Educación Física y Salud Bajo Confinamiento Covid-19 en profesores y escolares de Enseñanza Media.	Determinar cómo ha enfrentado la población escolar y sus profesores, la problemática de realizar clases de Educación Física y Salud en aislamiento por Covid-19. Identificar la planificación y ejecución por parte de los profesores y alumnos respectivamente, junto con la implementación de la clase de Educación Física y Salud que se ha llevado a cabo forma remota y en confinamiento por Covid-19.	Cuantitativos.	Se evidencia a partir de los hallazgos investigativos la necesidad incentivar la investigación en la metodología utilizada para impartir los conocimientos de Educación Física online de forma tal que se logre captar el interés de los estudiantes por una asignatura que demanda de la práctica sistemática.

4	Las redes sociales y las plataformas virtuales como ayuda educativa en los estudiantes de noveno grado de la institución Francisco José de caldas de Villavicencio-meta.	Redes sociales, plataformas virtuales de aprendizaje, innovación académica, estudiantes.	Nelson Javier Arroyave Morales	Las redes sociales y las plataformas virtuales como ayuda educativa en los estudiantes de noveno grado de la institución	Elaborar una estrategia pedagógica que permita promover el uso adecuado de la red social Facebook y de la plataforma virtual Edmodo en el proceso académico de los estudiantes Elaborar videos que se transmitan en la sala de informática y que generen el interés de los estudiantes sobre aprender de la red social Facebook y de la plataforma virtual Edmodo para el buen uso de las mismas.	Aprendizaje colaborativo.	La investigación aborda a las redes sociales y las plataformas virtuales de aprendizaje como un recurso educativo idóneo para eliminar barreras geográficas, y al mismo tiempo para potencializar las capacidades de aprendizaje de los estudiantes, así como también el desempeño profesional de los docentes.
5	El usos e integración de las TICs por	Las tic, Educación	Duviel Díaz Giraldo;	Los usos e integración de las	Caracterizar los usos de las TIC de	Paradigma cualitativo	La investigación establece que la

	docentes de educación física en la básica secundaria.	Física, uso e integración, herramientas tecnológicas, alfabetización digital.	Jaiber Yoany García Otálvaro; Esneire Angélica Zapata Arroyave.	TICs por docentes de educación física en la básica secundaria.	docentes de educación física de los municipios de Abejorral, Girardota y Guatapé del departamento de Antioquia Clasificar el nivel de alfabetización digital de profesores de educación física de los municipios de Abejorral, Girardota y Guatapé del departamento de Antioquia.		utilización de las TIC en la enseñanza de educación física es factible, pero del mismo modo destaca que no se utilizan todas las herramientas que propone esta tecnología como resultado del desconocimiento de los docentes en su uso, así como también por las insuficientes capacitaciones que reciben para este fin.
--	---	---	---	--	--	--	--

6	Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, recreación y deporte Bogotá d.c.	TICs, desarrollo, motiviz enseñanza-aprendizaje.	Christian Alejandro Abril Gonzales;	Aplicación de las TICs como herramienta didáctica para la enseñanza - aprendizaje de la técnica básica del balonmano con los niños del grado quinto del colegio Nydia Quintero de Turbay.	Dar a conocer las TICs como herramienta didáctica para favorecer la enseñanza aprendizaje de la técnica básica del balonmano. Brindar las sesiones de clase acordes al proyecto, utilizando las TIC para la motivación y participación de los estudiantes.	Investigación-acción.	La investigación destaca la importancia de las TICs como metodología didáctica capaz de captar el interés de los estudiantes por la información transferida de forma tal que se revela como idónea para el aprendizaje de deportes como el balonmano.
7	Revista de ciencia y tecnología en la Cultura Física.	Educación Física, entorno virtual, Covid-19.	PODIUM	Por una educación física virtual en tiempos de Covid-19.	Realizar una sistematización sobre un grupo de publicaciones científicas referidas a la actividad física, el deporte y la Educación Física en tiempos de	La entrevista y el grupo de discusión como los dos instrumentos esenciales.	La virtualidad es un avance tecnológico que puesto en manos de la población implica un sinnúmero de ahorro de recursos y prolifera una

					<p>Covid-19, enfocadas en el entorno virtual y el empleo de las TICs.</p>		<p>valiosa interacción entre su el alumnado.</p> <p>Tan importante es asegurar que la actividad física en la virtualidad sea efectiva en tiempos de Covid como en la esperada desescalada. Para garantizar el éxito de la EF en tiempos de Covid.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---

5.2 Anexo 2:

Anexo 2. Cálculo de Chi cuadrado

	Absolutamente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Absolutamente de acuerdo	TOTAL
Plataformas Virtuales	6	26	28	96	35	191
Sedentarismo	8	20	50	76	37	191
TOTAL	14	46	78	172	72	382

Frecuencia	3	13	14	48	17,5
	4	10	25	38	18,5
	3,0000	3,7692	4,5714	36,7500	7,5571
	1,0000	1,6000	14,4400	26,9474	8,4459
X2 =	108,081117				

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alto Rendimiento. (5 de Junio de 2017). *Acondicionamiento físico*. Obtenido de Acondicionamiento físico: <http://altorendimiento.com/relevancias-de-las-transiciones-defensa-ataque-en-el-futbol-e-importancia-de-se-preparacion-a-traves-del-entrenamiento-integrado/>
2. Arribas, M. M. (5 de 3 de 2004). http://www.rincondopaco.com.mx/rincon/Inicio/Seminario/Documentos/Art_met/Diseno_validacion_cuestionarios.pdf. Obtenido de http://www.rincondopaco.com.mx/rincon/Inicio/Seminario/Documentos/Art_met/Diseno_validacion_cuestionarios.pdf
3. Arreaza, E. (2005). *Scielo*. Obtenido de [e.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100009](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100009)
4. Barsky, O., & Cosse, G. (2017). *Tecnología y cambio social*. Quito: FLACSO.
5. Bush, R. (2010). *Investigación de Mercados*. México: McGraw Hill México.
6. Blanco, C. M.-C. (27 de 8 de 2007). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>
7. Castillo, M. (2015). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832015000200013
8. Carr, W., & Kemmis, S. (2018). *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.
9. Diego Libardo Rodríguez Ibarra. (1 de 3 de 2019). <https://www.redalyc.org/journal/849/84959429009/84959429009.pdf>. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/849/84959429009/84959429009.pdf>

10. Alto Rendimiento. (5 de Junio de 2017). *Acondicionamiento físico*. Obtenido de Acondicionamiento físico: <http://altorendimiento.com/relevancias-de-las-transiciones-defensa-ataque-en-el-futbol-e-importancia-de-se-preparacion-a-traves-del-entrenamiento-integrado/>
11. Arreaza, E. (2005). *Scielo*. Obtenido de e.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100009
12. Arribas, M. M. (5 de 3 de 2004). http://www.rincondelpaco.com.mx/rincon/Inicio/Seminario/Documentos/Art_met/Diseno_validacion_cuestionarios.pdf. Obtenido de http://www.rincondelpaco.com.mx/rincon/Inicio/Seminario/Documentos/Art_met/Diseno_validacion_cuestionarios.pdf
13. Barsky, O., & Cosse, G. (2017). *Tecnología y cambio social*. Quito: FLACSO.
14. Blanco, C. M.-C. (27 de 8 de 2007). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>
15. Bush, R. (2010). *Investigación de Mercados*. México: McGraw Hill México.
16. Carr, W., & Kemmis, S. (2018). *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.
17. Castillo, M. (2015). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832015000200013
18. Díaz, F., & Hernández, G. (2016). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México D.F.: McGraw-Hill.
19. Diego Libardo Rodríguez Ibarra. (1 de 3 de 2019). <https://www.redalyc.org/journal/849/84959429009/84959429009.pdf>. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/849/84959429009/84959429009.pdf>

20. Foran, B. (2018). *Acondicionamiento Físico para Deportes de Alto Rendimiento*. Madrid: Hispano Europea.
21. Freire, P. (2017). *Pedagogía de la Indignación*. Madrid: Morata.
22. Gómez, B. (12 de Mayo de 2021). *Access Medicina* . Obtenido de <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2448§ionid=193960989>
23. Haff, G. (2017). *Principios Del Entrenamiento De La Fuerza Y Del Acondicionamiento Físico*. New York: Paidotribo.
24. Heriberto López Romo . (1 de enero de 1998). https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf. Obtenido de https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf
25. Huarcaya, J. (2020). *Scielos*. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>
26. Jiménez, M. F. (2018). *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6778547>
27. Kawulich, B.B. (5 de 2 de 2005). *UDGVirtual*. Obtenido de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2715>:
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2715>
28. Lamb, D. (2017). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Telena.
29. Lanuza, F. (2018). Uso y aplicación de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Científica de FAREM-ESTELÍ*, 25. Obtenido de <https://www.lamjol.info/index.php/FAREM/article/view/5667/5380>
30. Latorre, A. (2016). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
31. Llorente, J. (04 de Junio de 2016). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/737/73749821005/html/>

32. López, P. L. (2 de 3 de 2012). <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
33. Ministerio de Sanidad y Bienestar Social. (05 de 02 de 2020). *estilos de vida saludables*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/qu eEs/home.htm>
34. Muñoz., T. G. (2 de 3 de 2003). http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf. Obtenido de http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf
35. Naciones Unidas. (2018). Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2018/12/1446971>
36. Naciones Unidas. (2019). Obtenido de <https://www.un.org/es/coronavirus>
37. Naciones Unidas. (6 de Abril de 2022). Obtenido de <https://www.un.org/es/observances/sport-day>
38. Núria, H. (2000). *Universidad Autónoma de Barcelona* . Obtenido de <https://ddd.uab.cat/record/51333>
39. Pérez, B. (2006). *Scielo*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522006000200005
40. Pérez, M. (14 de Diciembre de 2018). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4768/476862662003/html/>
41. Reyes-Ruiz, L. (12 de 4 de 2). <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6630>. Obtenido de 2020: <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6630>
42. Rodolfo, A. (2019). *ScienceDirect*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>
43. Ruiz Llamas, G., & Cabrera Suárez, D. (2004). *Redined*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/67970>

44. Salazar, G. (Junio de 2021). *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000300166
45. Suárez, G. (2004). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008
46. Tancara, C. (3 de 2 de 1993). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s0040-29151993000100008&script=sci_arttext
47. Tedesco, R. (1984). *CEPAL*. Obtenido de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/8549>
48. Troya, C. (3 de 4 de 2004). *Scielo*. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35704864/lec_37_lecturaseinstrumentos-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1657509676&Signature=ElGfLYwr5X89vnmerCVZHj7SnEqzdcaaOMZoaqegwzztvgSoR2590WuBPOABAZP5phYfdL-Y91R8mvBoIYAXkJK9ZYk~BQbG-Wf0n7PcaBaDTSI7miGf7YIkBSaWRlh
49. Valle, J. d. (2015). *Scielo*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006
50. Vázquez Gómez, B. (1987). *Redined*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/41889>