



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

TEMA

**“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO
SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-20”**

AUTORA: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

TUTOR: Lcdo. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg.

Ambato - Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Lcdo. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg., con cédula de ciudadanía 180272316-1 en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-19”** desarrollado por la estudiante Sánchez Paredes Kimberly Anahí, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lcdo. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg.

C.C. 180272316-1

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-19”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Sánchez Paredes Kimberly Anahí

C.C. 185017427-5

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-19”**, presentado por la señorita Sánchez Paredes Kimberly Anahí, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

LIC. DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA, MG.
C.C. 180356883-9
Miembro de comisión calificadora

ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD
C.C. 171533008-8
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Dedico primeramente este gran esfuerzo a Dios ya que me brindó la oportunidad de llegar hasta este momento de mi vida que había pospuesto muchas veces en mi camino. Ha sido un pilar muy fundamental, tanto que he sentido cambios en mi persona para bien y que sin la ayuda de Dios nada se puede realizar, todo es voluntad de Él.

A mis padres, Marco Jacinto Sánchez Pérez y Karina de Ángeles Paredes que pusieron la confianza en su primogénita hija en culminar una meta más que son mis estudios profesionales, por sus oraciones que cada noche me llenaban de nuevas fuerzas para seguir avanzando hacia el mañana y siempre llenándoles de orgullo con los valores que me han inculcado.

A mis hermanas, Jennifer y Annette juntamente con mi novio que estuvieron conmigo cuando estaba agotada mentalmente, allí dándome ánimos y siempre sacándome una sonrisa con cualquier mensaje u elocuencia.

AGRADECIMIENTO

A mi casa de estudios, la Universidad Técnica de Ambato (UTA) por ofrecerme la oportunidad de formarme como profesionalista y por permitirme ser parte de esta comunidad.

Al colegio Hispano América, por haberme dado la oportunidad de formarme con valores, por brindarme los conocimientos, las oportunidades y las herramientas necesarias para lograr culminar mis estudios superiores, además de abrirme las puertas para mi tesis.

A los docentes, a todos esos que a partir de un principio de mi formación académica me dieron sus conocimientos y tips, que también contribuyeron en mi preparación para la vida y por ser la pieza esencial para poder llegar a terminar una carrera.

A mi Lic. Mg. Estaban Loaiza Dávila, por el apoyo otorgado durante la realización de este proyecto donde fue propicio para mi formación académica.

A mi Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, investigador del proyecto: “PERFIL GENÉTICO COMO DETERMINANTE DE SALUD Y RIESGO METABÓLICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POSTERIOR A UN AISLAMIENTO DOMICILIARIO” código PFCHE 17, docente tutor quien con su conocimiento y esmero me guio durante este proceso para culminar con éxito.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PAGINAS PREELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	II
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VII
INDICE DE TABLAS	X
INDICE DE FIGURAS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIII
EXECUTIVE SUMMARY.....	XIV

CONTENIDOS

CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	1
1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1.2 ANÁLISIS CRÍTICO	3
1.1.3 PROGNOSIS	4
1.1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.1.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	5
1.1.6 PREGUNTAS DIRECTRICES	6
1.1.7 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO	6
1.1.8 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.1.9 HIPÓTESIS.....	7
1.1.10 MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	8
ACTIVIDAD FÍSICA.....	8
PRÁCTICA DEPORTIVA	11

TIEMPO LIBRE Y OCIO.....	13
RECREACIÓN	16
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.....	17
INACTIVIDAD FÍSICA.....	19
DIMENSIÓN AFECTIVA.....	21
FORMACIÓN INTEGRAL.....	22
1.2 OBJETIVOS	24
1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	24
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	24
CAPÍTULO II	25
METODOLOGÍA	25
2.1 MATERIALES.....	25
2.2 MÉTODOS.....	25
2.2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	25
2.2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	26
2.2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	27
2.2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	29
2.2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	29
2.2.6 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS DATOS DE INVESTIGACIÓN	30
CAPÍTULO III.....	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	31
3.1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO.....	31
3.1.2 RESULTADOS POR OBJETIVO.....	32
3.1.2.1 RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANO AMÉRICA” EN TIEMPOS DE COVID-19.	32

3.1.2.2 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANO AMÉRICA” EN TIEMPOS DE COVID-19	38
3.1.2.3 RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANO AMÉRICA” EN TIEMPOS DE COVID-19.	42
3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	44
CAPITULO IV	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
4.1 CONCLUSIONES	45
4.2 RECOMENDACIONES	45
MATERIALES DE REFERENCIA.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	54
ANEXO 1.....	54
SOLICITUD PARA SELECCIONAR LA MODALIDAD DE TITULACIÓN	54
ANEXO 2.....	55
PROPUESTA DEL PERFIL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	55
ANEXO 3.....	56
CARTA DE COMPROMISO.....	56
ANEXO 4.....	57
CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (ESCUELA SECUNDARIA).....	57
ANEXO 5.....	60
CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD SEDENTARIA EN ADOLESCENTES	60
ANEXO 6.....	62
ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS.....	62

INDICE DE TABLAS

TABLA N°01. <i>Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes</i>	10
TABLA N°02. <i>Diferencia entre sedentarismo e inactividad física</i>	20
TABLA N°03. <i>Recursos de la investigación</i>	25
TABLA N°04. <i>Población de estudio</i>	26
TABLA N°05. <i>Práctica Actividad Física</i>	27
TABLA N°06. <i>Comportamiento sedentario</i>	28
TABLA N°07. <i>Caracterización de la muestra de estudio</i>	31
TABLA N°08. <i>Actividad física en el tiempo libre durante los últimos 7 días en la muestra de estudio.</i>	32
TABLA N°09. <i>Frecuencia de actividades intensas en los últimos 7 días en la muestra de estudio.</i>	33
TABLA N°10. <i>Frecuencia de realización de actividades normalmente a la hora de la comida en la muestra de estudio.</i>	34
TABLA N°11. <i>Frecuencia de realización de actividades físicas inmediatamente después de la escuela hasta las 6, en la muestra de estudio.</i>	34
TABLA N°12. <i>Frecuencia de realización de actividades físicas desde las 6 hasta las 10 horas, en la muestra de estudio.</i>	35
TABLA N°13. <i>Frecuencia de realización de actividades físicas en el último fin de semana, en la muestra de estudio.</i>	35
TABLA N°14. <i>Frecuencia de la frase que describe mejor la última semana, en relación a la actividad física realizada, en la muestra de estudio.</i>	36
TABLA N°15. <i>Frecuencia de realización de actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) en la muestra de estudio.</i>	37
TABLA N°16. <i>Índice de actividad física en la muestra de estudio.</i>	38

TABLA N°17. <i>Niveles de actividad física en la muestra de estudio.</i>	38
TABLA N°18. <i>Tiempo de realización de actividades sentado o acostado durante los días laborables de la semana en la muestra de estudio durante la pandemia del COVID-19.</i>	39
TABLA N°19. <i>Tiempo de realización de actividades sentado o acostado durante los fines de semana en la muestra de estudio durante la pandemia del COVID-19.</i>	40
TABLA N°20. <i>Tiempo total de destinado a actividades de manera sentada o acostada durante toda la semana en la muestra de estudio.</i>	41
TABLA N°21. <i>Categorías de comportamiento sedentario en la muestra de estudio.</i>	41
TABLA N°22. <i>Análisis de la relación entre los niveles de actividad física y comportamiento sedentario en la muestra de estudio.</i>	42
TABLA N°23. <i>Análisis de verificación estadística de las hipótesis de investigación.</i>	44

INDICE DE FIGURAS

FIGURA N°01 <i>Red de inclusiones conceptuales</i>	5
FIGURA N°02 <i>Recomendaciones para prevenir el sedentarismo</i>	19

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

Autor: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Tutor: Lic. Mg. Mocha Bonilla Julio Alfonso

RESUMEN EJECUTIVO

Hoy por hoy, es muy claro que los tiempos ya no son los mismos, tenemos que adaptarnos a la nueva modalidad que es en línea, los estudiantes hacen menos actividad física, y en estos dos últimos años por el Covid-19 priorizan el uso del internet, y las consecuencias que lleva esto es un mal estado físico y lleva a un estado notorio del comportamiento sedentarismo, esto no es nacional, sino que se generaliza. En el planeta, el problema de la inacción física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. La ciencia se ha aumentado como dice la biblia, y son pocos los que se dan cuenta del estilo de vida que llevan, porque es mejor cambiar desde temprana edad que después, porque un componente fundamental para mantenernos activos son los juegos y aportan mayor creatividad, nos lleva a desplazarnos y así las ocupaciones recreativas se involucren en un gasto energético para los estudiantes, los salvaguardan de la obesidad y otras enfermedades que se van desarrollando durante la vida mientras avanza la edad. Es de mucha importancia investigar el sedentarismo ya que no es un problema de hoy esto podría ser una enfermedad que no solo afecta al físico del estudiante, sino que abarca diferentes patrones de comportamiento los cuales hacen que el estudiante desarrolle malos hábitos estos pueden ser ansiedad, depresión, mala autoestima y comportamiento sedentario. De ahí, que por medio de lo que estamos pasando se ha vuelto más complicado, se han encontrado diferentes componentes de peligro que influyen en el desarrollo del comportamiento sedentario, se puede modificar por medio de la carencia de actividad física, más notoria como ausencia y apatía frente a las ocupaciones físicas.

Palabras Claves: Inactividad Física, Comportamiento sedentario, actividad física

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PEDADGOGHY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT
PRESENTIAL MODALITY

Author: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Tutor: Lic. Mg. Mocha Bonilla Julio Alfonso

EXECUTIVE SUMMARY

Today, it is very clear that times are no longer the same, we have to adapt to the new modality that is online, students do less physical activity, due to the times of Covid-19 prefer to entertain themselves through technology, which will not generate a good physical condition and leads to a remarkable state of sedentary lifestyle, which unfortunately is growing worldwide. On the planet, the problem of physical inactivity or sedentary lifestyles is highly prevalent. Technology continues to advance, and there are more entertainments that involve little displacement and are accessible to both adults and children, the latter being a fundamental component for games to become more and more entertaining, that there is a displacement and thus recreational occupations are involved in an energy expenditure for students, safeguarding them from obesity and other diseases that develop during life as age progresses. The analysis of sedentary lifestyle is of great importance, since this pathology does not attack only the student's physique, but encompasses different patterns of behavior which make the student develop bad habits these can be anxiety, depression, poor self-esteem and sedentary behavior. Hence, through what we are going through has become more complicated, different components of danger have been found that influence the development of sedentary behavior, it can be modified through the lack of physical activity, more notorious as absence and apathy in front of physical occupations.

Key words: Physical Inactivity, Sedentary Behavior, Physical Activity

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

En la actualidad, las pruebas indican que los adolescentes hacen menos actividad física, debido a que prefieren entretenerse con el internet, lo cual lleva a un estado de sedentarismo que desafortunadamente cada vez más va en incremento. En un análisis donde se evaluaron los componentes de peligro en 52 territorios, en la cual se concluyó que un 85.73% de los individuos es inactiva físicamente, por medio del mismo estudio se llegó a saber que había un 78% de personas que no hacían ningún tipo de movimiento en América Latina. (Serón et al., 2010)

Por otro lado, sabemos que la salud y el bienestar viene de la mano con la actividad física y en estos tiempos de Covid-19 se han realizado investigaciones, Odell (2021) examinó el comportamiento de actividad física y uso de recorridos antes, durante y después de las restricciones de quedarse en casa, para realizar la medición de las personas de hacen caminata se utilizó un contador instalado permanentemente que tenían que hacer 150 minutos de actividad física. Algunas personas se retiraron, pero se llegó a que la naturaleza es la infraestructura al aire libre más valiosa y es un recurso de la comunidad en general, y cuando las opciones de actividad física son limitadas, el impacto positivo en la salud que tienen los senderos locales podría proporcionar apoyo a las organizaciones que los gestionan.

Para otra investigación la conclusión final fue que el 41.9% de estudiantes de una Institución Educativa Secundaria Pedro se encuentran en un nivel bajo de actividad física, el 39.4% en un nivel moderado y finalmente el 18.7% se encuentran en un nivel alto. Así se evidenció que gran parte de los estudiantes de dicha Institución no han respondido a los niveles que la OMS sugiere que realicemos. (Peralta, 2018)

1.1.1 Planteamiento del problema

Un reciente estudio desarrollado a nivel mundial por la Asociación Americana de Psicología afirmó que el 39% de los estudiantes se declaran estresados, según el informe, el estrés que sufren los alumnos lleva a que se expongan a cuadros de disforia o también estar intranquilo y con angustia sin poder seguir con sus metas. Se puede agregar las diferentes maneras en las que el niño puede llegar a convertirse, de comportamiento sedentario (horas en internet, juegos en línea), lo cual no ayuda mucho a relajarse y mejorar la calidad de vida, de igual forma Caldera (2007) afirma que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en cada población se podría decir que el cuarenta y nueve por ciento tiene alguna patología mental”.

Es esencial conocer los riesgos que trae la inactividad física a cada persona ya sea adolescente o adulto, está entre los cinco primeros causantes de riesgo de muerte según la (OMS, 2016). Y como ellos han realizado estudios un 60% de las personas en la tierra no realiza actividad física aun sabiendo que es bueno para su salud (OMS, 2016). A nivel mundial, los niños deberían dedicar un promedio de 60 minutos por día a realizar cualquier tipo de actividad física y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias como la tv (OMS, 2020) por lo que cerca de 3,2 millones de personas mueren cada año (G. Álvarez et al., 2016; Cristi-Montero et al., 2015). Lo anterior se debe a la insuficiente participación de AF realizada como parte de las actividades de ocio y a un aumento de las actividades sedentarias.

En el Ecuador, en el artículo del periódico El Comercio, 2021, presenta que el Covid-19 ha estado en todo y todos, sin embargo nos viene a recordar que la inconstancia de actividad física y el sedentarismo también hacen de las suyas. El pasar solo sentados no es bueno, ya que disminuye un 4% la masa muscular, 9% la fuerza y hasta un 10% nuestra capacidad cardiovascular. Tenemos que recordar que nuestra confianza no la debemos poner en una vacuna , sino que influye mucho nuestro estilo de vida y saber cuidarnos y el provecho que tenemos de esto es que es económico, vigoroso y certero, además de no estar preocupados por “coger el turno” y lo más increíble es que la decisión la pones tú (Gavilanes, 2021).

En la Unidad Educativa “Hispano América” no se ha podido encontrar datos estadísticos, proyectos académicos, ni investigaciones científicas sobre el comportamiento sedentario en los estudiantes, de observaciones preliminares se ha podido detectar que los estudiantes presentan niveles considerables de comportamiento sedentario el cual provoca que los estudiantes presenten baja motivación para su participación e interacción en el proceso de enseñanza y aprendizaje que lleva a no cumplir sus deberes académicos. Esta investigación va a establecer porcentajes de sedentarismo que sufren los niños de la Institución específicamente los de décimo año, y así implantar esa espiga en los docentes de cultura física por hacer algo con la malla para que no lo tomen como algo obligatorio, sino que les guste y lo más que se diviertan.

Por otra parte el comportamiento sedentario también fue estudiado por (Espinel Guadalupe et al., 2015) de la Universidad Estatal de Milagro algunas personas consideran que el estrés es cualquier dolencia o angustia que tenga, relacionándolo con negatividad, pero puede ser utilizada como defensa contra el entorno. Y como dice Acosta Vera existen dos tipos de estrés, estrés malo y bueno, que debe ser aprovechado como un impulso para conseguir los objetivos planteados.

1.1.2 Análisis crítico

Se ha de detectado porcentajes moderados y altos de estrés académico en los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa “Hispano América”. En la cual tenemos a los estresores extracurriculares que son causados por factores externos como son los problemas familiares y sociales y sin contar la pandemia los cuales afectan en la parte emocional y afectiva del estudiante, lo cual hace que el estudiante presente dificultad en la comunicación con sus amigos o compañeros de clase, además de presentar cambios en su comportamiento como agresividad y enojo los cuales son manifestados con las personas de su entorno.

También tenemos la presión escolar la cual aumenta significativamente los índices de estrés en los estudiantes la cual es causada por el exceso de trabajos enviados por parte de

los docentes, además es causada por el bajo tiempo y alta demanda para cumplir tareas inter y extracurriculares, lo cual esta presión provoca cambios fisiológicos en los estudiantes como son los problemas en el corazón y respiratorios, además de la pérdida de cabello y problemas de acné, manchas y granos. Por otra parte, psicológicamente actúan de manera negativa, modificando su comportamiento ya sea en el curso o en su casa.

1.1.3 Prognosis

Al no realizarse la presente investigación y de no presentar posibles soluciones a tiempo, los estudiantes aumentaran los índices de estrés académico esto provocara problemas de ansiedad y depresión y junto con esto vienen problemas en el niño, como puede ser la desmotivación en los estudios, el quemeimportismo y por otra parte afecta en su estilo de vida, el no cuidarse uno mismo provocan también intenciones negativos y hasta poder quitarse la vida si es muy grave, todo esto trae traumas en los estudiantes los mismos que con el pasar del tiempo se acumulan y empeoran la situación sentimental y emocional de los mismos, en otras palabras, el incremento del comportamiento sedentario en los estudiantes puede que sea falta de amor propio, respeto en sí mismo y no tener la motivación de sobresalir en las clases con aspiración de llegar a ser el mejor.

De no establecer causas ni efectos para combatir con la inactividad física y el sedentarismo, es necesario concientizar a los estudiantes de sus consecuencias que tienen a corto y largo plazo como lo son la obesidad, ser más vulnerable a enfermedades, cansarse muy rápido y tener poca autoestima.

1.1.4 Formulación del problema

Inconsistencia de actividad física y el comportamiento sedentario de los estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de Covid-19.

1.1.5 Categorías fundamentales

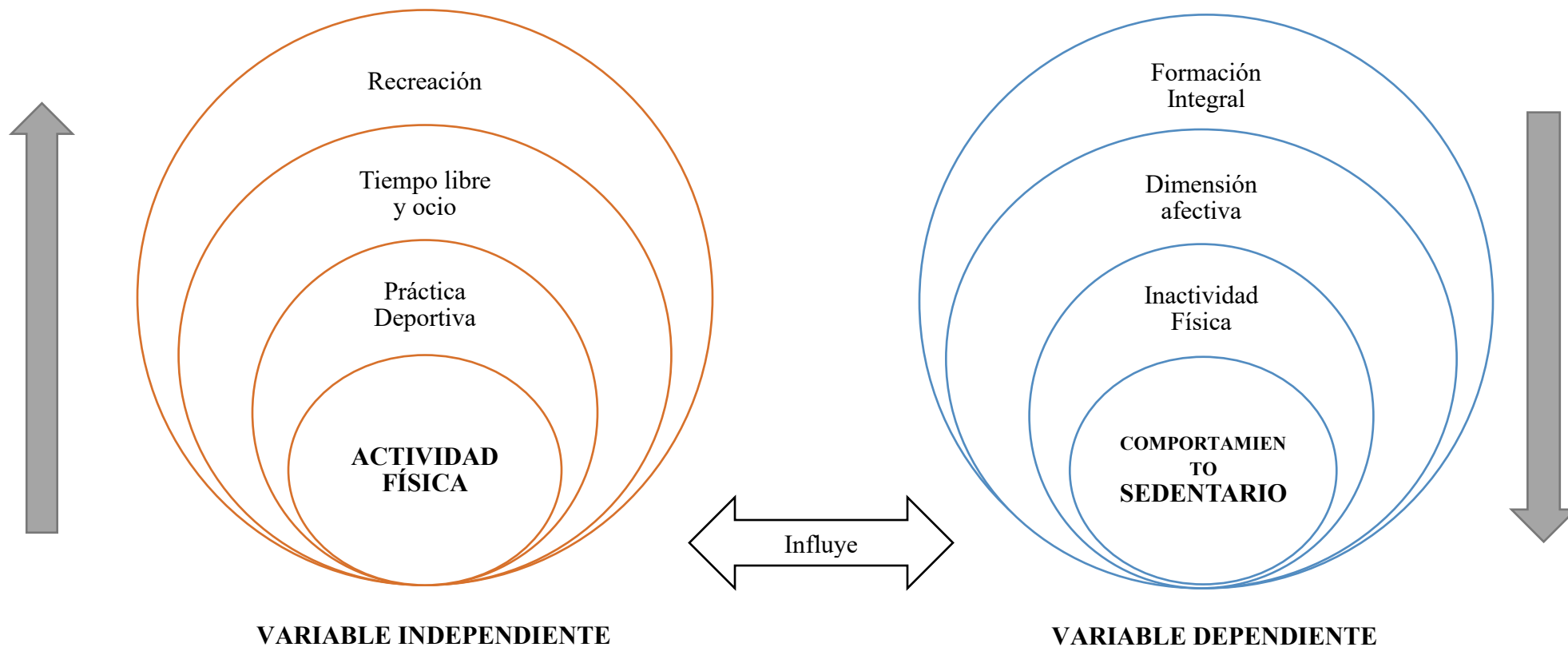


Figura N°01 Red de inclusiones conceptuales

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

1.1.6 Preguntas directrices

- ¿Cómo valora la actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América en tiempos de Covid-19?
- ¿Para qué se evalúa el comportamiento sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América en tiempos de Covid-19?
- ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América en tiempos de Covid-19?

1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Campo: Educativo

Área: Educación Física

Aspecto: Influyente

Espacial: Estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa “Hispano América”

Temporal: Abril - Agosto 2021

1.1.8 Justificación del problema

Es de **importancia** ya que los tiempos cada vez van cambiando y la tecnología sigue avanzando, no es malo pero los vicios si, ya que al hacerlo pueden pasar al sedentarismo y esto a su vez trae problemas físicos y emocionales como también no rendir lo suficiente cada día con nuevas fuerzas. Por lo que no es nuevo saber que la actividad física libera todo tipo de estrés ya sea cualquier tipo de acción desde caminar hasta hacer deporte.

Es de **interés** porque al momento hasta nosotros podemos caer en el sedentarismo de llevar una vida por llevar. No es sencillo pararse y tomar la decisión de cambiar o hacer algo para nuestro cuerpo y mente, es por ello que lo buenos hábitos se deben llevar desde pequeños, y ahora por el confinamiento al estar en casa somos más propensos a no hacer algo productivo, aunque sea un momento.

La **novedad** que conlleva es que no todos los estudiantes van a tener el medio para realizar actividad física por medio de sus clases, ya sean por diferentes factores como el no tener internet o el espacio, pero como siempre se debe intentar porque desde allí empieza el cambio. Además, mediante la encuesta realizada los estudiantes pueden hacer conciencia de su estado físico y mental.

La **utilidad** que posee este proyecto investigativo es de concientizar primeramente a los más jóvenes que fueron los estudiantes de décimo año del no llevar una vida activa y con ello que cuenten a sus padres de el hecho de saber cuántas horas pasan en el teléfono, porque para todo hay un tiempo.

1.1.9 Hipótesis

H0: La Práctica de la Actividad Física **no se relaciona** con el Comportamiento Sedentario de los Estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa Hispano América en tiempo de Covid-19.

HL: La Práctica de la Actividad Física **se relaciona** en el Comportamiento Sedentario en de los Estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa Hispano América en tiempo de Covid-19.

1.1.10 Marco Teórico de la Investigación

VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividad Física

El ejercicio es un representante de trascendencia en el mantenimiento de la salud y en la prevención de distintas enfermedades. La actividad física tiene un papel en la prevención y control de patologías crónicas. Siempre han sido relacionadas la actividad física y el ejercicio con un buen estado de salud y que la mayor parte de problemas es por no hacerlos.

Desafortunadamente la mayor parte de la población no desempeña actividad física, pero el ejercicio se está comenzando a usarse más extensamente en el mejoramiento emocional y mediante ello físico. Todavía de esta forma los doctores requieren más formación en este campo con el objeto de que prescriban más muchas veces la actividad física. (Alonso Martin, 2000). Esto activa varias zonas cerebrales, mezclando acciones musculares y cambios de emociones fisiológicas, ejemplo el crecimiento del flujo sanguíneo, extracción de glucosa, el ritmo cardiaco, pulmonar y a todo el sistema vestibular para el control del sistema sensorial y propioceptivo para generar equilibrio, ubicación en el espacio. Se observa además una reducción del estado de ansiedad ya que el ejercicio constante eleva los niveles de beta endorfina lo que tiene como efecto un estado de confort que explica la "adicción al ejercicio".

Optimización la autoestima, aumenta su confianza y seguridad emocional, optimización su libertad y en el auto control. Muestra aumentos de la noradrenalina y serotonina, lo cual crea incremento del estado emocional, reduciendo estados depresivos, beneficia un sueño relajante y optimización estados de insomnio. Cuando las células del cerebro se encuentran en buen funcionamiento oxigenan mucho mejor y cuando no lo está esta aumente de manera abrupta (Mora Bautista, 2008). La actividad física de moderada a vigorosa es sustancial para la prevención de patologías y la promoción de la salud. La prueba emergente indica que otras intensidades de actividad física, incluida la actividad

de magnitud de luz, además tienen la posibilidad de ser relevantes, sin embargo, no ha habido una evaluación estricta de la prueba. (Poitras et al., 2016).

La Organización Mundial de la Salud declaró COVID-19 a pandemia en marzo de 2020, y los esfuerzos para minimizar la enfermedad pandémica han integrado el cierre de sitios públicos, resguardarse en el sitio, ejercer el distanciamiento social y restringir visitantes a domicilios e instalaciones de cuidados a extenso plazo (Mahase, 2020). Hay expertos que permanecen averiguando lo cual sugiere que la pandemia de covid-19 ha tenido un impacto negativo en la participación en conductas saludables, incluida la actividad física, por consiguiente, se debe programar dietas en base al requerimiento calórico en función del tipo de actividad física (Mocha-Bonilla, 2019). A lo largo del encierro, decreció la actividad física y calidad de la dieta, y una más monumental frecuencia reportada de ingerir alimentos en exceso. Asimismo, una disminución en la parte psicológica debido a la crisis del coronavirus (Robinson et al., 2021). Existe la preocupación de que la pandemia de COVID-19 en curso pueda afectar negativamente a la salud (Egan, 2020).

La pandemia ha traído consigo problemas educativos y repercusiones sociales, incluido el cierre de instituciones educativas, y con ello trajo el aprendizaje en línea y distanciamiento social. Mediante esto abandonaron clases más dinámicas, trabajos grupales, reuniones. sin hacer esto los estudiantes se provocan una disminución en su salud mental por el aumento de ansiedad, depresión, soledad, miedo... (Solomou & Constantinidou, 2020).

Tabla N°01. Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes

Frecuencia	Volumen	Tipo e intensidad	Ejemplos	
			Niños	Adolescentes
Diaria	Al menos 60 minutos, pueden ser en varias sesiones (2 sesiones de 30 min; 6 sesiones de 10 min)	Aeróbico de intensidad moderada o vigorosa		Caminar Correr Andar en bicicleta Bailar
		Resistencia muscular y carga de peso	Tregar cuerdas o árboles Halar la cuerda Flexiones de pecho (con rodillas) Ejercicios con el propio peso del cuerpo, abdominales, cruzar la escalera china Ejercicios en barras	Halar la cuerda Flexiones de pecho Pesas Escalar Abdominales
Tres veces a la semana	Como parte de los 60 minutos recomendados	Desarrollo óseo		Saltar cuerda Correr Saltar Gimnasia Básquetbol Voleibol Tenis Correr Andar en bicicleta Saltar cuerda Artes marciales Fútbol Nadar
Diaria	Límite de dos horas	Actividades sedentarias, excepto dormir		Ver televisión Jugar videojuegos Utilizar la computadora

Fuente: World Health Organization., 2010; Herrick et al., 2014; Incarbone et al., 2013

Práctica Deportiva

La investigación de la motivación en la práctica deportiva se realiza principalmente desde la teoría de la autodeterminación (Blanchard et al., 2007). A través de estos estudios se ha avanzado mucho en la comprensión de los factores motivacionales (internos o externos) que inciden en la práctica deportiva y cómo estos factores se relacionan con otras variables (por ejemplo, rendimiento deportivo y académico, aspecto o cognición, etc.). De la misma forma, la teoría propuesta por (Miller et al., 1988) se basa en los resultados de la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, es decir, resultados basados en beneficios y daños respectivamente. Con el fin de aumentar la comprensión de la relación entre la práctica deportiva y la salud mental. Según investigaciones, se asume que el ejercicio físico se correlaciona positivamente con el bienestar psicológico, por lo que aquellos estudiantes que se encuentran físicamente activos puntúan más alto en los indicadores de bienestar psicológico analizados.

Practicar actividad física y deportes no es el ejercicio en sí mismo, por el contrario trae un fundamento para continuar con un estilo de vida saludable por parte de los que realizan, como una alimentación equilibrada o la disminución de conductas de riesgo, ya que los trastornos alimentarios tienen mayores efectos en las personas que practican deportes (Paredes, 2019), así como el consumo de alcohol y tabaco (Jiménez et al., 2008). Los individuos que sostienen un estilo de vida físicamente activo o una buena forma física poseen inferiores tasas de mortalidad que sus homónimos sedentarios y una más grande longevidad. Los individuos que en cualquier instante de su historia abandonan su hábito sedentario para pasar a otro más activo físicamente, o incrementan su forma física, disminuyen sus tasas de mortalidad de manera significativa (Cabezas et al., 2007).

Por lo tanto, el deporte y la guerra significan que los tipos de conflictos se entrelazan delicadamente con las formas de interdependencia, cooperación y formación de grupos, entre docente-estudiante (Norbert, 1970). Además, los dos tienen la posibilidad de ocasionar emociones simpáticas y lamentables e involucrar combinaciones complicadas y variables de comportamientos racionales e irracionales. Así mismo, hay mentalidades diametralmente opuestas. Por un lado, enfatiza que el deporte puede sustituir a la guerra,

desde otro ángulo, es un instrumento perfecto para el entrenamiento militar ya que aumenta la solidez y agresividad de esas personas. Este trabajo es parte de la aplicación de la psicología en el deporte, especialmente en práctica deportiva escolar para aprovechar al máximo esta actividad regulada para desarrollar los conocidos beneficios físicos, psicológicos y sociales y ampliar su potencial; por esto, apoyar la consolidación de ciertos valores y actitudes prosociales y cooperativas, y son basado en habilidades psicológicas básicas, especialmente la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica y positiva.

Simplemente afirma que la "mediación psicológica" en la práctica de la educación física escolar, es decir, ejerciendo su función de apoyo al pleno desarrollo psicológico de los menores, es una estrategia que puede coordinarse con los menores para aprender en la resolución de conflictos y otros asuntos relacionados. Por ello, es muy importante asesorar y / o capacitar a los docentes de educación física en estos temas para que puedan implementar estrategias adecuadas y motivarlos cuando sea necesario, porque, al fin y al cabo, son personas que aportan su conocimiento con un aspecto importante de la promoción de actitudes y valores prosociales. (Cantón Chirivella & León Zarceño, 2005).

Debido a las condiciones etiológicas de transmisión de la enfermedad, se han cancelado eventos deportivos (Corsini et al., 2020); y se ha recomendado hacer ejercicio en casa (Cortis et al., 2020), como ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia con el propio peso, bailar, usar ergómetros y bicicletas estáticas, actividad física con moderada a siendo la intensidad vigorosa la más efectiva (Dixit, 2020).

Todo esto continuara hasta que Dios lo disponga, por tanto, mantener una mente entretenida y que mejor manera de hacerlo sino practicando algún deporte o movimientos físicos de acuerdo a nuestros gustos personales; además la motivación en la casa es importante porque el niño se va a sentir "raro" por ser el único a quien le importa hacer ejercicio.

Tiempo Libre Y Ocio

En principio, no olvidando las definiciones de nuestros pasado (Frederic Munné, 2004) nos dice “tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad”. Sabiendo esto que no existe se podría decir a ese tiempo del “no trabajo” mientras que el ocio es manifestado por el sociólogo francés Dumazedier como libertad y placer y de allí elabora “las tres D”: el descanso, la diversión y el desarrollo que son un conjunto de actividades únicas de cada gusto personal ya sean productivas o no, porque será actividades terciarias si fueran exclusivas o simultaneas de diversión.

Desde otro punto de vista, el cansancio diario puede combatirse, pero también puede arriesgarse a entrar en una liberación que conducirá a superación personal. De esta forma, la personalidad del ocio conduce a tres opciones para satisfacer las tres necesidades del individuo, que producen respectivamente tres funciones básicas e irreductibles del ocio, a saber: la posibilidad de librarse de la fatiga física y la fatiga nerviosa; por las tareas repetitivas y fragmentadas, me libero del aburrimiento diario; deshacerme de toda convención y estereotipo que impone el funcionamiento de las organizaciones de base (Frederic Munné, 2004). El tiempo de trabajo, el tiempo libre y ocio son las categorías teóricas, pero existen distinciones claras. Por lo que, en la práctica diaria, se yuxtaponen y superponen, lo que dificulta su distinción. El proceso de cuarentena confina a las personas a sus propios hogares, por lo que en el marco del "tiempo libre completo", a quienes continúan trabajando o estudiando desde la comodidad del hogar les parece complicado diferenciar entre trabajo, tiempo libre u ocio. ¡Ya que no son vacaciones!

El efecto sobresaliente que Dumazedier acentúa sobre el ocio es objetivo y un derecho libre, luego de haber cumplido con las obligaciones laborales. Aquí además es fundamental recalcar la cuestión del derecho como acto personal. La crítica presentada por Munné a la teoría de Dumazedier viene de la mano del concepto de función. Es en esta línea donde Munné desarrolla el concepto de contra función, la cual dice que el sujeto es atraído por una nueva necesidad social a contar con de sí y para sí, y para saciar las novedosas necesidades de la personalidad a cualquier grado. La era de descanso es concebido en sí mismo y deviene una época de ocupaciones que poseen un costo en sí. El

tiempo libre crea nuevos valores. Se establece una nueva posibilidad social tecnológica, en la que el reposo crea una nueva ética cuyas reglas sociales no están dadas por la eficiencia técnica, la utilidad social o el compromiso espiritual o político.

Martínez Lopez & Peralta Antiga, 2013 quienes en su archivo citan a Pieper (1970), donde remarca el fundamental desarrollo del tiempo libre a lo largo de la segunda mitad del siglo 20 y 21, el cual ha diversificado este aspecto de la vida, hasta el punto de que podemos dialogar de diversos tipos de tiempo libre:

- **Ocio nocturno:** bares, discotecas, y demás sitios donde beban o fumen.
- **Ocio espectáculo:** ya sean culturales
- **Ocio deportivo:** algún deporte que lo haga por placer.
- **Ocio alternativo:** tiene 2 vertientes, una que hace referencia al tiempo libre alternativo nocturno, que generalmente va dirigido a adolescentes a partir de los ayuntamientos o los gobiernos provinciales, para conceder una elección más sana a sus salidas nocturnas. Mientras tanto que una totalmente nueva rama del tiempo libre alternativo, tiene relación con un tipo de tiempo libre no usual, no deportivo, y no de show, en la que el participante es actor primordial.

Martínez Lopez & Peralta Antiga, 2013 distinguen dos tipos:

- **Ocio activo:** el participante es destinatario y radiante de estímulos.
- **Ocio pasivo:** el participante es solamente receptor de estímulos.

A modo de simplificación propone que potencialmente el ocio al ser conocido y entendido desde su potencial contra dominio podrá (Elizalde, 2010):

- Convertirse en un campo de producción de nuevos conocimientos individuales y colectivos.
- Ofrece los medios de tal forma que pueda disfrutar del tiempo, despejando el talento del ser humano para que puedan escoger las cosas que le influyen y soñar con mundos diferentes.
- Fomentar el pensar en vidas diferentes (individuales y colectivas), llenas de significado, y abrirse a aceptar diferencias y cambios.

- Brindar nuevas formas de obtener una mejor calidad de vida y una mejor vida.
- Brindar la posibilidad de repensar críticamente la sociedad actual y el lugar de los humanos en ella.
- Convertirse en un tiempo y un espacio para Re humanizar la vida individual y colectiva.
- Estar abierto a la creatividad, buscando libertad y creando identidad.
- Es posible abrir una nueva forma de vivir la educación, el trabajo y diversos ámbitos de la vida social.
- Reserve tiempo y espacio para descubrirse a sí mismo ya los demás, acéptelos y acéptelos.
- Permitir la creación de alternativas y nuevas utopías desde donde comenzar a diseñar otro mundo posible.

Habitualmente nos han hecho creer que nuestra capacidad de imaginar, soñar y construir lo nuevo está limitada por una realidad que se muestra como muy difícil y casi imposible de cambiar. Exactamente la forma más eficaz del impedimento sobre cambiar es el poder de lograr una apatía y despecho.

Un recurso básico para la vida diaria es el tiempo (Damián, 2004). Según Munné & Codina, 1996 se dividió en cuatro áreas: (a) tiempo psicobiológico, que está diseñado para satisfacer las necesidades físicas y psicológicas; (b) tiempo socioeconómico, que se dedica en Tiempo de trabajo; c) Tiempo social y cultural, dedicado a la vida social; (d) Tiempo libre (tiempo libre), utilizado para actividades de disfrute personal y colectivo.

En la actualidad, las demandas de la vida en sociedad evidencian con mayor fuerza el anhelo de un tiempo personal, libre de compromisos y responsabilidades (Ángel, 2001), más existen muchas personas que son infelices en su tiempo de trabajo, el desarrollo humano sólo puede tener lugar en el momento excedente al tiempo laboral (Boltvinik, 2005; Damián, 2007, 2013). Por eso el deseo de tener suficiente tiempo para descansar, divertirse, estar tranquilo, ser sociable y ser feliz es un deseo real. (Ángel, 2001; Damián, 2004)

Necesitas espacio para realizar tus actividades favoritas (Miquilena, 2011) El tiempo libre es el tiempo dedicado al tiempo libre, existe un tipo de desgaste y recuperación que requiere un amplio abanico de intereses. Significa el camino: el equilibrio entre trabajo y descanso (Mc Phail, 1999). De esta manera, fomentamos el desarrollo de la creatividad y las relaciones sociales, y realizamos diversas actividades que inciden en la autoestima, la autorrealización y el desarrollo personal (Boltvinik, 2003). Debido a los diferentes entornos, debemos dar tiempo satisfactoriamente luego de completar las tareas (ya sea laboral o académico) por su diferente ambiente (Zuluaga et al., 2014).

Recreación

El convivir en armonía se ha convertido en todo un arte, que no se suele cultivar, en ocasiones porque no estamos dispuestos a destinarle el esfuerzo e interés que demanda una tarea así, cuyos resultados quizá no son apreciables, ni cuantificables pero que indudablemente van a enriquecer profundamente nuestra vida personal y emocional. Esta convivencia se logra a partir de la recreación, es decir, el juego.

El juego es una actividad que se desarrolla durante todas las etapas de la vida, aunque es cierto que se manifiesta de diversas maneras en función de la edad. En las primeras etapas es algo esencial y tiene grandes repercusiones sobre sus practicantes, mientras que en la edad adulta pasan a ser actividades complementarias a las cotidianas. Es cierto que los juegos no tienen una edad predefinida pero, cuando se llega a una determinada edad algunos juegos dejan de interesar (Balanta et al., 2015).

Respecto a la importancia de los juegos infantiles, Ortega & Lozano (1996) mencionan que los niños/as son felices jugando y eso es suficiente para pensar incluir el juego en el proyecto educativo por lo que permite a los niños y niñas dominar el mundo que les rodea, ajustar su comportamiento a él, al mismo tiempo, aprenda sus límites para la autosuficiencia y el pensamiento y la acción autodirigidos. Es un elemento fundamental de la integración social ya que obliga a los participantes a interactuar. Puede considerarse una contribución completa al proceso de socialización humana.

Martínez citado en Álvarez & López (2002), asegura que en las primeras edades la integración de todos los niños, independientemente de la raza o que posean algún tipo de discapacidad, es total. A medida que envejecen, la alienación aumenta, algunos permanecen aislados e incapaces de seguir el ritmo de la "normalidad". Es un vehículo ideal para la integración y es la base de la socialización, porque es una actividad gratuita y las personas pueden desempeñar el papel que quieran según sus gustos y límites.

En cuanto a los componentes psicológicos del juego, Ortega & Lozano (1996) mencionan que funciona como desarrollo y aprendizaje en los factores cognoscitivo, motivacional y afectivo social. El niño debe tener una amplia gama de habilidades necesarias para su desarrollo. Por ello, los juegos forman a los niños y contribuyen al desarrollo de los factores cognitivos, motivacionales y emocionales-sociedad, lo que ocurre de forma espontánea en todas las situaciones.

Su potencial educativo todavía se cree y es parte de una herencia cultural transmitida de generación en generación. El hecho de que esta comunicación no se interrumpa significa que las actividades recreativas continúan trabajando para el aprendizaje espontáneo dentro de la cultura (Álvarez & López, 2002). Es propio mencionar que estos factores desarrollan rasgos resilientes en los niños, mismos que se desarrollan y apropian en casa y en la escuela.

VARIABLE DEPENDIENTE

Comportamiento Sedentario

Se considera que un individuo sedentario o inactivo es una persona que realiza poca o nula actividad física, misma que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, por lo que no se debe confundir la actividad física con el ejercicio, ya que este último es una actividad planeada, estructurada y repetitiva que tiene como propósito mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física (Organización Mundial de la Salud), que requiere la activación de los

músculos, lo que propicia un mayor consumo de energía y está enfocado a promover un estilo de vida saludable (Department of Health & Human Services, 2017).

Se ha observado que presentar niveles bajos o nulos de actividad física, incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, hipertensión, exceso de glucosa en sangre, sobrepeso, diabetes, cardiopatías isquémicas, cáncer de mama y de colon, lo que la convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial), y es una conducta que ha ido en aumento desde hace algún tiempo, lo cual se debe en parte al envejecimiento de la población, a la urbanización rápida y no planificada, y a la globalización entre otros factores (World Health Organization., 2010). En contraste, los beneficios que aporta la actividad física a la salud del individuo son numerosos, entre ellos destacan la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además de mejorar la calidad de vida del individuo (Monroy Antón et al., 2018).

Es por ello que se recomienda a toda la población implementar pequeñas acciones en la vida cotidiana, tales como utilizar las escaleras en lugar del ascensor, estacionar el automóvil más lejos de lo habitual para caminar hasta el destino, bajarse del transporte público unas calles antes de la parada, levantarse y caminar durante los anuncios televisivos, no utilizar el carro para los desplazamientos cortos, tomar una ruta más larga cuando se desplace caminando y planificar actividades para los fines de semana con el objetivo de mejorar y mantener la salud (Crespo-Salgado et al., 2015)

Para empezar a dejar el sedentarismo, no es necesario empezar con hacer muchas horas de AF o hacer largas caminatas, basta con hacer una AF que sea adecuada, consiente y frecuente para fomentar buenos hábitos.

Para prevenir el sedentarismo es recomendable:

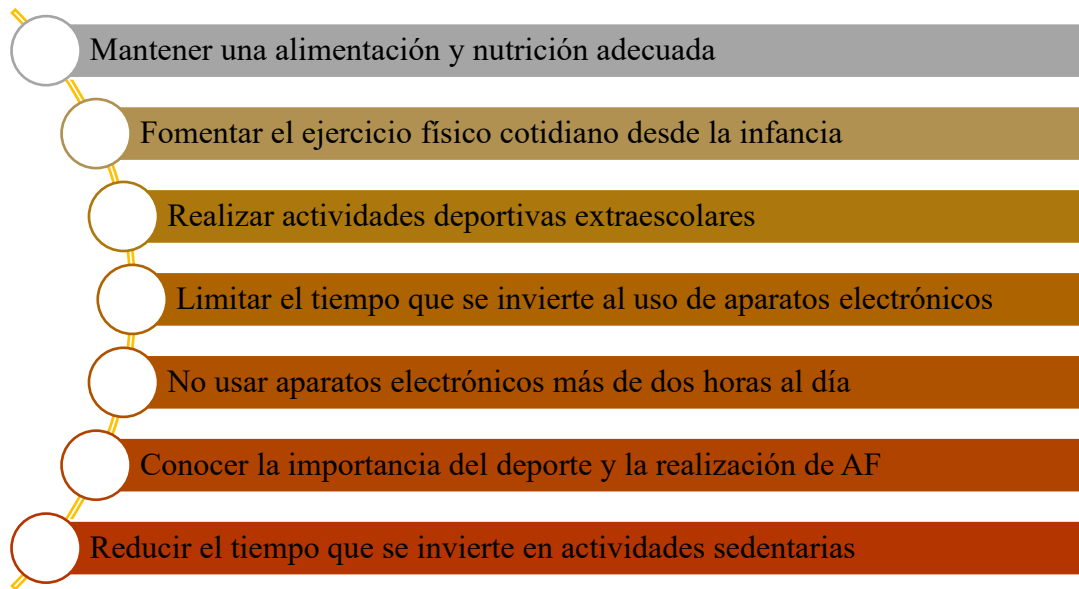


Figura N°02. Recomendaciones para prevenir el sedentarismo

Fuente: Gavilanes, 2021

Inactividad Física

La Organización Mundial de la Salud, en su informe señala: “Una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, define la inactividad física como un problema de salud pública mundial. También se encuentra entre los factores de riesgo de mortalidad más importantes en varios países, incluido Ecuador, ya que está asociado con la aparición y descontrol de enfermedades no transmisibles. (Chimbo & Chuchuca, 2016) ; entre las que podemos encontrar: la obesidad, problemas cardiovasculares como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica (Salinas Martínez et al., 2002). Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países (Organización Mundial de la Salud) y al menos un 60% de la población a nivel mundial no realiza la actividad física suficiente para obtener beneficios en la salud.

La falta de esta sumado a otros hábitos nocivos propios del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, ansiedad y depresión) ha inducido a padecer enfermedades crónicas y problemas degenerativos por atrofia y desuso (Martínez López & Saldarriaga Franco, 2008). En las grandes ciudades de crecimiento, la inactividad es un problema aún mayor.

La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física como: la superpoblación, el aumento de la pobreza y criminalidad, la gran densidad del tráfico, la mala calidad del aire, así como la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

También influye el aumento del uso de los medios de transporte “pasivos” o de motor. Debido a lo anterior es importante promover e implementar con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la AF de todas las poblaciones (Medina & Barquera, 2012).

Tabla N°02. *Diferencia entre sedentarismo e inactividad física*

Sedentarismo	Inactividad física
<ul style="list-style-type: none"> • Emplear demasiado tiempo en actividades que requieren un bajo gasto energético. • Actividades como: permanecer sentado o acostado, ver televisión, leer, conducir el automóvil, viajar en vehículo de motor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es “un parámetro de incumplimiento” de las recomendaciones de AF.

Fuente: (C. Cristi Montero & Rodríguez, 2014; Carlos Cristi Montero, 2016; World Health Organization., 2010)

Dimensión Afectiva

El aspecto emocional se refiere al conjunto de posibilidades y manifestaciones de la vida mental de una persona, incluidas las experiencias emocionales y emocionales, y la forma en que los adolescentes se relacionan con otras experiencias. (Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia, 2005). Según el autor mencionado conceptuamos a la dimensión afectiva como aquella que se encarga de la vida social, emocional y psicológica del ser humano, englobando todas sus vivencias y experiencias, la cual tiene como finalidad a ayudar los individuos, es decir, lograr una motivación positiva en las clases de Educación Física, especialmente en el aspecto afectivo (Bonilla, 2020).

Esto va a requerir una rápida reflexión sobre la vida y los diferentes escalones de pluralidad de la vida. Primero la afectividad es el vivir, es algo que no tienen los seres inertes. Siempre se está viviendo un aconteciendo ya sea bueno o malo, así sea solo viéndolo. Ahora, analizando la actividad concreta de los estudiantes que adquieren conocimiento, se puede ver que en cada paso ejercitan capacidades formalmente diferentes: cognoscitiva, afectiva y motora (Aquino, 2019). Lo que en síntesis designamos como afectividad aquel tipo de actividad vital en el que la realidad externa “ingresar” en el estudiante y “le afecta” (Wojtyla, 1996). La vivencia afectiva se puede entender como requerimiento activo de “pedir” y “esperar” algo del mundo en lo que se refiere más al yo soy y “me sé”, para sentirse en la realidad.

Según la (Universidad de Antioquia, 2016), desarrollar conocimiento de la dimensión afectiva en la niñez y adolescencia señala lo siguiente:

- Aumentar la autoestima
- Autocrítica y reflexión
- Sentimientos que pueden expresar sus sentimientos
- Mostrar empatía y respeto por los demás y la naturaleza
- Nombres compartidos con los demás

Esto es importante para poder fomentar un interés personal en cada estudiante y que determinen cualidades tales como: reconocer el conocimiento en sí mismo, es decir valerse para cualquier toma de decisión. Como el dejar una vida de sedentarismo; la espontaneidad para que pueda ser uno mismo, sin imitar a los demás y que se sienta bien al hacerlo; el auto estímulo para poder controlar las emociones, y personalmente en estos tiempos de Covid-19 se necesita de esto, para ser fuertes y mantener la mente positiva; la intimidad para poder tener libertad de expresión sin ningún miedo; la constancia: para admitir que estamos en una vida no tan correcta y cambiar, tener decisión y hacerlo: la creatividad como su palabra lo dice, crear algo único; la autonomía.

Formación Integral

El autor (Locke, 1986) en su libro indica que la educación es muy amplia y abarca el contexto en el que se involucra la persona, además permite desarrollar las capacidades, facultades y potenciales que se desarrollan a través del estudio con la finalidad de ampliar el conocimiento y descubrir nuevos estímulos. Existe un gran sin número de características que son percibidas por las personas de una forma autónoma con la finalidad de desarrollar su propia capacidad al momento de adaptar su experiencia y conciencia sobre el medio y la problemática que se presentan en el proceso.

La educación comprende la instrucción y la formación del sujeto, como un principio de la formación integral en el cual se comprende el desarrollo tanto de carácter espiritual como educacional, con el fin de hacer uso de su propia razón y el esfuerzo que implica la tarea, con la finalidad de que la persona sea capaz de desarrollar su aprendizaje y adaptarlo hacia otras áreas y aspectos de su vida. Dentro de las aptitudes, el mismo autor hace referencia que estas son de carácter natural y que a su vez sirvan como guía de ayuda.

En general (Kant, 2019) analiza la educación global como un proceso de preparación de las personas para las diversas situaciones que se presentan en la vida con el fin de formar al sujeto como una persona sociable que mantiene el uso de la razón, la justicia y la disciplina. Es importante reconocer los buenos y malos hábitos, incluidos los aspectos éticos, como una necesidad en el proceso de toma de decisiones, para moldear tu personalidad y poder actuar según las reglas.

La evaluación en el aprendizaje permite valorar la calidad de conocimientos o la forma en que los conocimientos se están transmitiendo y receptando por parte del alumnado, lo cual constituye un eje fundamental como una parte esencial dentro la formación integral, los resultados de la evaluación que se obtiene en el ámbito institucional sirven para tomar en cuenta la calidad de gestión que se realiza en los centros educativos donde se forman los estudiantes con la finalidad de conocer el estado cognitivo de los estudiantes y así determinar quiénes son los estudiantes que no están alcanzando las metas de aprendizaje (González, 2006). La educación como parte de la participación de forma consciente de los estudiantes es muy efectiva dentro del proceso de la evaluación con el fin de hacer criterios evaluativos sobre el grupo de docentes o en los estudiantes (Hoyos, 2014).

Los métodos de vida son cada vez más sedentarios por la utilización del transporte motorizado y la implementación cada vez más grande de pantallas para el trabajo, la enseñanza y las ocupaciones recreativas. Los datos demuestran que un más grande nivel de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran posteriormente (OMS, 2020):

En los chicos y jóvenes,

- Un crecimiento de la adiposidad (aumento de peso)
- Una salud cardio metabólica, capacidad física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes
- Una menor duración del sueño

1.2 Objetivos:

1.2.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19

1.2.2 Objetivos específicos

- Valorar la práctica de actividad física en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19.
- Evaluar el comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19.
- Analizar la relación entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los materiales que se utilizaron para el desarrollo de este proyecto son de carácter fundamental porque facilitaron la aplicación de esta investigación y así apoyarla y validarla con la literatura científica adecuada al tema elegido.

Los recursos están basados en humanos, institucionales, económicos y materiales como se indica en la siguiente tabla.

Tabla N°03. *Recursos de la investigación*

Recursos humanos	Recursos institucionales
Investigador, Tutor del proyecto, estudiantes de 10mo EGB, docente de la Unidad Educativa “Hispano América”	Unidad Educativa “Hispano América” Estudiantes de 10mo EGB
Recursos económicos	Recursos Materiales
Fuentes bibliográficas, cuestionarios validados científicamente, final de proyecto impresa, copias del proyecto	Recursos tecnológicos, Internet, bases de datos científicas, Google Forms

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de Investigación

La investigación posee un enfoque cuantitativo, ya que voy a recolectar datos para probar una hipótesis, se desarrollará de manera secuencial y probatoria para ello se utilizará un cuestionario para probar teorías para posteriormente describir las variables y explicar los movimientos que lanzaran los datos y su influencia en el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa “Hispano América”. Este enfoque es un proceso numérico.

Para este proyecto el tipo de investigación es básica, considerando que la finalidad es obtener un análisis de las variables que se desean conocer. Según su diseño es No experimental ya que no se requiere modificar las variables solo investigarlas con un alcance correlacional porque relacionare mis variables en positivo y negativo, además esta investigación tiene un corte transversal.

2.2.2 Población y Muestra de Estudio

Participaron del estudio 107 estudiantes de EGB 10mo año de la Unidad Educativa Hispano América de ambos géneros con edad entre los 13 y 16 años que no presentaron contraindicaciones que tengan la posibilidad de influir su estado de salud a lo largo de la ejecución de las pruebas.

Tabla N°04. *Población de estudio*

Población	Estudiantes de bachillerato
Hombres	56
Mujeres	51
Total	107

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

2.2.3 Operacionalización de las variables

Variable Independiente

Variable	Tipo de Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Práctica Actividad Física	Independiente	Que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.	Actividades en su tiempo libre Actividades durante la clase de E.F. Actividades en el hogar	Frecuencia de práctica de diferentes actividades Frecuencia sí estuvo muy activo Actividades como rutina diaria	The Physical Activity Questionnaire (Elementary School) Ítem 1 y 6 Ítem 2 Ítem 3 – 9

Tabla N°05. Práctica Actividad Física

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Variable Dependiente

Variable	Tipo de Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Comportamiento sedentario	Dependiente	Actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.	Entretenimiento en pantalla Educativa Viajando Cultural Sociales	(tv, computadora, teléfonos móviles, DVD) (estudiando con o sin computadora, recibiendo clases) (sentado en un vehículo) (leyendo, realizando manualidades o hobbies, tocando un instrumento) (sentado conversando con los amigos)	Cuestionario de Actividad Sedentaria en Adolescentes (ASAQ por sus siglas en inglés) Compuesta por 12 ítems

Tabla N°06. Comportamiento sedentario

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Lo que se utilizó para esta investigación, en la que se indago arduamente en artículos científicos y así encontrando para medir la actividad física se utilizó el cuestionario de AF para adolescentes (PAQ-A) (anexo 4) y para medir el comportamiento sedentario se encontró el cuestionario de actividad sedentaria en adolescentes (ASAQ) (anexo 5), tales fueron realizados y evaluados en la plataforma de Google Forms ya que fue una encuesta en línea por motivos del COVID-19.

2.2.5 Plan de recolección de la información

El proceso para la recolección de los datos es esta indagación ha sido postulado por una secuencia de métodos que son detallados luego:

1. Detectar problemas analíticos desde el punto de vista de la investigación realizada.
2. Requisitos de la unidad de estudio elegida para realizar la investigación (anexo 3)
3. Dirigirse a las distintas bases de datos científicas en inglés y español donde se pueda encontrar la información relacionada con el tema.
4. Revisión bibliográfica de los artículos más relevantes para el proceso analítico.
5. Seleccione el análisis de población en el que se centra esta actividad.
6. Redacción de los artículos y fuentes bibliográficas más importantes para el objeto de análisis y sus modificaciones.
7. Robar información de diversas fuentes bibliográficas relacionadas con el tema.
8. Selección de herramientas de encuesta aplicables a la población analizada.
9. Aplicar encuestas a través de la plataforma Google Forms.
10. Procedimientos de datos estadísticos utilizando la versión del programa SPSS.
11. Estudios exitosos e interpretaciones de estudios aplicados a la población analizada.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

El tratamiento estadístico de los datos obtenidos en la investigación, se realizó aplicando el paquete estadístico SPSS versión 27 IBM para Windows, realizando para la caracterización de la muestra de estudio un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas y un análisis descriptivo para las de carácter cuantitativo, además de una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov que determino la aplicación de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney para muestra independientes, que determino las diferencias significativas por grupos de género en las variables estudiadas. En el análisis de significación y verificación de las hipótesis de investigación se realizó a través de la prueba Chi-cuadrado de Pearson, analizando el valor de aceptación y la significación asintótica bilateral.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

La realización de la presente investigación, permitió obtener diferentes datos, algunos de los cuales caracterizaron a la muestra de estudio, la aplicación de los instrumentos propuestos en la metodología de investigación, permitieron desarrollar los objetivos planteados, que se muestran en este capítulo.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

El proceso de caracterización de la muestra de estudio, se realizó en base al análisis de las variables de género y edad (tabla 7).

Tabla N°7. *Caracterización de la muestra de estudio*

Género	f	%	Edad (años)				
			Mín.	Máx.	M	DS	P
Masculino	56	52.3	14	18	15.32	1.15	
Femenino	51	47.7	13	18	14.86	1.10	0.026*
Total	107	100.0	13	18	15.10	1.14	

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%); valores mínimos (Mín.), máximos (Máx.), medios (M) y desviaciones estándares (DS); diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$ entre grupos por género.

El análisis realizado determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio pertenece al grupo de género masculino en 4.6% más que el femenino, en relación a la edad en 0.46 años a favor del género masculino, evidenciando diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$.

3.1.2 Resultados por objetivo

3.1.2.1 Resultados de la valoración de la práctica de actividad física en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19.

La aplicación del instrumento PAQ-A, propuesto en la metodología de la investigación, permitió evaluar a través de diferentes ítems, el nivel de actividad física en la muestra de estudio, analizando en primer lugar la frecuencia de práctica de diferentes actividades físicas en el tiempo libre de la muestra de estudio durante los últimos 7 días (tabla 8).

Tabla N°8. *Actividad física en el tiempo libre durante los últimos 7 días en la muestra de estudio.*

Actividad física	No realiza		1 a 2 veces		3 a 4 veces		5 a 6 veces		7 o más veces		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Saltar soga	48	44.9	44	41.1	10	9.3	2	1.9	3	2.8	107	100
Patínaje	90	84.1	12	11.2	3	2.8	2	1.9	0	0	107	100
Juego de cogidas	63	58.9	26	24.3	11	10.3	5	4.7	2	1.9	107	100
Caminar	7	6.5	21	19.6	35	32.7	15	14.0	29	27.1	107	100
Andar en bicicleta	41	38.3	36	33.6	18	16.8	5	4.7	7	6.5	107	100
Trotar o correr	17	15.9	38	35.5	22	20.6	11	10.3	19	17.8	107	100
Aeróbicos	69	64.5	20	18.7	10	9.3	5	4.7	3	2.8	107	100
Natación	79	73.8	23	21.5	2	1.9	0	0	3	2.8	107	100
Tenis	97	90.7	7	6.5	3	2.8	0	0	0	0	107	100
Baile	48	44.9	22	20.6	18	16.8	8	7.5	11	10.3	107	100
Bádminton	95	88.8	8	7.5	0	0	1	.9	3	2.8	107	100
Skateboarding	98	91.6	7	6.5	2	1.9	0	0	0	0	107	100
Fútbol	28	26.2	33	30.8	25	23.4	9	8.4	12	11.2	107	100
Voleibol	55	51.4	28	26.2	13	12.1	5	4.7	6	5.6	107	100
Baloncesto	56	52.3	33	30.8	10	9.3	4	3.7	4	3.7	107	100
Atletismo	65	60.7	23	21.5	6	5.6	4	3.7	9	8.4	107	100
Artes marciales	89	83.2	12	11.2	3	2.8	3	2.8	0	0	107	100
Levantamiento de pesas	62	57.9	22	20.6	13	12.1	6	5.6	6	5.6	107	100
Otros	54	50.5	22	20.6	12	11.2	6	5.6	13	12.1	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%) de las actividades físicas

El análisis de este ítem dentro del instrumento permitió evidenciar que las actividades físicas más realizadas por la muestra de estudio fueron:

- Caminar de 3 a 4 veces por semana
- Trotar o correr de 1 a 2 veces por semana
- Fútbol de 1 a 2 veces por semana

De igual manera se valoró lo que la muestra de estudio, realizó en los últimos 7 días, durante las clases de educación física, determinado la frecuencia de alta actividad durante las clases, con actividades como jugar intensamente, correr, saltar, hacer lanzamientos (tabla 9).

Tabla N°9. *Frecuencia de actividades intensas en los últimos 7 días en la muestra de estudio.*

Frecuencia	f	%
No realiza educación física	4	3.7
Casi nunca	8	7.5
Algunas veces	53	49.5
Muy a menudo	29	27.1
Siempre	13	12.1
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem permitió evidencias que la mayor parte de la muestra de estudio que corresponde a casi el 50% de la misma, en los últimos 7 días realizó actividades intensas, algunas veces.

El siguiente análisis fue determinar lo que la muestra de estudio en los últimos 7 días realizó normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer) (tabla 10).

Tabla N°10. *Frecuencia de realización de actividades normalmente a la hora de la comida en la muestra de estudio.*

Actividades	f	%
Sentarse (hablar, leer, hacer las tareas escolares)	61	57.0
Se paró o caminó	24	22.4
Corrió o jugó un poco	13	12.1
Corrí y jugué bastante	4	3.7
Corrió y jugó duro la mayor parte del tiempo	5	4.7
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem permitió observar que la gran mayoría de los integrantes de la muestra de estudio en los 7 últimos días a la hora de la comida realizaba actividades como sentarse, hablar, leer, hacer las tareas escolares entre otras.

De igual manera se analizó las actividades que en los últimos 7 días, se realizó inmediatamente después de la escuela hasta las 6, actividades como juegos, deporte o bailes con una alta actividad energética (tabla 11).

Tabla N°11. *Frecuencia de realización de actividades físicas inmediatamente después de la escuela hasta las 6, en la muestra de estudio.*

Actividades	f	%
Ninguno	10	9.3
1 vez la semana pasada	28	26.2
2 o 3 veces la semana pasada	41	38.3
4 veces la semana pasada	15	14.0
5 veces la semana pasada	13	12.1
Total	107	100.0

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem evidencio que el 64.5% de la muestra de estudio realiza actividades como como juegos, deporte o bailes con una alta actividad energética, inmediatamente después de la escuela hasta la 6 hora entre 1 a 3 veces a la semana.

Analizando el siguiente periodo de tiempo (entre las 6 y las 10 horas), se valoró las actividades como hacer deportes, bailar o jugar, con una alta actividad energética, realizadas por la muestra de estudio en los 7 últimos días (tabla 12).

Tabla N°12. *Frecuencia de realización de actividades físicas desde las 6 hasta las 10 horas, en la muestra de estudio.*

Actividades	F	%
Ninguno	13	12.1
1 vez la semana pasada	41	38.3
2 o 3 veces la semana pasada	28	26.2
4 o 5 la semana pasada	16	15.0
6 o 7 veces la semana pasada	9	8.4
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis respectivo de este ítem, permitió observar que el 64.5% de la muestra de estudio realizar actividades como hacer deportes, bailar o jugar, con una alta actividad energética entre las 6 y 10 horas de 1 a 3 veces por semana.

Se analizó también la frecuencia de realización de actividades como hacer deportes, bailar o jugar, con una alta actividad energética en el último fin de semana (tabla 13).

Tabla N°13. *Frecuencia de realización de actividades físicas en el último fin de semana, en la muestra de estudio.*

Actividades	F	%
Ninguno	5	4.7
1 vez	34	31.8
2-3 veces	37	34.6
4-5 veces	15	14.0
6 o más veces	16	15.0
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem, permitió evidenciar que el 66.4% de la muestra de estudio realiza actividades como hacer deportes, bailar o jugar, con una alta actividad energética, entre 1 a 3 veces durante el fin de semana.

Siguiendo con la descripción de los resultados del instrumento aplicado, se observa la frecuencia de respuestas ante cuál es la frase que describe mejor la última semana, en relación a la actividad física realizada (tabla 14).

Tabla N°14. *Frecuencia de la frase que describe mejor la última semana, en relación a la actividad física realizada, en la muestra de estudio.*

Frases descriptoras	f	%
Todo o la mayor parte de mi tiempo libre lo dedicaba a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico	25	23.4
A veces (1 o 2 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre.	44	41.1
A menudo (3 - 4 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	18	16.8
Con bastante frecuencia (5 - 6 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	11	10.3
Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	9	8.4
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem, determina que la muestra de estudio en su mayor porcentaje describe realizar a veces (1 o 2 veces la semana pasada) cosas físicas en su tiempo libre, no obstante, la cuarta parte de la muestra de estudio determino que todo o la mayor parte de su tiempo libre lo dedicaba a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico.

Como último análisis se presenta la frecuencia y porcentajes de la realización de actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) (tabla 15).

Tabla N°15. *Frecuencia de realización de actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) en la muestra de estudio.*

Día de la semana	Nada		Poco		Más o meno		A menudo		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Lunes	32	29.9	27	25.2	15	14.0	9	8.4	24	22.4	107	100
Martes	21	19.6	31	29.0	23	21.5	17	15.9	15	14.0	107	100
Miércoles	20	18.7	28	26.2	26	24.3	16	15.0	17	15.9	107	100
Jueves	18	16.8	23	21.5	28	26.2	22	20.6	16	15.0	107	100
Viernes	18	16.8	26	24.3	24	22.4	14	13.1	25	23.4	107	100
Sábado	21	19.6	14	13.1	20	18.7	19	17.8	33	30.8	107	100
Domingo	21	19.6	14	13.1	20	18.7	18	16.8	34	31.8	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de este ítem, evidencia que la muestra de estudio en su mayoría el día lunes no realiza actividad física, solo un cuarto de la muestra lo realiza siempre. El día martes y miércoles, el mayor porcentaje determina realizar poca actividad física y los porcentajes de estudiantes que siempre lo realizan disminuye. El día jueves se evidencia que la mayoría realiza más o menos cualquier tipo de actividad física, manteniéndose el porcentaje de aquellos que siempre lo hace. El día viernes, nuevamente la mayoría de la muestra de estudio determina realizar poca actividad física, pero aumenta el porcentaje de aquellos estudiantes que siempre lo hacen. Los días sábado y domingo los mayores porcentajes determinar realizar siempre actividad física, evidenciando de igual manera que cerca del 32.7%, determina nada o poca la actividad física en estos días.

Siguiendo con las indicaciones del instrumento planteado, se calculó la media aritmética en relación a los 8 ítems valorados, determinando un índice de actividad física (tabla 16).

Tabla N°16. Índice de actividad física en la muestra de estudio.

Índice de actividad física	N	Mín	Máx	M	DS
	107	1.28	4.06	2.61	± 0.65

Nota. Valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M) y desviaciones estandar (DS).

En base al índice calcular y tomando en cuenta el valor medio o promedio y su desviación estándar, se construyó baremos específicos para esta muestra de estudio y se categorizo el nivel de actividad física (tabla 17).

Tabla N°17. Niveles de actividad física en la muestra de estudio.

Nivel	f	%
Alto	30	28.0
Medio	42	39.3
Bajo	35	32.7
Total	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis de los niveles de actividad física de la muestra de estudio, evidencio que el mayor porcentaje, se encuentra en un nivel medio de actividad física durante la pandemia del COVID-19, seguido de un porcentaje cerca de la tercera parte de la muestra que se encuentra en un nivel bajo de actividad física y otra tercera parte en un nivel alto de actividad física, de manera general se evidencia que la muestra de estudio en su gran mayoría es activa físicamente.

3.1.2.2 Resultados de la evaluación del comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19

Para la categorización del comportamiento sedentario en la muestra de estudio se aplicó el instrumento ASAQ para adolescentes versión en español, el cual, a través de la resolución de sus diferentes ítems, permitió analizar el comportamiento sedentario.

En primer lugar, se analizó el tiempo que los estudiantes pasan realizando actividades (sentado o acostado) durante los días laborables de la semana como ver televisión, videos, realizar tareas escolares, conectarse a redes sociales, escuchar música o jugar video juegos, durante la pandemia de COVID-19 (tabla 18).

Tabla N°18. *Tiempo de realización de actividades sentado o acostado durante los días laborables de la semana en la muestra de estudio durante la pandemia del COVID-19.*

Actividades	Televisión		Videos		Tareas escolares		Redes sociales		Escuchar música		Video juegos	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15 minuto	57	53.3	32	29.9	14	13.1	24	22.4	34	31.8	39	36.4
30 minutos	22	20.6	30	28.0	12	11.2	23	21.5	22	20.6	19	17.8
45 minutos	8	7.5	11	10.3	18	16.8	17	15.9	13	12.1	13	12.1
1 hora	16	15.0	22	20.6	25	23.4	20	18.7	16	15.0	13	12.1
2 horas	2	1.9	6	5.6	14	13.1	8	7.5	11	10.3	14	13.1
Más horas	2	1.9	6	5.6	24	22.4	15	14.0	11	10.3	9	8.4
Total	107	10	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis determino que los estudiantes de la muestra de estudio, en su mayor porcentaje durante los días laborables en un 73.9% pasan sentados o recostados viendo televisión, alrededor de 15 y 30 minutos al día, 57.9% viendo videos con igual temporalidad, el 45.8% realizando tareas escolares alrededor de 1 o más de 2 horas diarias y en un 43.9% (redes sociales), 52.4% (escuchar música) y 55.2% (videos juegos), entre 15 y 30 minutos diarios.

De igual manera se realizó el análisis de los fines de semana, tomando en cuenta las mismas actividades y estadios de tiempo (tabla 19).

Tabla N°19. *Tiempo de realización de actividades sentado o acostado durante los fines de semana en la muestra de estudio durante la pandemia del COVID-19.*

Actividades	Televisión		Videos		Tareas escolares		Redes sociales		Escuchar música		Video juegos	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15 minuto	56	52.3	32	29.9	31	29.0	27	25.2	38	35.5	29	27.1
30 minutos	19	17.8	23	21.5	16	15.0	19	17.8	19	17.8	21	19.6
45 minutos	12	11.2	21	19.6	25	23.4	20	18.7	12	11.2	18	16.8
1 hora	14	13.1	13	12.1	12	11.2	19	17.8	16	15.0	14	13.1
2 horas	4	3.7	10	9.3	15	14.0	9	8.4	4	3.7	7	6.5
+ 2 horas	2	1.9	8	7.5	8	7.5	13	12.1	18	16.8	18	16.8
Total	107	10	107	100	107	100	107	100	107	100	107	100

Nota. Frecuencias (f) y porcentajes (%)

El análisis determino que los estudiantes de la muestra de estudio, en su mayor porcentaje durante los fines de semana en un 81.3% pasan sentados o recostados viendo televisión, el 71.2% viendo videos, el 67.4% realizando tareas escolares, 61.7% (redes sociales), 53.3.4% (escuchar música) y 46.7% (videos juegos), destinado a estas actividades entre 15 y 45 minutos al día.

Para determinar los niveles de comportamiento sedentario, en primer lugar, se calculó el tiempo total en minutos que la muestra de estudio destino de manera sentada o acostada a realizar las diferentes actividades en estudio, tanto en los días laborables con en el fin de semana (tabla 20).

Tabla N°20. *Tiempo total de destinado a actividades de manera sentada o acostada durante toda la semana en la muestra de estudio.*

Actividades	N	Mín	Máx	Suma	M	DS
Televisión día laboral	107	15	180	3435	32.10	± 29.10
Videos día laboral	107	15	180	4995	46.68	± 41.58
Tareas escolares día laboral	107	15	180	8880	82.99	± 60.08
Redes sociales día laboral	107	15	180	6675	62.38	± 54.71
Escuchar música día laboral	107	15	180	6015	56.22	± 52.13
Video juegos día laboral	107	15	180	5820	54.39	± 50.99
Televisión fin de semana	107	15	180	3630	33.93	± 31.27
Videos fin de semana	107	15	180	5535	51.73	± 46.99
Tareas escolares fin de semana	107	15	180	6030	56.36	± 48.62
Redes sociales fin de semana	107	15	180	6435	60.14	± 52.83
Escuchar música fin de semana	107	15	180	6360	59.44	± 59.11
Video juegos fin de semana	107	15	180	6795	63.50	± 58.66
Total, de tiempo sedentario a la semana	107	15	1860	70605	659.86	± 342.55

Nota. *Valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M), desviaciones estándares (DS)*

En base al valor promedio obtenido y la desviación estándar del tiempo total de actividades sedentarias, se construyó baremos específicos para la muestra de estudio y de esta manera categorizar al comportamiento sedentario de la muestra de estudio (tabla 21).

Tabla N°21. *Categorías de comportamiento sedentario en la muestra de estudio.*

Nivel	f	%
Alto	28	26.2
Medio	36	33.6
Bajo	43	40.2
Total	107	100

Nota. *Frecuencias (f) y porcentajes (%).*

El análisis determino que la muestra de estudio en su mayor porcentaje se encuentra en un nivel bajo de comportamiento sedentario, el siguiente nivel es el medio con cerca de la tercera parte de la muestra de estudio y una cuarta parte presenta un nivel alto de comportamiento sedentario.

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” en tiempos de COVID-19.

Para el desarrollo del análisis de la relación entre las variables de estudio, al tener niveles específicos en cada una de ellas, se realizó una tabla de doble entrada para observar la relación directa existente (tabla 22).

Tabla N°22. *Análisis de la relación entre los niveles de actividad física y comportamiento sedentario en la muestra de estudio.*

Nivel de actividad física	Nivel de comportamiento sedentario			Total
	Alto	Medio	Bajo	
Alto	10	11	9	30
Medio	9	15	18	42
Bajo	9	10	16	35
Total	28	36	43	107

El análisis determino que en los niveles altos de actividad física existe una distribución muy semejante para los niveles de comportamiento sedentario, siendo el nivel medio el que mayor frecuencia de estudiantes tiene. En el nivel medio de actividad física, se evidencia que existe una distribución mayor de frecuencia en el nivel bajo de comportamiento sedentario, seguido del nivel medio, que es coherente y lógico. Y en el nivel bajo de actividad física, las mayores frecuencias se encuentran en niveles bajos y medios de comportamiento sedentario, lo cual determina a primera vista que la una variable no depende de la otra.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

Según los resultados obtenidos en el cuestionario de PAQ-A en primer instancia se determina que no tiene cierta relación con el estudio realizado por (Andreu, J. M. P., & Aparicio, C. M., 2016), porque los resultados obtenidos en el estudio mencionado llegaron a la conclusión de que los niños son más activos que las niñas, mientras que en esta investigación existe una media entre los niños y niñas al momento de la actividad

física. Además, en la investigación de Andreu y Aprecio en el 2016 se sostiene que los niños son mucho más activos durante el fin de semana, en cambio en el presente estudio realizado en el contexto del año 2021 donde la pandemia del COVID-19 ha afectado a toda la población en relación a la práctica física deportiva se señala que los niños en los fines de semana actúan de forma sedentaria, ya sea recostado o sentados en la mayoría del tiempo usando dispositivos móviles o mirando la televisión.

Otra investigación de **(Corredor Lopez, 2021)**, indica que el instrumento de medición de la actividad física del cuestionario de PAQ-A en niños y adolescentes es aceptable para la realización de estudios exploratorios, con la finalidad de determinar ciertos niveles de actividad física practicadas por la muestra de estudio y así permitir la posibilidad de realizar estudios posteriores en escuelas de formación deportiva o en centros educativos.

En cuanto a la medición del cuestionario de actividad sedentaria para adolescentes ASAQ se determinó que la muestra de estudio tiene un nivel muy bajo de comportamiento sedentario, mientras que la tercera y cuarta parte de la muestra de estudio tienen un nivel alto, es decir que mantienen un nivel alto de sedentarismo, apartándose de la realización de actividad física.

(Hardy, 2007) sugiere que para el análisis mediante el cuestionario de actividad sedentaria para adolescentes (ASAQ) debe ser modificado y adaptado dependiendo la cultura o contexto donde se va a realizar la aplicación de este instrumento, ya sea los deportes más populares de la zona y la frecuencia de la práctica deportiva.

3.2 Verificación de hipótesis.

Para la verificación de la hipótesis de investigación, se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson, que permite analizar la asociación de dependencia entre los niveles de actividad física y de comportamiento sedentario en la muestra de estudio (tabla 23).

Tabla N°23. *Análisis de verificación estadística de las hipótesis de investigación.*

Prueba estadística	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2.470	4	0.650*

Nota. Significación asintótica bilateral en un nivel de $P \geq 0.05$.

El análisis estadístico, determino que con un nivel de confiabilidad del 99% (0.01) y 4 grados de libertad, el valor límite de aceptación de la hipótesis alternativa es de 13.277, el cual comparado con el valor obtenido en la investigación (2.470) este se encuentra dentro de la zona de rechazo de esta y por ende la aceptación de la hipótesis nula, lo cual se confirma con el valor de la significación asintótica bilateral que se encuentra en un nivel de $P \geq 0.05$ y evidencia la no asociación de dependencia estadística entre las variables. En base a lo determinado se acepta la hipótesis nula:

Ho: La práctica de actividad física **no se relaciona** con el comportamiento sedentario en los estudiantes de Educación General Básica.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se valoró el nivel de actividad física a través del cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) que posterior a obtener los datos se los procesó estadísticamente dando como resultado de tendencia media entre los niños y las niñas para practicar actividad física, cabe mencionar que práctica de actividad física realizada por la muestra de estudio son actividades como caminatas, trote y la práctica del fútbol.
- Se evaluó el comportamiento sedentario de la muestra mediante el cuestionario ASAQ que midió un nivel de sedentarismo bajo en la muestra de estudio, donde la mayoría de los estudiantes dedican una muy pequeña parte de su tiempo a actividades de ocio sedentario.
- Se analizó la relación entre la actividad física (PAQ) y el comportamiento sedentario en adolescentes (ASAQ) donde se obtuvo una semejanza para los niveles de comportamiento sedentario siendo el nivel medio el que mayor frecuencia tiene sobre la muestra de estudio tomando en cuenta la situación de la pandemia de COVID-19.

4.2 Recomendaciones

- Es importante valorar la práctica de actividad física diaria con el fin de obtener ciertos beneficios para la salud.
- Es importante evaluar el comportamiento sedentario de los alumnos con el fin de conocer su situación y así aplicar o incentivar a ciertos hábitos de vida saludable que disminuyan esta clase de comportamiento.
- Es importante analizar la práctica física y el comportamiento sedentario para que los docentes empleen ciertas estrategias y recursos que concienticen a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de actividad física y los efectos negativos que tiene el comportamiento sedentario.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Acosta Vera, J. M. (2008). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. (Bresca Pro).
- Alonso Martin, J. M. (2000). Influencia de la actividad física en la salud humana. *Arbor*, 165(650), 187-201. <https://doi.org/10.3989/arbor.2000.i650.965>
- Álvarez, G., Vargas, M., Murillo, H., & Robles, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Cienc UNEMI*, 9(21), 116–24. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6018803.pdf>
- Álvarez, I., & López, S. (2002). *Recreos entretenidos y una estrategia para mejorar la convivencia escolar*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Ángel, M. A. (2001). Del tiempo libre al ocio. *Contribuciones desde Coatepec*, 1, 35-47.
- Aquino, de T. (s. f.). Summa Theologiae. *Quaestio Disputata de Anima*, I, 1-2.
- Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia. (2005). La formación integral y sus dimensiones. En *ACODESI*.
- Balanta, A., Muñoz, F., & Torres, H. (2015). *Actividades lúdicas encaminadas al fortalecimiento de la convivencia escolar en los alumnos del grado quinto de la institución educativa técnico comercial Villa de la sur sede Susana Vinazo de Quintera*. Fundación Universitaria los Libertadores.
- Blanchard, C. M., Mask, L., Vallerand, R. J., de la Sablonnière, R., & Provencher, P. (2007). Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 854-873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.004>
- Boltvinik, J. (2003). Conceptos y medición de la pobreza. La necesidad de ampliar la mirada. *Papeles de Población*, 38, 9-25.
- Boltvinik, J. (2005). Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el desarrollo

humano. *Papeles de Población*, 44, 9-42.

Bonilla, J. A. M., Benítez, M. C., & Galak, E. L. (2020). Apoyo motivacional docente y necesidades psicológicas básicas en la Educación Física: una revisión sistemática. *Ciencia Digital*, 4(1.1.), 5-20.

Cabezas, C., Robledo, T., Marquesa, R., Ortega, M., Nebotadella, M., Megido, E., Muñoz, J., Prados, J., & Córdoba, R. (2007). Grupos de Trabajo de Educación Para la Salud. *Atención Primaria*, 39((3)), 27-46.

Caldera, J. F., Pulido, B. E., & Martínez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Cantón Chirivella, E., & León Zarceño, E. (2005). La resolución de conflictos en la práctica deportiva escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 159-171.
<http://hdl.handle.net/10201/27797>

Chimbo, J., & Chuchuca, A. (2016). *Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en adultos mayores de las parroquias urbanas de Cuenca-Ecuador* [Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23655/1/TESIS.pdf>

Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *British Journal of Sports Medicine*, 0, 1-2.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102306>

Cortis, C., Giancotti, G., Rodio, A., Bianco, A., & Fusco, A. (2020). Home is the new gym: exergame as a potential tool to maintain adequate fitness levels also during quarantine. *Human Movement*, 21((4)), 1-9.
<https://doi.org/10.5114/hm.2020.94826>

Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad

física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
<https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2014.09.004>

Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Rev Med Chil*, 143(8), 1089–90.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800021&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Cristi Montero, C., & Rodríguez, F. (2014). The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Rev Med Chil*, 142, 72-78.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n1/art11.pdf>

Cristi Montero, Carlos. (2016). Consideraciones respecto a sedentarismo e inactividad física. *Atencion Primaria*, 48, 277–342.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2015.09.002>

Damián, A. (2004). *La pobreza de tiempo: conceptos y métodos para su medición*. (E. . (J. Boltvinik & A. Damián (Ed.)).

Damián, A. (2007). El tiempo necesario para el florecimiento humano. La gran utopía. *Desacatos. Revista de Antropología Social*, 23, 125-146.

Damián, A. (2013). El tiempo: la variable olvidada en los estudios del bienestar y la pobreza. *Revista Sociedad y Equidad*, 5, 136-163.

Department of Health & Human Services. (2017). *Pharmacy Today*, 23(9), 5.
<https://doi.org/10.1016/J.PTDY.2017.08.003>

Dixit, S. (2020). Can moderate intensity aerobic exercise be an effective and valuable therapy in preventing and controlling the pandemic of COVID-19? *Medical Hypotheses*, 143, 109854. <https://doi.org/10.1016/J.MEHY.2020.109854>

Egan, K. (2020). Digital Technology, Health and Well-Being and the Covid-19 Pandemic: It's Time to Call Forward Informal Carers from the Back of the Queue. *Seminars in*

Oncology Nursing, 36(6), 151088. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2020.151088>

- Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional Resignificance of leisure: contributions for a transformational learning Resignificação do lazer: contribuições para uma aprendizagem transformacional. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 9, 437-460. <https://www.redalyc.org/pdf/305/30512376026.pdf>
- Espinel Guadalupe, J., Robles Amaya, J., & Álvarez Condo, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *Yachana Revista científica*, 4(2), 41-47. <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/download/56/50>
- Gavilanes, P. (2021). El aislamiento ahondó el problema de la obesidad infantil en todo el mundo - El Comercio. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/bienestar/aislamiento-aumento-obesidad-infantil-sobrepeso.html>
- Guimarães, R. de F., Silva, M. P. da, Legnani, E., Mazzardo, O., & Campos, W. de. (2013). Reproducibility of adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ) in Brazilian adolescents. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(3), 276-285. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013V15N3P276>
- Herrick, K. A., Fakhouri, T. H. I., Carlson, S. A., & Fulton, J. E. (2014). TV Watching and Computer Use in U.S. Youth Aged 12-15, 2012. *Centers for Disease Control and Prevention*. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED563894.pdf>
- Incarbone, O., Ferrante, D., Bazan, N., González, G., Barrengo, N., Miccoli, F. E., & Coton, N. (2013). Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. *Ministerio de Salud Presidencia de la Nación*.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.

- Mahase, E. (2020). Covid-19: WHO declares pandemic because of “alarming levels” of spread, severity, and inaction. *BMJ*, m1036. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1036>
- Martínez López, E., & Saldarriaga Franco, J. (2008). *Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral*. Salud Pública.
- Martínez Lopez, S., & Peralta Antiga, R. (2013). *Estudios sobre Ocio y Recreación en América Latina*. Instituto de Altos Estudios sobre Deporte, Cultura y Sociedad, A.C. (607-95829) (INDECUS A.C.). https://www.academia.edu/7300564/Colección_de_Libros
- Mc Phail, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *La ventana*, 9, 83-105.
- Medina, C., & Barquera, S. (2012). Resultados de actividad física y sedentarismo en personas de 10 a 69 años. *ENSANUT 2012*. <https://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>
- Miller, K. A., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1988). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2), 253. <https://doi.org/10.2307/2070638>
- Miquilena, D. (2011). Recreación laboral: su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral revista Venezolana*, 4((8)), 37-51.
- Mocha-Bonilla, J. A., Guachimposa, V. H., Santiago, C. G., & Guerrero, J. S. (2019, October). Linear Programming Model Applied to the Optimization of Nutritional Diets for Athletes. In *Interactive Mobile Communication, Technologies and Learning* (pp. 844-866). Springer, Cham.
- Monroy Antón, A., Morales Calero, S., & Fernández, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000300016
- Mora Bautista, G. (2008). EL ENVEJECIMIENTO Y LA ACTIVIDAD FISICA.

Movimiento Científico. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.02109>

Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología social del ocio y el tiempo libre. En J. Alvaro, A. Garrido, & J. Torregrosa (Eds.), *Psicología social aplicada* (Mc Graw Hi, pp. 429-448).

Munné, Frederic. (2004). *Psicosociología del tiempo libre* (Trillas).

Norbert, E. (1970). Sociología fundamental. En *What is sociology?* (p. 122).

Odell, N. E. (2021). *Physical Activity Behavior and Trail Use before, during, and after COVID-19 Restrictions* [University of Colorado Colorado Springs]. <https://www.proquest.com/docview/2544487409/122CCD9EDEA344B5PQ/57>

OMS. (2016). *Actividad física*. WHO [Internet]. https://www.who.int/topics/physical_activity/es/#.

OMS. (2020, noviembre 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Ortega, R., & Lozano, T. (1996). Espacios de juego y desarrollo de la autonomía y la identidad en la Educación Infantil. *Aula de innovación educativa*, 52, 13-17.

Peralta, R. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro*. Universidad Nacional del Altiplano.

Paredes, S. V. M., Bonilla, J. A. M., Reino, M. T. N., & Tuarez, A. F. L. (2019). Eating disorders that impact sports performance. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 46-58.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber Connor, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively

- measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>
- Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K., & J., V. R. (2002). Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS Nuevas Tendencias en Educ Física, Deport y Recreación*, 0(17), 126-129. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283028>
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4924. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- Universidad de Antioquia. (2016). La dimensión afectiva: importante elemento del desarrollo humano. *Revista Crianza & Salud*. https://crianzaysalud.com.co/la-dimension-afectiva-importante-elemento-del-desarrollo-humano/?fbclid=IwAR1s0SVO_FKvHJt1B11TGgHhxNbh6J3cDeDya-rqKbXX0lMqRW6N4m_btgM
- Wojtyla, K. (1996). Amor y responsabilidad. *Plaza & Janés*, 95-96.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

- Zuluaga, M. A., López, F. H., Rojas, J. I., Ruiz, A. B., & Agreda, A. (2014). *Ocio, recreación y tiempo libre*.
- Andreu, J. M. P., & Aparicio, C. M. (2016). La práctica de actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 3-12.
- Corredor Lopez, D. E. (2021). *Validez de constructo del cuestionario PAQ-A en adolescentes de escuelas deportivas de Bogotá, Colombia*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Fajardo, P. E., Jiménez, M. A., & González-Serrano, M. H. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados Predictor variables of sports motivation in federated and non-federated high school students. *Retos*, 38, 58-65.
- González, M. (2006). La evaluación formativa del aprendizaje: ¿por qué y para qué? *Cuadernos de Investigación*, 11, 95-100.
- Hardy, L. L. (2007). The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Preventive medicine*, 71-74.
- Hoyos, G. E. (2014). La evaluación del aprendizaje: su evolución y elementos en el marco de la formación integral. *Revista de Investigaciones UCM*, 14(24), 126-141.
- Kant, I. (2009). *Sobre Pedagogía*. Coirdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Locke, J. (. (1986). *Pensamientos sobre la educación*. Madrid.

Anexos

Anexo 1

Solicitud para seleccionar la modalidad de titulación

Ambato, 27 de abril 2021

Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

De mi consideración:

Kimberly Anahí Sánchez Paredes con cédula de ciudadanía No **185017427-5**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, solicito que se realice el trámite respectivo para seleccionar la modalidad de titulación.

Examen Complexivo ()

Trabajo de Integración Curricular (X)

Modalidad: Presencial

Tema: **LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-19**

Tutor sugerido: **Mg. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO**

Malla: **REDISEÑO 2020**

Por la favorable atención que se dé al presente, agradezco y suscribo.

Atentamente

.....


Kimberly Anahí Sánchez Paredes
C.C: 185017427-5
TEL: 0983 083455
CORREO: ksanchez4275@uta.edu.ec

Anexo 2

Propuesta del perfil del trabajo de titulación

Ambato, 27 de abril 2021

Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

De mi consideración:

Kimberly Anahí Sánchez Paredes con cédula de ciudadanía No **185017427-5**, estudiante del octavo nivel, ciclo académico Abril – Septiembre 2021 de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, solicito se realice la evaluación y aprobación de la propuesta del perfil del trabajo de titulación con el tema: "**LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID-19**", correspondiente a la modalidad, además solicito se designe un tutor para el desarrollo del mismo, para lo cual me permito sugerir al **Mg. BONILLA MOCHA JULIO ALFONSO**.

Por la favorable atención que se dé al presente, agradezco y suscribo

Atentamente.....



Kimberly Anahí Sánchez Paredes
C.C: 185017427-5
TEL: 0983 083455
CORREO: ksanchez4275@uta.edu.ec

Anexo 3
Carta de Compromiso

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 27 de abril 2021



Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Yo, Mg. Franklin Adolfo Flores Flores en mi calidad de rector de la Unidad Educativa "Hispano América", me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: **"LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN TIEMPO DE COVID"** propuesto por la estudiante Sánchez Paredes Kimberly Anahí, portador de la Cédula de Ciudadanía 1850174275, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.


.....


Mg. Franklin Adolfo Flores Flores
Cédula de ciudadanía: 1802249118
Teléfono: 032567889
Celular: 0979210048
Correo electrónico: rectorado@hispanoamerica@edu.ec

Anexo 4

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (ESCUELA SECUNDARIA)

Nombre: _____ Edad: _____

Género: M _____ F _____ Grado: _____

Estamos intentando conocer su nivel de actividad física de los últimos 7 días (en la última semana). Esto incluye deportes o bailes que te hagan sudar o que tus piernas se sientan cansadas, o juegos que te hacen respirar con dificultad, como etiqueta, brincando, corriendo, trepando y otros.

Recuerda:

- No hay respuestas correctas e incorrectas; esto no es una prueba.
- Responda todas las preguntas de la manera más honesta y precisa posible; esto es muy importante.

Cuestionario:

- 1. Actividad física en su tiempo libre: ¿Ha realizado alguna de las siguientes actividades en el pasado? 7 días (la semana pasada) Si es así, ¿cuántas veces? (Marque solo una X por fila).**

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o más
Saltando (c/s sogas)					
Patinaje					
Juego "las cogidas"					
Caminar					
Andar en bicicleta					
Trotar o correr					
Aeróbicos					
Natación					
Tenis					
Baile					
Fútbol					
Bádminton					
Skateboarding					
Fútbol					
Voleibol					
Baloncesto					
Atletismo					
Artes Marciales					
Alzar peso					
Otro:					

2. En los últimos 7 días, durante sus clases de educación física (PE), ¿con qué frecuencia estuvo muy activo? (jugando, corriendo, saltando, lanzando) (Marque solo uno).

- a) No hago educación física
- b) Casi nunca
- c) Algunas veces
- d) Muy a menudo
- e) Siempre

3. En los últimos 7 días, ¿qué hacía normalmente después del almuerzo? (Marque uno solo.)

- a) Sentarse (hablar, leer, hacer las tareas escolares)
- b) Se paró o caminó
- c) Corrió o jugó un poco
- d) Corrí y jugué bastante
- e) Corrió y jugó duro la mayor parte del tiempo

4. En los últimos 7 días, ¿cuántos días después de la escuela, practicó deportes, bailó o jugó? ¿Juegos en los que estuvo muy activo? (Marque solo uno).

- a) Ninguno
- b) 1 vez la semana pasada
- c) 2 o 3 veces la semana pasada
- d) 4 veces la semana pasada
- e) 5 veces la semana pasada

5. En los últimos 7 días, ¿cuántas noches hizo deporte, bailó o jugó juegos en los que estabas muy activo? (Marque solo uno).

- a) Ninguno
- b) 1 vez la semana pasada
- c) 2 o 3 veces la semana pasada
- d) 4 o 5 la semana pasada
- e) 6 o 7 veces la semana pasada

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hizo deporte, bailó o jugó juegos en los que fueron muy activos? (Marque solo uno).

- a) Ninguno
- b) 1 vez
- c) 2-3 veces
- d) 4-5 veces
- e) 6 o más veces

7. ¿Cuál de los siguientes lo describe mejor durante los últimos 7 días? Leer las cinco declaraciones antes de decidir la única respuesta que lo describe.

- a) Todo o la mayor parte de mi tiempo libre lo dedicaba a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico
- b) A veces (1 o 2 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre. (por ejemplo, practicó deportes, salió a correr, nadar, andar en bicicleta, hizo aeróbicos)
- c) A menudo (3 - 4 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre
- d) Con bastante frecuencia (5 - 6 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre
- e) Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre

8. Marque la frecuencia con la que realizó actividad física (como practicar deportes, juegos, bailar o cualquier otra actividad física) para cada día de la semana pasada.

	Nada	Poco	Más o menos	A menudo	Siempre
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuvo enfermo la semana pasada o hubo algo que le impidió hacer su rutina física normal? ¿Ocupaciones? (Marque uno.)

Sí (.....)

No (.....)

Si es así, ¿qué te lo impidió? _____

Fuente especificada no válida.

Anexo 5

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD SEDENTARIA EN ADOLESCENTES

Al responder a estas preguntas que nos ayudarán a entender más acerca de la salud de los jóvenes. Sus respuestas son confidenciales y serán examinadas por el equipo de la encuesta y nadie más. Nadie más en el plantel educativo podrá ver sus respuestas. Tómese su tiempo para leer cada pregunta a su vez y responder lo mejor que pueda.

¡Gracias de nuevo por ser parte de esta importante encuesta!

COMO COMPLETAR ESTA FORMA

La mayoría de las preguntas pueden ser respondidas mediante la colocación de una (X) en la casilla.

- Lea cada pregunta con cuidado
- Marque sus respuestas claramente en el cuadro

Información personal

Nombre: _____ Edad: _____ Género: _____

A continuación, se presentan algunas preguntas acerca de actividades que realizas en tu vida cotidiana

Piensa en el tiempo que pasas realizando las actividades (sentado o acostado) que se muestran en la tabla de abajo durante una semana normal

LUNES MARTES MIERCOLE JUEVES VIERNES

ACTIVIDAD	Horas- min	Horas- min	Horas- min	Horas- min	Horas- min
Viendo televisión	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Viendo videos (YouTube-DVD)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Haciendo tareas en el computador	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Usando redes sociales (Facebook – wasap – etc.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Acostado escuchando música en el celular	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jugando video juegos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

FIN DE SEMANA

ACTIVIDAD	SABADO		DOMINGO	
	Horas-min		Horas-min	
Viendo televisión				
Viendo videos (YouTube- DVD)				
Haciendo tareas en el computador				
Usando redes sociales (Facebook – wasap – etc.)				
Acostado escuchando música en el celular				
Jugando video juegos				

(Guimarães et al., 2013)

Anexo 6

ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Análisis por género

Del total de la muestra 107, 56 estudiantes pertenecieron al género masculino y 51 estudiantes al género femenino, lo que representó el 52% y 48% respectivamente.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	56	52%
Femenino	51	48%
Total	107	100%

Tabla N°1: Género
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: La investigación



Figura N°1: Género
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: La investigación

Análisis por rango de edad

Según los resultados de la encuesta, en la edad se obtuvieron los siguientes resultados 13 años con un 0,93%, 14 años con un 36,45%, 15 años con un 30,48%, 16 años con 18,69%, 17 años con 9,35% y finalmente la edad de 18 años con 3,74%.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
13 años	1	1%
14 años	39	36%
15 años	33	31%
16 años	20	19%
17 años	10	9%
18 años	4	4%
Total	107	100%

Tabla N°2: Rango de edad
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: La investigación

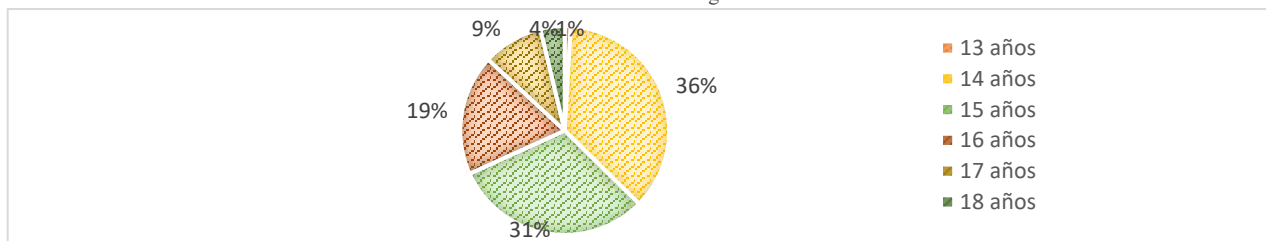


Figura N°2: Rango de edad
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: La investigación

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

1. Actividad física en su tiempo libre: ¿Ha realizado alguna de las siguientes actividades en el pasado? 7 días (la semana pasada)? Si es así, ¿Cuántas veces? (Marque solo un círculo por fila).

Saltando (c/s sogá)	Frecuencia	Porcentaje
No hago	48	45%
1 a 2 veces	44	41%
3 a 4 veces	10	9%
5 a 6 veces	2	2%
7 veces o más	3	3%
Total	107	100%

Tabla N°3: Saltando (c/s sogá)
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

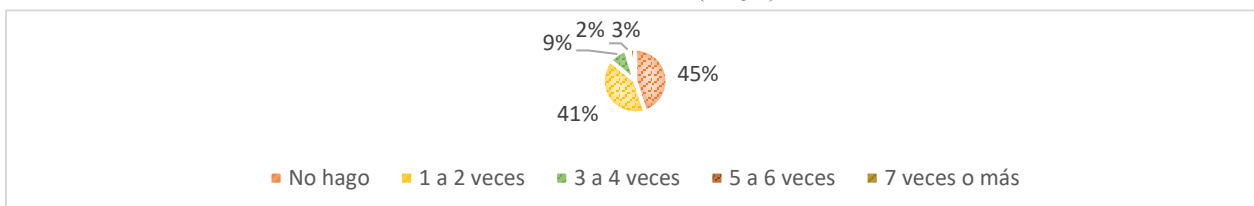


Figura N°3: Saltando (c/s sogá)
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza saltos c/s sogá, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Patinaje	Frecuencia	Porcentaje
No hago	90	84%
1 a 2 veces	12	11%
3 a 4 veces	3	3%
5 a 6 veces	2	2%
7 veces o más	0	0%
Total	107	100%

Tabla N°4: Patinaje
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

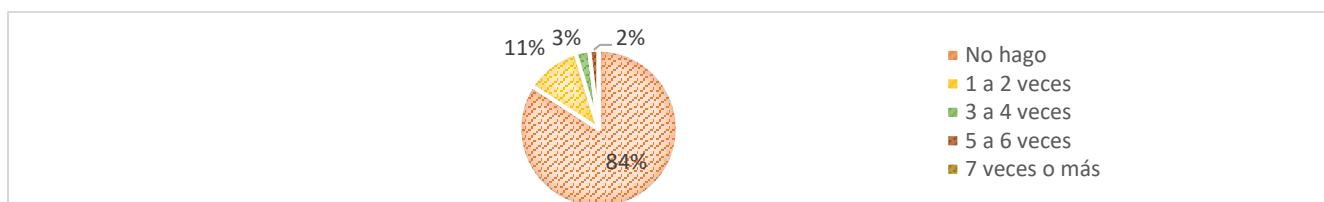


Figura N°4: Patinaje
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza patinaje, mientras que una mínima parte práctica de 1 a 2 veces por semana.

Juego “las cogidas”	Frecuencia	Porcentaje
No hago	63	59%
1 a 2 veces	26	24%
3 a 4 veces	11	10%
5 a 6 veces	5	5%
7 veces o más	2	2%
Total	107	100%

Tabla N°5: Juego “las cogidas”
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

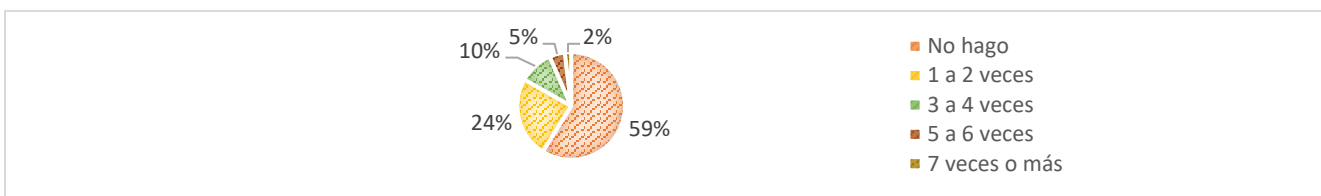


Figura N°5: Juego “las cogidas”
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no juega a “las cogidas”, mientras que una mínima parte práctica de 7 a más veces por semana.

Caminar	Frecuencia	Porcentaje
No hago	7	7%
1 a 2 veces	21	20%
3 a 4 veces	35	33%
5 a 6 veces	15	14%
7 veces o más	29	27%
Total	107	100%

Tabla N°6: Caminar
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

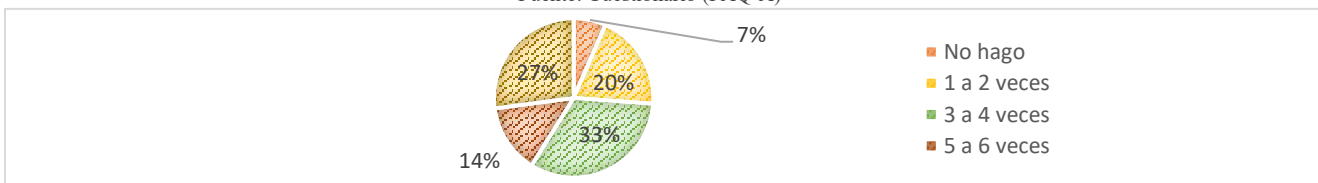


Figura N°6: Caminar
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría camina de 3 a 4 veces por semana, mientras que una mínima no realiza una caminata.

Andar en bicicleta	Frecuencia	Porcentaje
No hago	41	38%
1 a 2 veces	36	34%
3 a 4 veces	18	17%
5 a 6 veces	5	5%
7 veces o más	7	7%
Total	107	100%

Tabla N°7: Andar en bicicleta
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

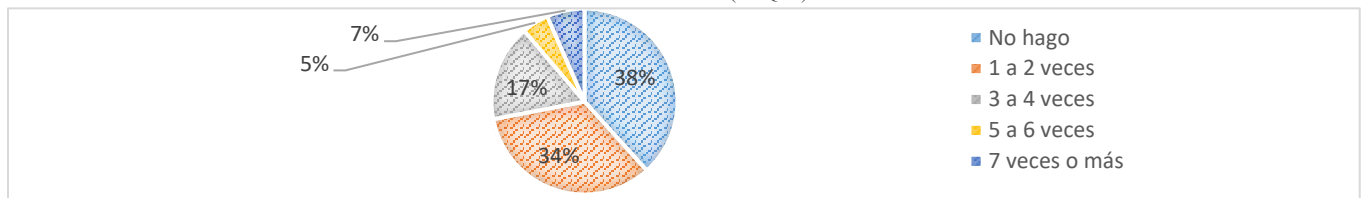


Figura N°7: Andar en bicicleta
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no anda en bicicleta, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Trotar o correr	Frecuencia	Porcentaje
No hago	17	16%
1 a 2 veces	38	36%
3 a 4 veces	22	21%
5 a 6 veces	11	10%
7 veces o más	19	18%
Total	107	100%

Tabla N°8: Trotar o correr
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

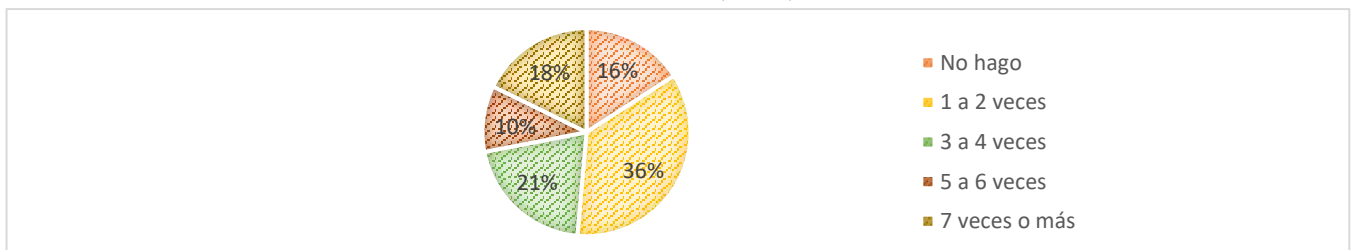


Figura N°8: Trotar o correr
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría trotar o correr de 1 a 2 veces, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Aeróbicos	Frecuencia	Porcentaje
No hago	69	64%
1 a 2 veces	20	19%
3 a 4 veces	10	9%
5 a 6 veces	5	5%
7 veces o más	3	3%
Total	107	100%

Tabla N°9: Aeróbicos
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

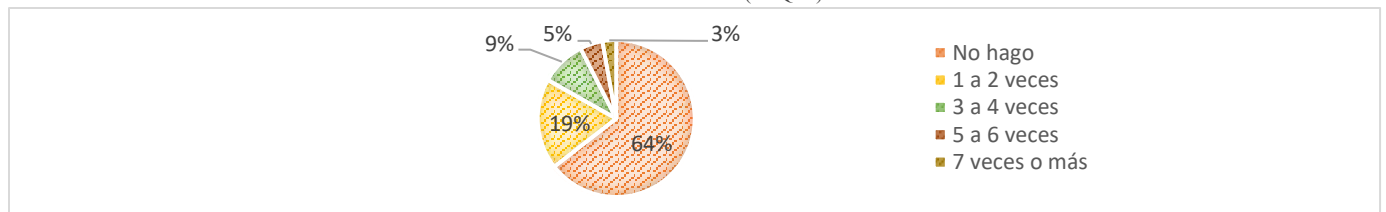


Figura N°9: Aeróbicos
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza aeróbicos, mientras que una mínima parte práctica de 7 veces a más por semana.

Natación	Frecuencia	Porcentaje
No hago	79	74%
1 a 2 veces	23	21%
3 a 4 veces	2	2%
5 a 6 veces	0	0%
7 veces o más	3	3%
Total	107	100%

Tabla N°10: Natación
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

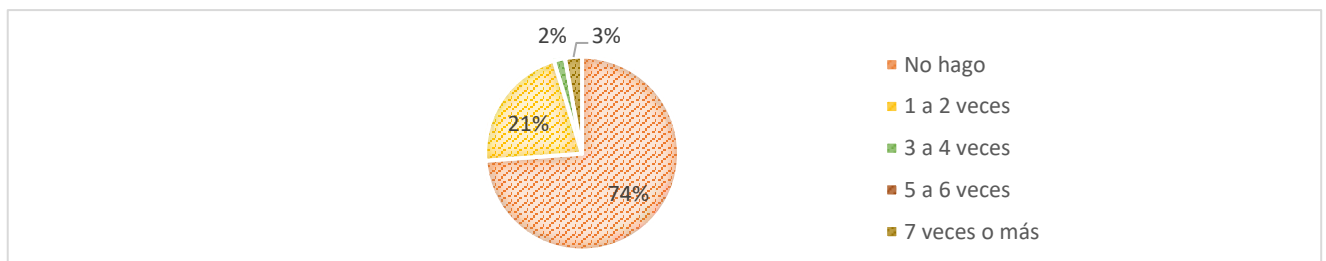


Figura N°10: Natación
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no hace natación, mientras que una mínima parte práctica de 3 a 4 veces por semana.

Tenis	Frecuencia	Porcentaje
No hago	97	91%
1 a 2 veces	7	7%
3 a 4 veces	3	3%
5 a 6 veces	0	0%
7 veces o más	0	0%
Total	107	100%

Tabla N°11: Tenis

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

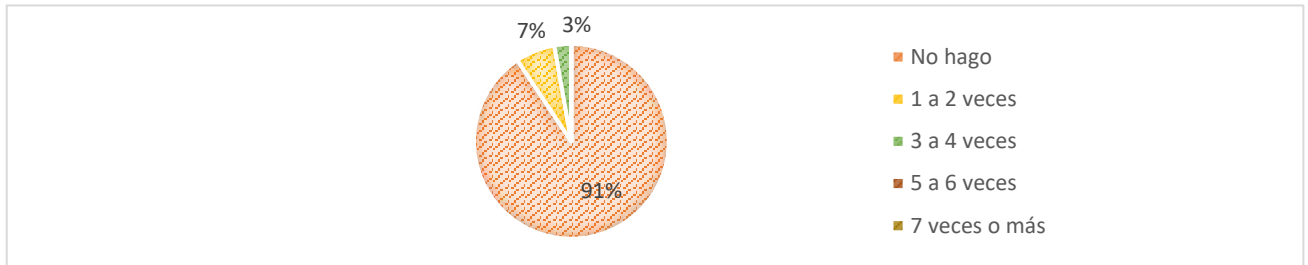


Figura N°11: Tenis

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no practica el tenis, mientras que una mínima parte práctica de 3 a 4 veces por semana.

Baile	Frecuencia	Porcentaje
No hago	48	45%
1 a 2 veces	22	21%
3 a 4 veces	18	17%
5 a 6 veces	8	7%
7 veces o más	11	10%
Total	107	100%

Tabla N°12: Baile

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

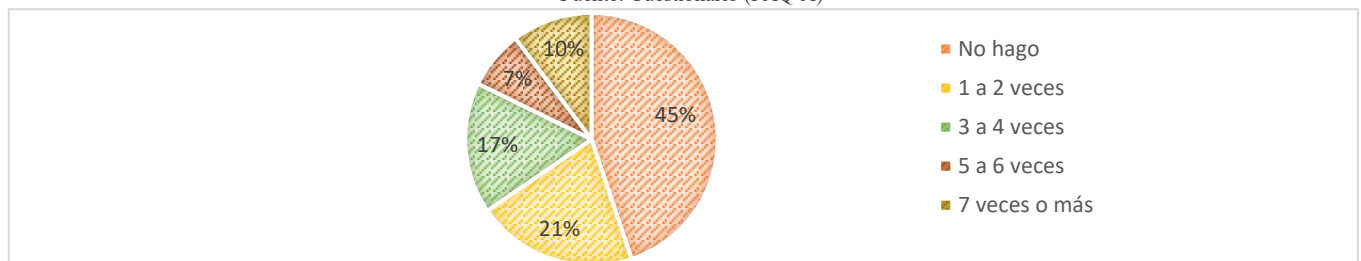


Figura N°12: Baile

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Análisis:

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no practica el baile, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Bádminton	Frecuencia	Porcentaje
No hago	95	89%
1 a 2 veces	8	7%
3 a 4 veces	0	0%
5 a 6 veces	1	1%
7 veces o más	3	3%
Total	107	100%

Tabla N°13: Bádminton
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

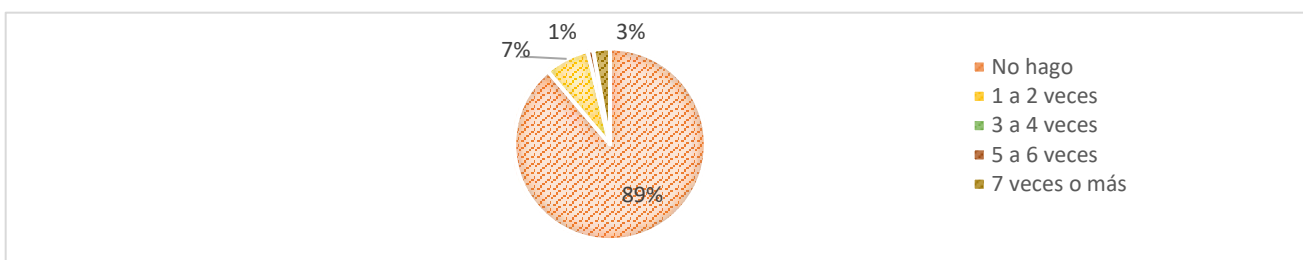


Figura N°13: Bádminton
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no practica bádminton, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Skateboarding	Frecuencia	Porcentaje
No hago	98	92%
1 a 2 veces	7	7%
3 a 4 veces	2	2%
5 a 6 veces	0	0%
7 veces o más	0	0%
Total	107	100%

Tabla N°14: Skateboarding
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

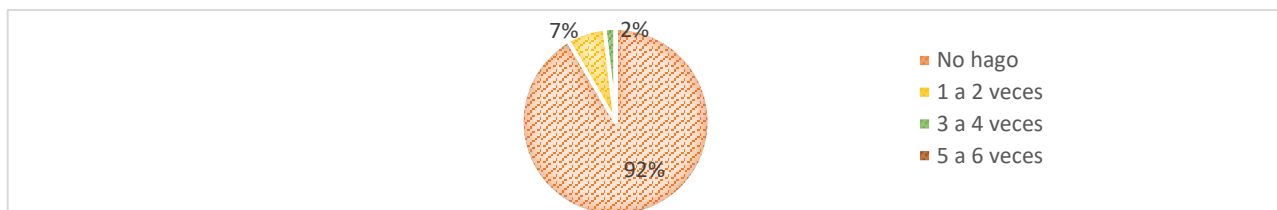


Figura N°14: Skateboarding
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza skateboarding, mientras que una mínima parte práctica de 3 a 4 veces por semana.

Fútbol	Frecuencia	Porcentaje
No hago	28	26%
1 a 2 veces	33	31%
3 a 4 veces	25	23%
5 a 6 veces	9	8%
7 veces o más	12	11%
Total	107	100%

Tabla N°15: Fútbol
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

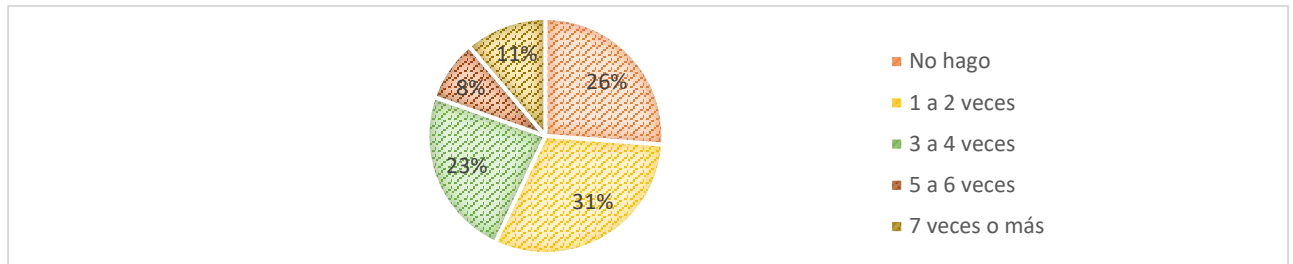


Figura N°15: Fútbol
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría juega fútbol de 1 a 2 veces por semana, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Voleibol	Frecuencia	Porcentaje
No hago	55	51%
1 a 2 veces	28	26%
3 a 4 veces	13	12%
5 a 6 veces	5	5%
7 veces o más	6	6%
Total	107	100%

Tabla N°16: Voleibol
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

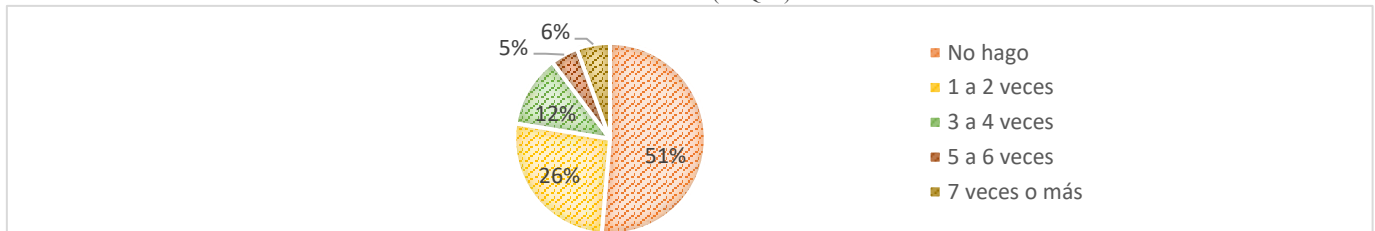


Figura N°16: Voleibol
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza el voleibol, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Baloncesto	Frecuencia	Porcentaje
No hago	56	52%
1 a 2 veces	33	31%
3 a 4 veces	10	9%
5 a 6 veces	4	4%
7 veces o más	4	4%
Total	107	100%

Tabla N°17: Baloncesto

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

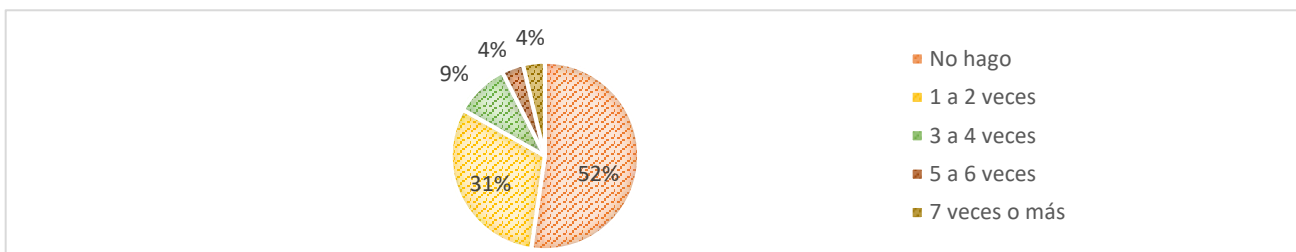


Figura N°17: Baloncesto

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza baloncesto, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 7 veces por semana.

Atletismo	Frecuencia	Porcentaje
No hago	65	61%
1 a 2 veces	23	21%
3 a 4 veces	6	6%
5 a 6 veces	4	4%
7 veces o más	9	8%
Total	107	100%

Tabla N°18: Atletismo

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

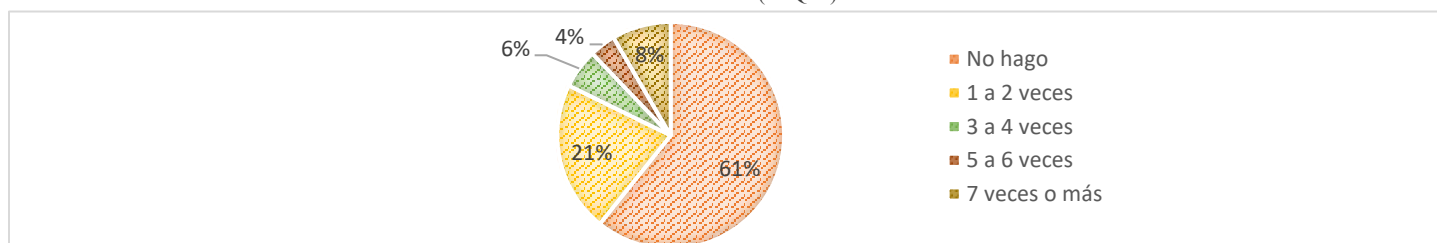


Figura N°18: Atletismo

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza atletismo, mientras que una mínima parte práctica de 5 a 6 veces por semana.

Artes Marciales	Frecuencia	Porcentaje
No hago	89	83%
1 a 2 veces	12	11%
3 a 4 veces	3	3%
5 a 6 veces	3	3%
7 veces o más	0	0%
Total	107	100%

Tabla N°19: Artes Marciales
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

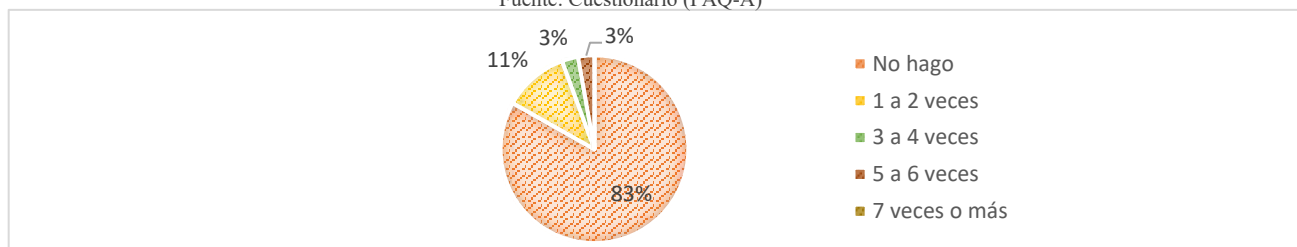


Figura N°19: Artes Marciales
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza artes marciales, mientras que una mínima parte práctica de 3 a 6 veces por semana.

Alzar peso	Frecuencia	Porcentaje
No hago	62	58%
1 a 2 veces	22	21%
3 a 4 veces	13	12%
5 a 6 veces	6	6%
7 veces o más	4	4%
Total	107	100%

Tabla N°20: Alzar peso
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

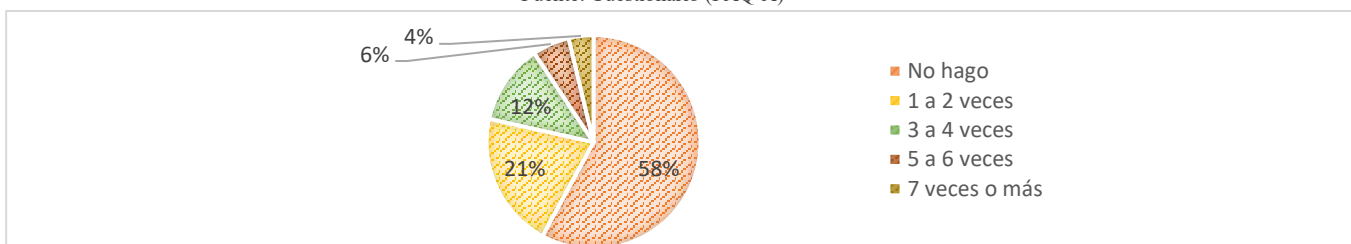


Figura N°20: Alzar peso
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no alza peso, mientras que una mínima parte práctica de 7 veces a más por semana.

Otro:	Frecuencia	Porcentaje
No hago	54	50%
1 a 2 veces	22	21%
3 a 4 veces	12	11%
5 a 6 veces	6	6%
7 veces o más	13	12%
Total	107	100%

Tabla N°21: Otro

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

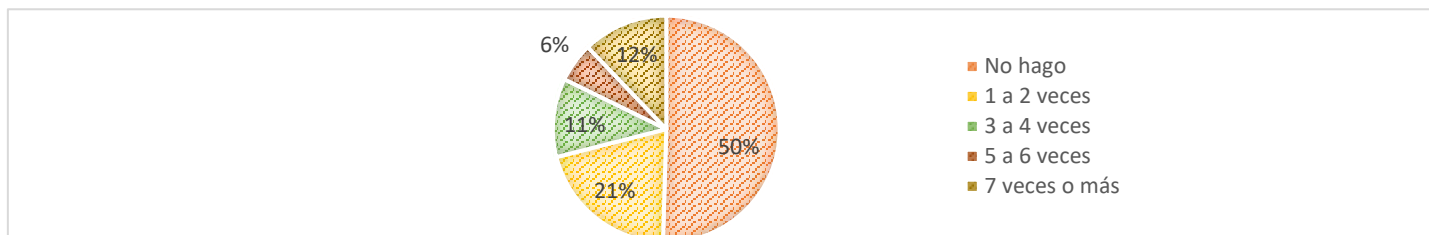


Figura N°21: Otro

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no realiza diferentes actividades, mientras que una mínima parte práctica de 1 a 2 veces por semana.

2. En los últimos 7 días, durante sus clases de educación física, ¿con qué frecuencia estuvo muy activo? (jugando, corriendo, saltando, lanzando)? (Marque solo uno).

	Frecuencia	Porcentaje
No hago educación física	4	4%
Casi nunca	8	7%
Algunas veces	53	50%
Muy a menudo	29	27%
Siempre	13	12%
Total	107	100%

Tabla N°22: Ítem 2

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

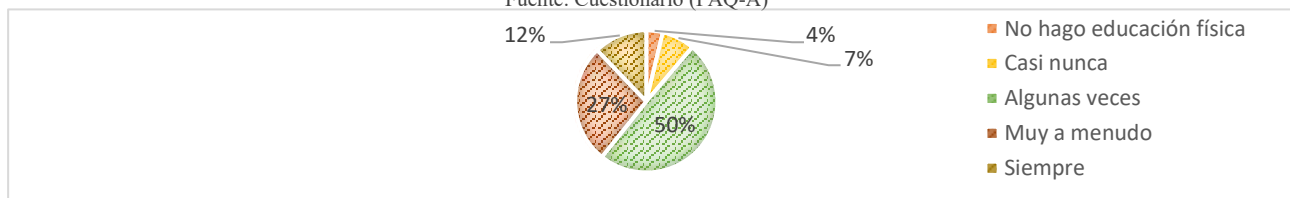


Figura N°22: Ítem 2

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasan activos en la clase de EF, mientras que una mínima parte casi nunca.

3. En los últimos 7 días, ¿Qué hacía normalmente en el almuerzo (además de almorzar)? (Marque uno solo.)

	Frecuencia	Porcentaje
Sentarse (hablar, leer, hacer las tareas escolares)	61	57%
Se paró o caminó	24	22%
Corrió o jugó un poco	13	12%
Corrí y jugué bastante	4	4%
Corrió y jugó duro la mayor parte del tiempo	5	5%
Total	107	100%

Tabla N°23: Ítem 3

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

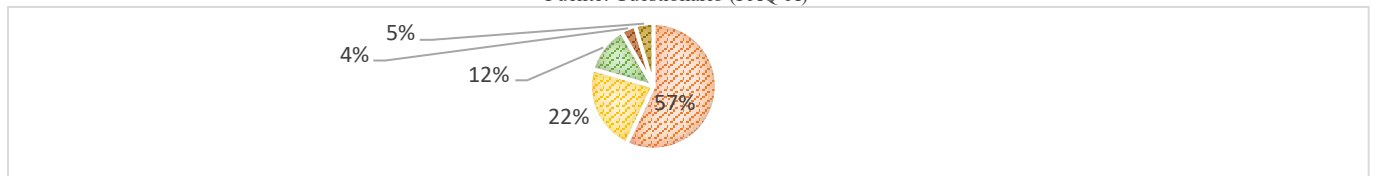


Figura N°23: Ítem 3

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría además de almorzar pasa sentado (hablar, leer, hacer las tareas escolares), mientras que una mínima parte corrió y jugó bastante.

4. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días después de la escuela practicó deportes, bailó o jugó? ¿juegos en los que estuvo muy activo? (Marque solo uno).

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	10	9%
1 vez la semana pasada	28	26%
2 o 3 veces la semana pasada	41	38%
4 veces la semana pasada	15	14%
5 veces la semana pasada	13	12%
Total	107	100%

Tabla N°24: Ítem 4

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

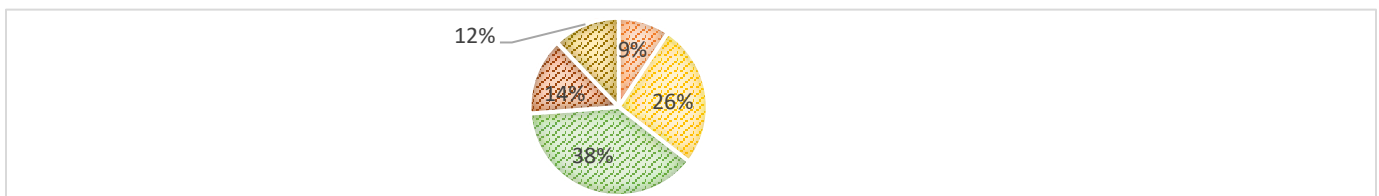


Figura N°24: Ítem 4

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría práctica deportes, baila o juega activamente después de la escuela de 2 a 3 veces la semana, mientras que una mínima parte no realiza deporte.

5. En los últimos 7 días, ¿Cuántas noches hizo deporte, bailó o jugó juegos en los que estabas muy activo? (Marque solo uno).

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	13	12%
1 vez la semana pasada	41	38%
2 o 3 veces la semana pasada	28	26%
4 o 5 veces la semana pasada	16	15%
6 o 7 veces la semana pasada	9	8%
Total	107	100%

Tabla N°25: Ítem 5
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

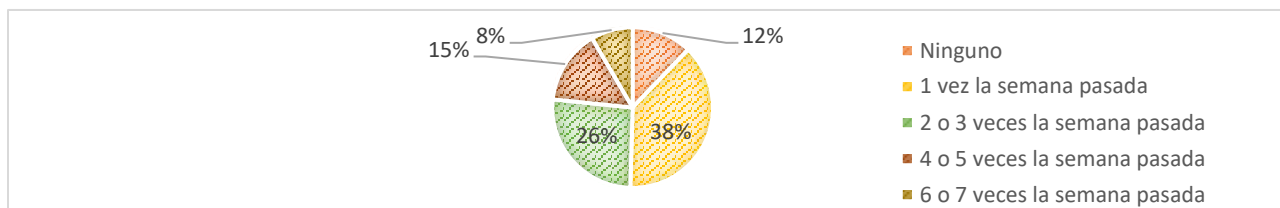


Figura N°25: Ítem 5
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría práctica deportes, baila o juega activamente después de la escuela de 2 a 3 veces la semana, mientras que una mínima parte no realiza deporte.

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hizo deporte, bailó o jugó juegos en los que fueron muy activos? (Marque solo uno).

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	5	5%
1 vez	34	32%
2 o 3 veces	37	35%
4 o 5 veces	15	14%
6 o más veces	16	15%
Total	107	100%

Tabla N°26: Ítem 6
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

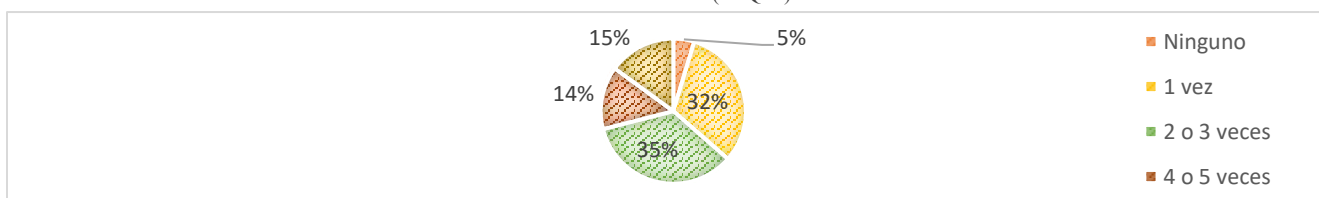


Figura N°26: Ítem 6
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría practicó deporte, bailó o jugó juegos en los que fueron muy activos el último fin de semana de 2 a 3 veces el último fin de semana, mientras que una mínima parte no realiza deporte.

7. ¿Cuál de los siguientes lo describe mejor durante los últimos 7 días? Leer las cinco declaraciones antes de decidir la única respuesta que lo describe.

	Frecuencia	Porcentaje
Todo o la mayor parte de mi tiempo libre lo dedicaba a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico	25	23%
A veces (1 o 2 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre. (por ejemplo, practicó deportes, salió a correr, nadar, andar en bicicleta, hizo aeróbicos)	44	41%
A menudo (3 - 4 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	18	17%
Con bastante frecuencia (5 - 6 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	11	10%
Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre	9	8%
Total	107	100%

Tabla N°27: Ítem 7
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

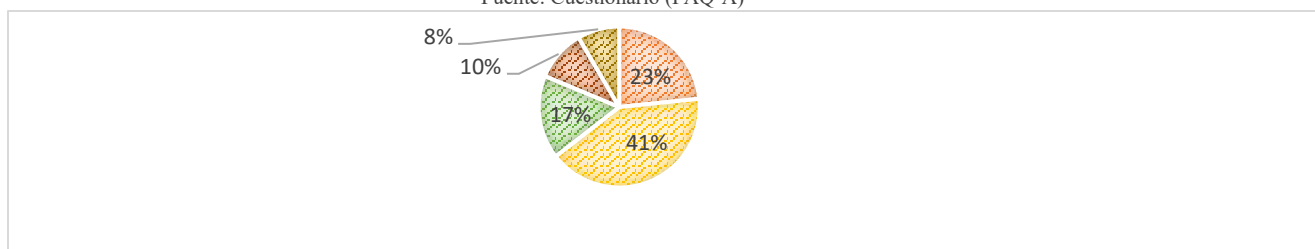


Figura N°27: Ítem 7
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que a veces (1 o 2 veces la semana pasada) hacen cosas físicas en su tiempo libre. (por ejemplo, practican deportes, salen a correr, nadan, andan en bicicleta, hacen aeróbicos) los últimos 7 días., mientras que solo una mínima parte lo hacen muy a menudo (7 o más veces la semana pasada).

8. Marque la frecuencia con la que realizó actividad física (como practicar deportes, juegos, bailar o cualquier otra actividad física) para cada día de la semana pasada.

Lunes	Frecuencia	Porcentaje
Nada	32	30%
Poco	27	25%
Más o menos	15	14%
A menudo	9	8%
Siempre	24	22%
Total	107	100%

Tabla N°28: Ítem 8/lunes

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

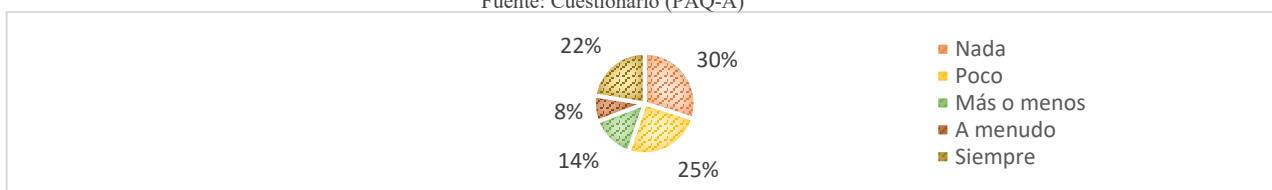


Figura N°28: Ítem 8/lunes

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría no hace nada de AF el lunes, mientras que una mínima parte lo hace a menudo.

Martes	Frecuencia	Porcentaje
Nada	21	20%
Poco	31	29%
Más o menos	23	21%
A menudo	17	16%
Siempre	15	14%
Total	107	100%

Tabla N°29: Ítem 8/martes

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

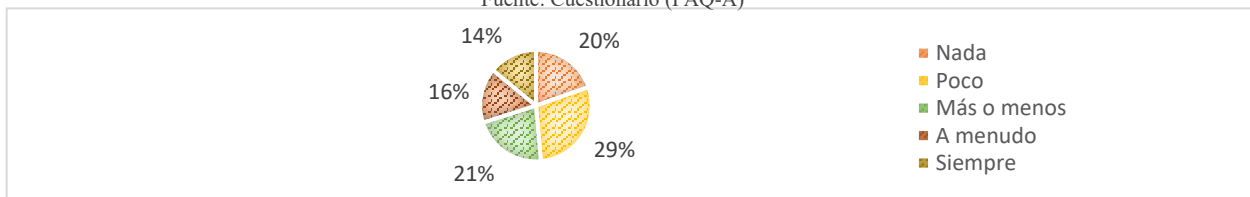


Figura N°29: Ítem 8/martes

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría hace poca AF el martes, mientras que solo una pequeña parte lo hace siempre.

Miércoles	Frecuencia	Porcentaje
Nada	20	19%
Poco	28	26%
Más o menos	26	24%
A menudo	16	15%
Siempre	17	16%
Total	107	100%

Tabla N°30: Ítem 8/miércoles
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

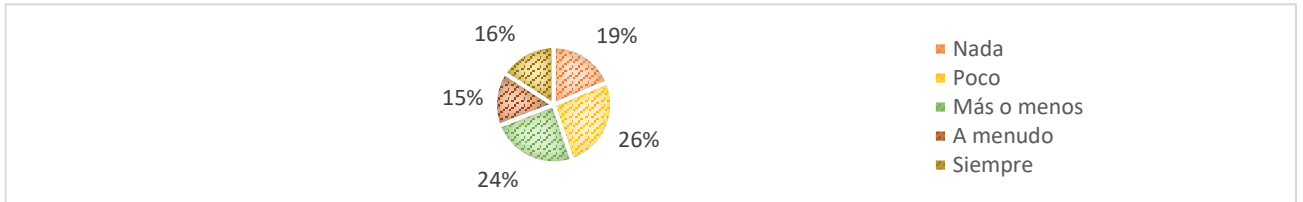


Figura N°30: Ítem 8/miércoles
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría hace poca AF el miércoles, mientras que solo una pequeña parte lo hace siempre.

Jueves	Frecuencia	Porcentaje
Nada	18	17%
Poco	23	21%
Más o menos	28	26%
A menudo	22	21%
Siempre	16	15%
Total	107	100%

Tabla N°31: Ítem 8/jueves
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

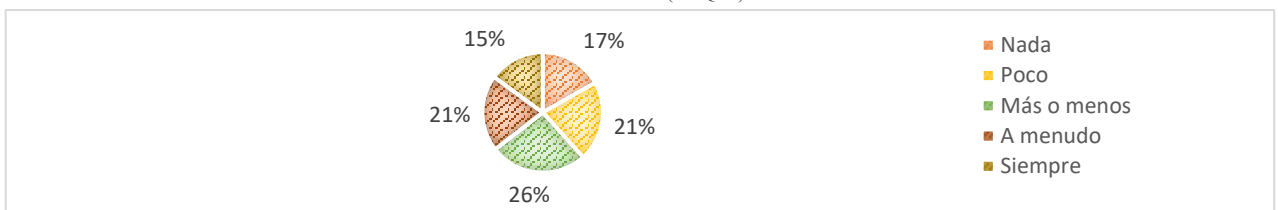


Figura N°31: Ítem 8/jueves
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría hace poca AF el miércoles, mientras que solo una pequeña parte lo hace siempre.

Viernes	Frecuencia	Porcentaje
Nada	18	17%
Poco	26	24%
Más o menos	24	22%
A menudo	14	13%
Siempre	25	23%
Total	107	100%

Tabla N°32: Ítem 8/viernes
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

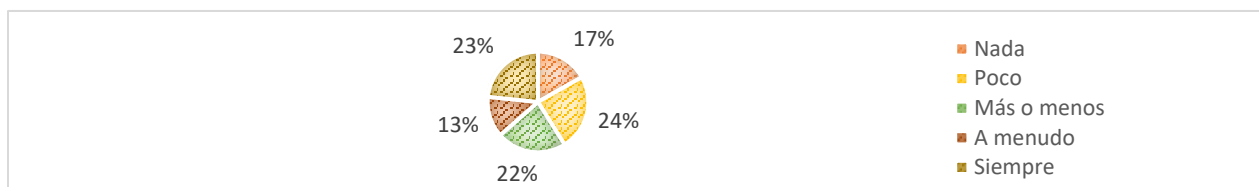


Figura N°32: Ítem 8/viernes
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría hace poca AF el viernes, mientras que solo una pequeña parte lo hace a menudo.

Sábado	Frecuencia	Porcentaje
Nada	21	20%
Poco	14	13%
Más o menos	20	19%
A menudo	19	18%
Siempre	33	31%
Total	107	100%

Tabla N°33: Ítem 8/sábado
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

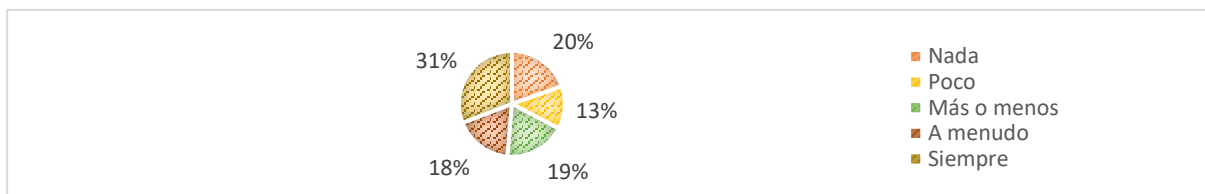


Figura N°33: Ítem 8/sábado
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría siempre realiza AF el sábado, mientras que solo una pequeña parte lo hace poco.

Domingo	Frecuencia	Porcentaje
Nada	21	20%
Poco	14	13%
Más o menos	20	19%
A menudo	18	17%
Siempre	34	32%
Total	107	100%

Tabla N°34: Ítem 8/domingo
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

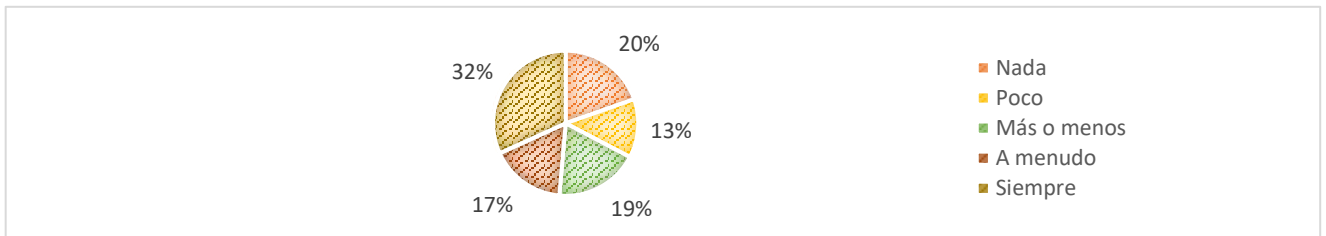


Figura N°34: Ítem 8/domingo
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría siempre realiza AF el domingo, mientras que solo una pequeña parte lo hace poco.

9. ¿Estuvo enfermo la semana pasada o hubo algo que le impidió hacer su rutina física normal? ¿Ocupaciones? (Marque uno.)

	Frecuencia	Porcentaje
No	71	66%
Si	36	34%
Total	107	100%

Tabla N°35: Ítem 9
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

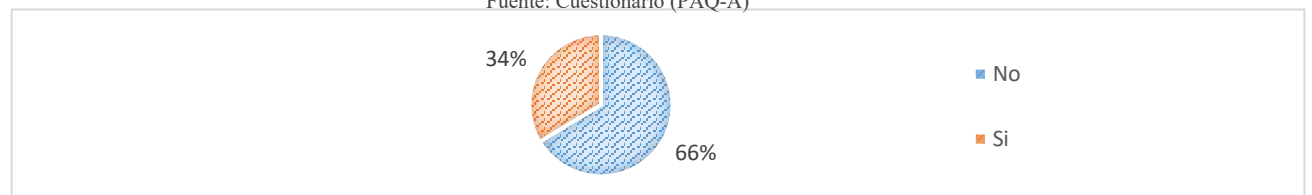


Figura N°35: Ítem 9
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (PAQ-A)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría NO estuvo enferma por lo que no hubo un impedimento para realizar actividad física y la minoría SI estuvo enfermo.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD SEDENTARIA EN ADOLESCENTES

(Guimarães et al., 2013)

1. Piensa en el tiempo que pasas realizando las actividades (sentado o acostado) que se muestran en la tabla de abajo durante:

UNA SEMANA NORMAL

Viendo televisión	Frecuencia	Porcentaje
15 min	57	53%
30 min	22	21%
45 min	8	7%
1 hora	16	15%
2 horas	2	2%
más horas	2	2%
Total	107	100%

Tabla N°36: Viendo Televisión

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos viendo la televisión en una semana normal, mientras que la minoría pasa entre 2 horas a más.

Viendo videos (YouTube – DVD- TikTok)	Frecuencia	Porcentaje
15 min	32	30%
30 min	30	28%
45 min	11	10%
1 hora	22	21%
2 horas	6	6%
más horas	6	6%
Total	107	100%

Tabla N°37: Viendo videos

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos viendo videos en una semana normal, mientras que la minoría pasa entre 2 horas a más.

Haciendo tareas en el computador	Frecuencia	Porcentaje
15 min	14	13%
30 min	12	11%
45 min	18	17%
1 hora	25	23%
2 horas	14	13%
más horas	24	22%
Total	107	100%

Tabla N°38: Haciendo tareas en el computador
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 1 hora haciendo tareas en el computador en una semana normal, mientras que la minoría pasa 30 minutos.

Usando redes sociales (FB - WhatsApp - IG - etc.)	Frecuencia	Porcentaje
15 min	24	22%
30 min	23	21%
45 min	17	16%
1 hora	20	19%
2 horas	8	7%
más horas	15	14%
Total	107	100%

Tabla N°39: Usando redes sociales
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos usando redes sociales en una semana normal, mientras que la minoría pasa 2 horas.

Acostado escuchando música en el celular	Frecuencia	Porcentaje
15 min	34	32%
30 min	22	21%
45 min	13	12%
1 hora	16	15%
2 horas	11	10%
más horas	11	10%
Total	107	100%

Tabla N°40: Acostado escuchando música en el celular
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos acostado escuchando música en el celular en una semana normal, mientras que la minoría pasa entre 2 horas a más.

Jugando video juegos	Frecuencia	Porcentaje
15 min	39	36%
30 min	19	18%
45 min	13	12%
1 hora	13	12%
2 horas	14	13%
más horas	9	8%
Total	107	100%

Tabla N°41: Jugando video juegos
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos jugando video juegos en una semana normal, mientras que la minoría pasa más de 2 horas.

FIN DE SEMANA

Viendo televisión	Frecuencia	Porcentaje
15 min	56	52%
30 min	19	18%
45 min	12	11%
1 hora	14	13%
2 horas	4	4%
más horas	2	2%
Total	107	100%

Tabla N°42: Viendo Televisión
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos viendo la televisión en un fin de semana, mientras que la minoría pasa más de 2 horas.

Viendo videos (YouTube- DVD - TikTok)	Frecuencia	Porcentaje
15 min	32	30%
30 min	23	21%
45 min	21	20%
1 hora	13	12%
2 horas	10	9%
más horas	8	7%
Total	107	100%

Tabla N°43: Viendo videos
Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos viendo videos en un fin de semana, mientras que la minoría pasa entre 2 horas a más.

Haciendo tareas en el computador	Frecuencia	Porcentaje
15 min	31	29%
30 min	16	15%
45 min	25	23%
1 hora	12	11%
2 horas	15	14%
más horas	8	7%
Total	107	100%

Tabla N°44: Haciendo tareas en el computador
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos haciendo tareas en el computador un fin de semana, mientras que la minoría pasa entre 2 horas a más.

Usando redes sociales (FB - WhatsApp - IG - etc.)	Frecuencia	Porcentaje
15 min	27	25%
30 min	19	18%
45 min	20	19%
1 hora	19	18%
2 horas	9	8%
más horas	13	12%
Total	107	100%

Tabla N°45: Usando redes sociales
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos usando redes sociales en un fin de semana, mientras que la minoría pasa 2 horas.

Acostado escuchando música en el celular	Frecuencia	Porcentaje
15 min	38	36%
30 min	19	18%
45 min	12	11%
1 hora	16	15%
2 horas	4	4%
más horas	18	17%
Total	107	100%

Tabla N°46: Acostado escuchando música en el celular
 Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes
 Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos acostada escuchando música en el celular en un fin de semana, mientras que la minoría pasa entre 2 horas.

Jugando video juegos	Frecuencia	Porcentaje
15 min	29	27%
30 min	21	20%
45 min	18	17%
1 hora	14	13%
2 horas	7	7%
más horas	18	17%
Total	107	100%

Tabla N°47: Jugando video juegos

Elaborado por: Kimberly Anahí Sánchez Paredes

Fuente: Cuestionario (ASAQ)

Según los datos establecidos se entiende que la mayoría pasa 15 minutos jugando video juegos un fin de semana, mientras que la minoría pasa 2 horas.