



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

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

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA
ESCOLAR**

AUTOR: Bucheli Escalante Jefferson Andres

TUTOR: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Phd. Edison Andrés Castro Pantoja**, con cédula de ciudadanía: **0401093331** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR”** desarrollado por el estudiante **Bucheli Escalante Jefferson Andres**, 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.

PhD. Edison Andrés Castro Pantoja
C.C. 0401093331

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR**“, quien basada en la 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.



Bucheli Escalante Jefferson Andres

C.C. 1803653482

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR “**, presentado por el señor **Bucheli Escalante Jefferson Andres**, 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. Segundo Victor Medina Paredes, Mg.
C.C. 1801892884
Miembro de comisión calificadora

Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg.
C.C. 1803378072
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Dedicado primeramente a Dios por ser la razón de todo y guía espiritual.

A mis padres por su amor, paciencia e incondicional apoyo, maestros y guías de la vida.

A mis hermanas por permitirme ser un ejemplo del cual pueden resaltar lo mejor para sus vidas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por saber iluminarme en los momentos precisos y por haberme enviado lecciones, por las cuales he aprendido muchas cosas y he sabido formarme como persona.

A mis padres por brindarme las herramientas necesarias para poder formarme como profesional y elevar mis proyectos día tras día, y así ver más cerca mis objetivos cumplidos.

Agradezco a Anita por brindarme esa fuerza que cada ser humano necesita para llegar lejos en su vida y sentirse completo, gracias por nunca dejarme caer ante los obstáculos que se presentan.

A mis hermanas por la paciencia brindada y los momentos de distracción en ocasiones de frustración.

A los Docentes: Esteban Loaiza, Raynier Montoro, Yury Rosales y Christina Páez. Por demostrarme su excelente profesionalismo y brindarme sus conocimientos, sin duda unos verdaderos maestros.

También a mis mascotas: Suca, Negrita, Vaco y Canela quienes alegran mi vida en momentos difíciles.

Por último, pero no menos importante me agradezco a mí, ya que, sin mi empeño, dedicación, constancia no hubiese llegado hasta aquí. Por más ayuda y consejos externos, si uno no toma la decisión de avanzar, puede perderse en el camino.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Pág.
A. PÁGINAS PRELIMINARES	
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xii
CAPITULO I.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1. Antecedentes Investigativos.....	14
Tecnología.....	14
Dispositivos Tecnológicos.....	15
Entretenimiento Digital.....	16
Tendencias Digitales.....	17
Cultura Física.....	18
Educación Física.....	19
Recreación Escolar.....	20
Recreación Física Escolar.....	21
1.2. Objetivos	22
1.2.1. Objetivo General	22
1.2.2 Objetivos Específicos.....	22
CAPÍTULO II	23
METODOLOGÍA	23
2.1 Materiales.....	23

2.2. Métodos.....	23
2.2.1 Diseño de investigación.....	23
2.2.1. Población y muestra	23
2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación.....	24
2.2.4 Plan de recolección de la información.....	24
2.2.5 Tratamiento estadístico de los datos de investigación.....	25
CAPÍTULO III.....	26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	26
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	26
3.1.1. Caracterización de la muestra de estudio	26
3.1.2. Resultados por objetivo.....	27
3.1.3.Resultados del diagnóstico de la frecuencia y variedad de tendencias digitales más utilizadas por los estudiantes en el periodo de recreación física escolar.....	27
3.1.4. Resultados de la valoración del tiempo y variedad de practica de Recreación Física Escolar de los estudiantes.....	32
3.1.5. Resultados del análisis de la relación entre el tiempo utilizado para las tendencias digitales y el tiempo utilizado para la recreación física escolar de los estudiantes.....	35
3.2. Discusión de los resultados de la investigación	36
3.3. Verificación de hipótesis.....	37
CAPITULO IV.....	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
4.1. Conclusiones	39
4.2. Recomendaciones.....	40
Bibliografía	41
ANEXOS.....	43
Anexo 1.....	43
Anexo 2.....	44
Anexo 3.....	46
Anexo 4.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla 1 Caracterización de sociodemográfica de estudio	26
Tabla 2 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de instrumentos digitales.	27
Tabla 3 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de redes sociales ...	28
Tabla 4 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de Streaming	29
Tabla 5 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de videojuegos	30
Tabla 6 Tiempo de utilización de tendencias digitales en la muestra de estudio..	31
Tabla 7 Resultados de la valoración del tiempo y variedad de practica de Recreación Física Escolar de los estudiantes.	32
Tabla 8 Tiempo de realización de actividades de recreación física	34
Tabla 9 Relación entre el tiempo y variedad de utilización de tendencias digitales y de práctica de recreación física escolar en la muestra de estudio	35

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

**TEMA: TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA
ESCOLAR**

Autor: Bucheli Escalante Jefferson Andrés

Tutor: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

RESUMEN EJECUTIVO

La tecnología ha existido durante muchos años, y esta puede transformarse o actualizarse para servirle a la humanidad y facilitar sus actividades, como por ejemplo trabajar, informarse, aprender, educarse, incluso recrearse.

En razón de la recreación se crean y se utilizan actualmente, redes sociales, plataformas de streaming, videojuegos, que interactúan con las personas por medio de aparatos o herramientas tecnológicas tales como Smartphones o teléfonos inteligentes, relojes inteligentes, tablets y laptops que son computadores portátiles, entre otros. Si las personas muestran una aceptación colectiva hacia estos medios y herramientas digitales para el entretenimiento, son denominados tendencias por la misma sociedad.

Sin embargo, al adoptar esta forma de entretenimiento, los individuos se olvidan o dejan de practicar actividades recreativas como la actividad física y el deporte. Esto puede crear consecuencias negativas por ejemplo adicciones, problemas de concentración, problemas alimenticios, entre otros problemas de salud.

La presente investigación es novedosa e importante, ya que analiza cuál es la relación entre las tendencias digitales y actividad física recreativa. Así como

también el impacto que genera al resolver cuestionamientos de si las tendencias digitales de momento, son o no responsables del bajo nivel de recreación y actividad física específicamente de los estudiantes. (Kumar, 2017) menciona que en la sociedad se están aplicando varios cambios, sociales, éticos, así como también culturales, que afectan la educación física y el deporte. En este contexto las nuevas tendencias que a día de hoy encontramos, nos permitan reflexionar sobre procesos que se han ido consolidando como un fenómeno que proporciona una renovación radical, apoyado principalmente en las tecnologías de la información y la comunicación.

La investigación es útil, ya que puede colaborar con futuros estudios dedicados a la tecnología digital y su relación frente a la actividad física y recreación escolar de los estudiantes y adolescentes en general. Así las propuestas futuras en productos digitales podrían ser menos dañinas o adictivas, sin alguna influencia perjudicial. Finalmente, es factible gracias al apoyo y colaboración de las autoridades, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “San Alfonso”, que nos han permitido realizar los estudios pertinentes facilitando el desarrollo del proyecto y obtención de resultados.

Palabras Clave: Plataformas, Recreación física escolar, Tecnología digital, Actividad física

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

THEME: DIGITAL TRENDS AND SCHOOL PHYSICAL RECREATION

Author: Bucheli Escalante Jefferson Andres

Tutor: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

ABSTRACT

Technology has existed for many years, and it can be transformed or updated to serve humanity and facilitate its activities, such as work, information, learning, education and even recreation.

Because of recreation, social networks, streaming platforms, video games, which interact with people through technological devices or tools such as smartphones, smart watches, tablets and laptops, among others, are created and used nowadays. If people show a collective acceptance towards these digital media and tools for entertainment, they are called trends by society itself.

However, by adopting this form of entertainment, individuals forget or stop practising recreational activities such as physical activity and sport. This can create negative consequences such as addictions, concentration problems, eating problems, among other health problems.

This research is novel and important, as it analyses the relationship between digital trends and recreational physical activity. As well as the impact it generates by resolving questions of whether or not the current digital trends are responsible for the low level of recreation and physical activity specifically among students.

(Kumar, 2017) mentions that several social, ethical, as well as cultural changes are taking place in society that affect physical education and sport. In this context the new trends that we find today, allow us to reflect on processes that have been consolidating as a phenomenon that provides a radical renewal, mainly supported by information and communication technologies.

The research is useful, as it can collaborate with future studies dedicated to digital technology and its relation to physical activity and school recreation of students and adolescents in general. Future proposals on digital products could then be less harmful or addictive, without any detrimental influence.

Finally, it is feasible thanks to the support and collaboration of the authorities, teachers and students of the "San Alfonso" Educational Unit, who have allowed us to carry out the relevant studies, facilitating the development of the project and obtaining results.

Keywords: Platforms, School physical recreation, Digital technology, Physical activity

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

Tecnología

La tecnología como parte fundamental de innovación mundial, se presenta en diferentes áreas como trabajo, información, aprendizaje, educación, recreación, siendo una razón del progreso. La tecnología ha cambiado la forma en que las personas se comunican, dentro de todo ámbito, creado formas para transmitir cultura, información, educación y conocimiento.

Dentro del campo de la pedagogía como nos menciona (Saborío Acuña, 2014) sus métodos de enseñanza, aprendizaje e investigación, han evolucionado gracias a la tecnología, tal es el caso que ahora estos métodos son más diversos y dinámicos.

Para la época actual, es decir los primeros años 20's del siglo XXI, únicamente con digitar o insertar nuestra petición de búsqueda en un motor específico para ordenadores y dispositivos tecnológicos y un denominado “clik”, la información puede estar a nuestro alcance dinamizando los procesos de trabajo, así como también los de enseñanza, aprendizaje y entretenimiento.

Por otro lado, también podemos decir que la tecnología no solamente trae buenas consecuencias. Según (Carpio Pérez, 2021) “En esta era de la revolución tecnológica, la persona debe ser sensible para captar los cambios y las permanencias de la sociedad por medio de los documentos que cotidianamente se están generando”. Es decir, se confía tanto en lo que pueda generar la tecnología y sus fuentes de información como el internet y las redes sociales que se rechaza la posibilidad de aprender, compartir, o divulgar información falsa. La sensibilidad para captar o diferenciar información verídica o falsa solamente es responsabilidad del usuario. Sin embargo, programadores expertos en el tema cada día trabajan en aplicaciones y medios que evitan consumir noticias, documentos y artículos falsos o de poca credibilidad por no estar sujetos a buenas referencias.

Dispositivos Tecnológicos

Como se menciona anteriormente, la tecnología ha evolucionado permitiéndonos simplificar nuestras actividades diarias de trabajo, estudio, diversión, comunicación, entre otras. De acuerdo con (Adams et al, 2017) citado en (Muñoz Arancibia et al, 2019) durante los últimos diez años, las universidades a nivel internacional han decidido integrar tecnologías de información y comunicación (TIC) para poder actualizarse y cumplir con los desafíos de innovación de los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación, ocasionados por los entornos sociales, laborales y educativos, que se actualizan cada temporada o cada año.

Claro que para aprovechar sus beneficios esta debe presentarse mediante dispositivos adaptables a las respectivas necesidades y como ejemplo existen smartphones o conocidos también como teléfonos inteligentes, tabletas, computadores de escritorio y laptops, que son las computadoras personales y portátiles. Según (Fernández González et al, 2014) los dispositivos pueden entenderse como un objeto que, con ciencia y tecnología, es utilizado por los seres humanos para mejorar su calidad de vida y desempeño dentro de la sociedad.

Es decir, que los dispositivos tecnológicos específicamente, son artefactos cuyo objetivo es simplificar o facilitar las actividades cotidianas que requieran realizar las personas, encontrándose de por medio, la ciencia y la tecnología.

Indudablemente mientras más pasen los años y nuevas generaciones lleguen a ocupar un lugar en la historia, nuevas tecnologías y aparatos tecnológicos seguirán actualizándose y creándose, con el objetivo de cubrir nuevas necesidades humanas o seres vivos en general.

Entretenimiento digital

Se ha hecho hincapié en que la tecnología cubre necesidades de los seres humanos tanto como la educación, la comunicación y la salud, por medio de dispositivos creados para poder adaptarse y facilitar la cobertura de dichas necesidades.

Teniendo presente que el entretenimiento, relax, goce y distracción, también son necesidades humanas se puede decir que la tecnología digital también ha avanzado. De acuerdo con (Moreno et al, 2021) la industria del entretenimiento ha tenido que experimentar un proceso para proponer diversas alternativas digitales dentro de los medios de entretenimiento tradicionales. Diferentes sectores como el de la música, el cine y los juegos han tenido que evolucionar, adaptarse y hacerle frente al cambio tecnológico que surge por medio del internet y la imparable globalización.

Muchas personas principalmente los jóvenes han optado por apreciar tipos de entretenimiento digital y dejar como segunda o tercera opción al entretenimiento tradicional o entretenimiento físico. Para (Rojas, 2018) las tecnologías son inseparables del devenir de lo humano y son una característica de cada época, estas a su vez son el producto de la subjetividad y vínculos que habitan en el momento.

Es decir que forma parte de la naturaleza humana centrarse y apreciar la tecnología que rodea a todas las generaciones y que representan las costumbres que habitan de momento.

Es por lo anteriormente mencionado que los jóvenes prefieren adaptarse y relacionarse a lo tecnológico.

A la fecha de publicación del presente proyecto, ya existen ventajas que permiten a los usuarios del entretenimiento digital como consolas y dispositivos móviles o PC, que permiten socializar con otras personas dentro de un metaverso sin tener que moverse de sus hogares. Para (Barujel A, 2017) investigaciones evidencias que las tecnologías para el ocio generan interacción entre los adolescentes y pueden aprender unos de los otros y muestran los condicionamientos sociales que imponen la necesidad de mantenerse al tanto de cuál será la próxima actualización y tendencia digital.

Tendencias Digitales

Para un mejor entendimiento de lo que es la variable independiente del proyecto investigativo, Se tiene en claro el significado de la palabra tendencia. No en un sentido estadístico, sino más bien en un sentido social.

Según la (Real Academia Española, 2014) Tendencia: Es la propensión o inclinación en las personas y en las cosas hacia determinados fines o la fuerza por la cual un cuerpo se inclina hacia otro o hacia alguna cosa. Es decir que, en una sociedad, si varias personas se inclinan, aprecian o deciden cuáles son sus preferencias, estas se convertirán en una tendencia social, y referente al tema se convertiría en una tendencia digital cualquier aplicación, videojuego o una plataforma que atraiga la atención de la mayoría de usuarios.

En este momento las tendencias digitales, debido a la popularidad entre la gente son: WhatsApp. Una aplicación creada principalmente para el servicio de mensajería o chat que ha evolucionado desde sus inicios, ahora contando con servicios de llamada telefónica o video llamada, así mismo permite la interacción entre usuarios por medio de audios grabados al momento.

Facebook: Otra de las aplicaciones y redes sociales que con el paso del tiempo evoluciona, presentándose con nuevas formas de interacción entre usuarios, incluso permite realizar comercio con personas extranjeras y muchas funciones más.

También existen plataformas de audio, video y streaming que se traduce directamente con servicios en vivo, los cuales permiten interactuar con las novedades desde el momento que son publicadas o transmitidas, los principales referentes o tendencias son Netflix, YouTube, Twitch. Otra característica son sus sistemas de presentación y suscripción.

Sectores como los videojuegos no se quedan atrás y cada día salen al mercado nuevas propuestas que entretienen a las personas principalmente con juegos de guerra, estrategia, arcade, entre otros.

Cultura Física

Durante décadas la cultura física ha tenido varias definiciones que explican su significado que estudia generalmente cual es el propósito de su arte o su ciencia. Sin embargo, algunos estudiosos en el tema han preferido tomarla como sinónimo de educación física. De acuerdo con (Camargo D et al, 2013) El deporte y la cultura física se han relacionado con actividad física y educación física durante el paso de los años, tomando diferentes ejemplos o modelos de conocimiento, tanto que el modelo predominante ha sido el empírico-analítico, el cual prioriza a los fenómenos medibles y observables. Esto nos permite entender que varios autores han sabido fijarse únicamente en las actividades generadas de forma empírica y analítica, mas no en las palabras principales que conforman su esencia.

Para definir correctamente se inicia por la palabra “Cultura” Según (UNESCO, 2017) Es el conjunto de formas tradiciones, populares y folclóricas que emanan y son esencia de una sociedad, estas tradiciones son el comunicado que dirigen las personas a su decendencia y que forman parte de su identidad.

Es decir que, cultura física es la ciencia que define la identidad en el sentido corporal y que demuestra cuáles son las costumbres y tradiciones referentes a la actividad física.

En cada una de las regiones del mundo, las personas tienen un código o rasgo por el cual se identifican, osea permite presentar la identidad, las costumbres y hábitos. Ahora bien, al referirse a Cultura física, cada lugar y cada persona tiene una cultura que lo caracteriza y esta se crea, se estimula y se fortalece tras haber recibido una adecuada educación.

Educación Física

Como se estableció una definición y aclaración de lo que es cultura física, se lo realizó de la misma forma con respecto a la educación física.

A primera instancia, se hizo hincapié en la definición de educación y como esta ayuda dentro del aspecto físico. Para (Stenhouse L, 1997) citado por (Cornelio Á, 2019) “Educar es un acto intencional, reflexivo, propositivo. Los procesos educativos son procesos de culturalización que se dirigen hacia finalidades concretas, hacia una concepción del ser humano y de la sociedad”. Claro está que educar es el proceso que nos lleva directo a la culturalización, gracias a la obtención de conocimientos específicos.

Siendo el caso de la educación física, la mente y los cuerpos deben ser educados para así poder realizar actividades de manera adecuada, que permiten mejorar la salud, condición física o el desarrollo y efectucción correcta de un deporte o un juego.

¿Pero cuál sería una verdadera y correcta educación física?

Los seres humanos realizan constantemente actividades físicas, pero no siempre conscientes de si estas son ejecutadas de una forma correcta así que según (Nelson et al, 2007) citado en (Jodra, P. y Domínguez, 2020) El estado físico de las personas permite influir en la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, lo que proporciona una mejor condición postural, reduciendo el riesgo a lesiones. A esto se suma una mejora en la autoestima del individuo y retrasa el deterioro cognitivo, contrarresta los síntomas de depresión y facilita la integración social.

Claramente destaca el autor que, llevar una adecuada preparación corporal mediante actividades físicas controladas, puede asegurar una vida con mejor salud y bienestar mental. Teniendo en cuenta que para tener este control, motivación y constancia la Educación física es el pilar fundamental que lleva a cumplir el objetivo deseado.

Recreación Escolar

Dentro de las unidades educativas se han llevado distintos programas y planificaciones durante años con respecto a la educación física y a cultura física, respetando las necesidades de aprendizaje por generaciones, generalmente con el objetivo de obtener un cuerpo sano y una mente sana.

En el ámbito recreativo en las escuelas y colegios, todos los estudiantes tienen derecho a su tiempo de recreación, pero ¿cuáles son los tipos de recreación que podrían realizar los estudiantes?

Para (Guerrero G, 2006) Priorizando el lazo entre recreación y desarrollo comunitario, viéndolo como un factor de bienestar social humano, en donde la interacción y comunicación son fundamentales para la construcción de una mejor calidad de vida. Se pueden integrar actividades como juegos, deportes, aficiones, entre otras, como potencial idóneo para enriquecer la vida. Realizándolas en un tiempo libre conveniente. Y según (Gilligan R, 2000) citado en (Romero Barquero, 2015) Las actividades de recreación y tiempo libre, permiten a los jóvenes recuperarse de sus problemas e incluso de circunstancias traumáticas, desarrollando habilidades personales y de interacción social, mejoran su autoestima y confianza dentro de grupos sociales y familiares.

Quiere decir que las actividades que generan bienestar, como jugar, realizar deporte, leer, sociabilizar, he incluso descansar, pueden ser parte de la recreación escolar diaria y necesaria que alimenta y estimula la vida de los estudiantes.

Dentro de la recreación escolar existen varios tipos de recreación que son utilizados por los estudiantes dependiendo sus gustos y bienestar; como por ejemplo la recreación pasiva que es cuando leen o descansan, la activa tiene actividades directamente relacionadas con la actividad física, la deportiva cuando se practica deporte y también la lúdica cuando se practica juegos.

Recreación Física escolar

Siendo la Variable dependiente de este proyecto investigativo, la recreación física escolar es el conjunto de algunas partes en las que se subdivide la recreación escolar general. Únicamente centrándose en la parte física, Según (Ramos, A et al, 2010) citado en (Fuentes Jordán, 2021) la recreación física posee mucha importancia por ser una necesidad social, psicológica y cultural por cumplir ciertas normas de participación de contenidos y de tiempo libre, a la vez por tener orientaciones científicas, artísticas y educativas que van de la mano con las experiencias y personalidad del propio actor. Así que, podemos decir que queda descartada aquí la recreación pasiva como el descanso y la lectura.

Actividades físicas como el deporte, el juego y la cultura predominan en este apartado de la recreación escolar por ser netamente físicas.

Según (Vargas et al, 2021) El deporte como belleza y generador de emociones, sería mejor que en lugar de tanta enseñanza se inicie a los niños en el sutil arte del deporte, el cual permite elevar el espíritu por encima de la objetividad, el deporte concibe la belleza en todas sus formas.

Para el autor el deporte es más que solo ejercitarse, como se puede entender es un arte que purifica el espíritu y que genera emociones. Entonces puede liberar al estudiante de cargas negativas y por supuesto generarle un estado de relajación y recreación.

La Danza que puede representar la culturalidad, se considera también como actividad física y siendo practicada por estudiantes se la toma como otra actividad dentro de la recreación física escolar.

1.2 Objetivos

Objetivo General:

Determinar la frecuencia de utilización de tendencias digitales en el tiempo destinado para la recreación Física Escolar.

Objetivo Específico 1:

Diagnosticar la frecuencia y variedad de tendencias digitales más utilizadas por los estudiantes durante el receso académico

Objetivo Específico 2:

Valorar el tiempo de practica de Recreación Física Escolar de los estudiantes.

Objetivo específico 3:

Analizar la relación entre el tiempo utilizado para las tendencias digitales y el tiempo utilizado para la recreación física escolar de los estudiantes.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

En el presente proyecto investigativo, los materiales utilizados fueron principalmente tecnológicos, tales como un computador, teléfono celular, aplicaciones y plataformas como WhatsApp, Zoom y Google forms, conectadas a internet.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación.

El estudio de investigación se basa en un enfoque cuantitativo, ya que se analizó datos con comprobaciones estadísticas para obtener los resultados previstos, por su finalidad es una investigación básica y por su diseño no experimental ya que se trabajó con una sola intervención para recolección de datos. Así mismo por su fuente de obtención de datos se caracteriza por ser una investigación de campo con un corte transversal, ya que se midió la variable dependiente en un periodo único de intervención

2.2.2 Población y muestra de estudio

La población de estudio en el proyecto investigativo se consideró finita con un total de 200 estudiantes entre los niveles de educación general básica superior y BGU, aplicando un muestreo probabilístico, y al ser la población accesible y controlable se trabajó con toda la población como muestra de estudio, es decir los 200 estudiantes.

2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Se realizó la entrega de la respectiva solicitud hacia las autoridades de la Unidad Educativa San Alfonso, la cual indicaba el proceso de obtención de datos, siendo aceptada y firmada. (Anexo 1)

Para la recolección de datos necesarios dentro del proyecto investigativo, se utilizaron dos instrumentos que permitieron la medición de las variables dependiente e independiente.

El primero, un cuestionario que fue creado y diseñado para recolectar información sobre la primera variable referente a tendencias digitales, sometido a revisión y aprobación por expertos (Anexo 2).

Y el segundo instrumento que se utilizó fue una ficha de observación, la cual permitió descubrir cual era el tiempo y la forma en que los estudiantes realizaban actividad física escolar, siendo esta la segunda variable del proyecto.

La ficha de observación fue sometida a revisión y aprobación de expertos (Anexo 3).

2.2.4 Plan de recolección de la información

Para el plan de recolección de información se llevó a cabo el siguiente proceso:

1. Seleccionar la muestra de estudio
2. Aplicación del cuestionario que tiene como objetivo recolectar información sobre el uso y diversidad de tendencias digitales, por medio de Google forms.
3. Indagación sobre las actividades físicas que realizan los estudiantes durante el receso académico y el tiempo de realización, por medio de una ficha de observación.
4. Transcripción de la información obtenida a una matriz de Excel, que permitió su posterior análisis estadístico.

2.2.5 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para el proceso de análisis estadístico se utilizó el paquete SPSS en su versión 25, aplicando para las variables cualitativas un análisis de frecuencias y porcentajes y para las cuantitativas un análisis descriptivo. Para determinar diferencias significativas entre las variables de caracterización de la muestra de estudio y de temporalidad de utilización en las variables, en primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wil, que determino la aplicación de la prueba T-Student para muestras independientes y la Prueba de Wilconxon para muestras emparejadas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Ya que fueron aplicados los instrumentos y analizados estadísticamente, se pudieron obtener los resultados correspondientes a las variables dependiente, independiente y a la relación entre las dos variables.

3.1 Análisis y discusión de los resultados

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Este proceso de caracterización de la muestra de estudio se lo realizó basándose en la caracterización sociodemográfica (tabla 1)

Tabla N.1 Caracterización de sociodemográfica de estudio

Sexo	f	%	Edad (años)			
			Mín	Máx	M	DS
Masculino	16	53.3	12	19	14.9	2.4
Femenino	14	46.7	13	18	15.6	1.3
P			0.382*			
Total	30	100	12	19	15.2	1.9

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Nota. Análisis de frecuencias (f), porcentajes (%), valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (DS) con pruebas de significación en un nivel de $P \geq 0.05$ entre grupos.

Pese a que se realizó una selección aleatoria de la muestra de estudio, se pudo coincidir con un número casi parejo de estudiantes de diferente sexo, siendo 16 estudiantes del sexo masculino, es decir que tienen el 53.3% de participación dentro de la muestra general y 14 estudiantes del sexo femenino, que conforman el 46.7%

de participación dentro de la selección de muestra general de 30 estudiantes. Con respecto a la edad de los estudiantes se observó que las estudiantes de sexo femenino estadísticamente presentaron una media mayor de 0.7 años frente a los estudiantes de sexo masculino sin diferencias relevantes en un nivel de $P \geq 0.05$.

3.1.2 Resultados por objetivo

3.1.3 Resultados del diagnóstico de la frecuencia y variedad de tendencias digitales más utilizadas por los estudiantes en el periodo de recreación física escolar.

En base a las dimensiones creadas para el respectivo instrumento, se observan los siguientes resultados de 30 estudiantes entre todos los niveles de educación a partir del primer año de educación básica superior hasta el nivel de bachillerato general unificado:

Dimensión 1. Instrumentos digitales utilizados (tabla 2)

Tabla N.2 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de instrumentos digitales.

Instrumentos digitales	Nunca		Muy pocas veces		Medianamente		Frecuentemente		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Smartphone o teléfono inteligente	7	23.3	8	26.7	6	20.0	5	16.7	4	13.3	30	100
Tablets	30	100	0	0	0	0	0	0	0	0	30	100
Smartwatch o reloj inteligente	24	80.0	4	13.3	0	0	1	3.3	1	3.3	30	100
Computadoras portátiles	27	90.0	0	0	2	6.7	1	3.3	0	0	30	100

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Aplicando una escala de Likert para medir los niveles de frecuencia, dentro de la primera dimensión referente a instrumentos tecnológicos más utilizados se pudo identificar que, entre aparatos como teléfonos inteligentes, tablets, smartwatch o relojes inteligentes y computadoras portátiles. Los teléfonos inteligentes tienen el mayor nivel de utilización por los estudiantes siendo frecuentes en un 16.7% y siempre en un 13.3%.

A diferencia de los demás instrumentos o aparatos tecnológicos que no logran superar el 3.3% de uso frecuente y siempre.

Dimensión 2. Redes sociales (tabla 3).

Tabla N.3 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de redes sociales

Redes sociales	Nunca		Muy pocas veces		Medianamente		Frecuentemente		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
FACEBOOK	4	13.3	11	36.7	4	13.3	4	13.3	7	23.3	30	100
WHATSAPP	0	0	3	10.0	3	10.0	5	16.7	19	63.3	30	100
INSTAGRAM	8	26.7	5	16.7	5	16.7	7	23.3	5	16.7	30	100
TIKTOK	0	0	2	6.7	6	20.0	7	23.3	15	50.0	30	100
TWITTER	20	66.7	3	10.0	3	10.0	2	6.7	2	6.7	30	100
SNAPCHAT	17	56.7	6	20.0	4	13.3	1	3.3	2	6.7	30	100
TELEGRAM	17	56.7	6	20.0	3	10.0	3	10.0	1	3.3	30	100

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

En la dimensión número dos correspondiente a redes sociales. Se puede observar que el 63.3% de los estudiantes prefiere siempre utilizar WhatsApp dentro del receso académico, y el 50% de los estudiantes prefiere utilizar siempre TikTok. Siendo estos dos los porcentajes más altos de interacción y preferencia para su entretenimiento digital durante el receso académico.

Por otra parte, redes sociales populares como son Facebook e Instagram toman el lugar de un uso moderado es decir medianamente utilizados, mientras que Twitter, Telegram y Snapchat, no crean impacto en la mayoría de estudiantes así que estadísticamente nunca son utilizadas por parte del 66.7%, 56.7% respectivamente por plataforma o red social.

Dimensión 3. Streaming (tabla 4).

Tabla N.4 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de Streaming

Streaming	Nunca		Muy pocas veces		Medianamente		Frecuentemente		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
YOU TUBE	0	0	2	6.7	3	10.0	15	50.0	10	33.3	30	100
NETFLIX	8	26.7	2	6.7	6	20.0	4	13.3	10	33.3	30	100
DISNEY PLUS	19	63.3	3	10.0	2	6.7	2	6.7	4	13.3	30	100
TWITCH	12	40.0	3	10.0	2	6.7	4	13.3	9	30.0	30	100
AMAZON-PRIME	24	80.0	2	6.7	1	3.3	2	6.7	1	3.3	30	100

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

En la dimensión 4 correspondiente a plataformas de streaming es decir plataformas de suscripción, audio, video y de transmisión directa. La mayoría de los estudiantes siendo un 83.3% de la muestra, utilizan entre frecuentemente y siempre la plataforma YouTube. Considerándose esta la mayor plataforma utilizada para entretenimiento durante el receso académico perteneciente a la dimensión 4. La

segunda Opción para los estudiantes sería Netflix con un porcentaje de 46.6% de utilización entre frecuentemente y siempre. Seguido de cerca Twitch con un 43.3%, plataformas como Disney plus y Amazon-Prime tienen un porcentaje bajo de utilización del 20% y 10% respectivamente inclinando sus porcentajes mayores de preferencia a que nunca o muy pocas veces son utilizadas.

Dimensión 4. Videojuegos (tabla 5).

Tabla N.5 Distribución frecuencial y porcentual de utilización de videojuegos

Videojuegos	Nunca		Muy pocas veces		Medianamente		Frecuentemente		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
De acción	3	10.0	3	10.0	7	23.3	5	16.7	12	40.0	30	100
De arcade	13	43.3	4	13.3	4	13.3	3	10.0	6	20.0	30	100
De deportes	11	36.7	8	26.7	5	16.7	2	6.7	4	13.3	30	100
De estrategias	9	30.0	4	13.3	7	23.3	5	16.7	5	16.7	30	100
De simulación	10	33.3	5	16.7	7	23.3	1	3.3	7	23.3	30	100

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Dentro de la cuarta y última dimensión que se consideró con respecto a la frecuencia y variabilidad de tendencias digitales, tenemos a los videojuegos, segmentados por categorías. En lo que estadísticamente se muestra que 56.7% de los estudiantes prefieren entre frecuentemente y siempre jugar video juegos de acción, particularmente relacionados estrechamente con los video juegos de estrategia que a su vez tienen una preferencia por el 33.4% de estudiantes al jugarlos entre frecuentemente y siempre. Los juegos de deportes son preferidos medianamente por el 16.7% de los estudiantes sin embargo el 63.4% prefiere entre jugarlos pocas veces o nunca jugarlos siendo la categoría menos preferida de todas. De igual manera las categorías como arcade y simulación son jugados muy pocas veces o nunca jugados por el 56.6% y 50% correspondientemente.

Analizada la frecuencia y variedad de la utilización de las diferentes tendencias digitales, se observó en la muestra de estudio la temporalidad de utilización de las mismas en relación a un periodo de 15 minutos durante el receso académico (tabla 6).

Tabla N.6 Tiempo de utilización de tendencias digitales en la muestra de estudio

Tiempo de utilización de tendencias digitales en relación a 15 minutos de recreo	N	Mínimo (min)	Máximo (min)	Media (min)	Desviación estándar (min)
	30	0.00	15.00	7.13	4.88

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

El tiempo otorgado para el receso o recreo académico por parte de la unidad educativa es de 15 minutos, así que de entre la muestra que se tomó de 30 estudiantes tenemos una media de 7.13 minutos dedicados al entretenimiento utilizando tendencias digitales con una desviación estándar de 4.88 minutos.

3.1.4 Resultados de la valoración del tiempo y variedad de practica de Recreación Física Escolar de los estudiantes.

En primer lugar, se realizó la observación para determinar la variedad de actividades de recreación física que realizaban los estudiantes (tabla 7).

Tipo de Recreación	Nunca		Muy pocas veces		Medianamente		Frecuentemente		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Dimensión 1: Recreación pasiva	1	3.3	6	20.0	11	36.7	11	36.7	1	3.3	30	100
Dimensión 2: Recreación activa	4	13.3	16	53.3	7	23.3	2	6.7	1	3.3	30	100
Dimensión 3: Recreación comunitaria	0	0	2	6.7	19	63.3	8	26.7	1	3.3	30	100
Dimensión 4: Recreación deportiva	6	20.0	18	60.0	6	20.0	0	0	0	0	30	100
Dimensión 5: lúdica	14	46.7	10	33.3	6	20.0	0	0	0	0	30	100

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Una vez realizada la observación de la muestra de estudiantes con respecto a la variedad de recreación física escolar, utilizando una estrategia la cual consiste en dividir por dimensiones los tipos de recreación, los resultados arrojaron que dentro de la primera dimensión correspondiente a “recreación pasiva”, que consiste en realizar actividades como: limitarse a observar las actividades deportivas de sus compañeros, observar el paisaje y medio ambiente, descansar o platicar con sus compañeros y/o amigos en un lugar determinado. El 3.3% de la muestra nunca las practica, el 20% muy pocas veces, el 36.7% medianamente lo hace, otro 36.7% lo realiza frecuentemente y solo un 3.3% lo hace siempre.

En la dimensión dos sobre “recreación activa” en donde se encuentran actividades físicas generales, ya sean practicadas de forma individual, en pareja o en grupo. Se observo que el 13.3% nunca las hace, el 53.3% muy pocas veces las hace, el 23.3% las realiza medianamente, el 6.7% las realiza frecuentemente y un 3.3 siempre las realiza.

Por parte de la dimensión 3 correspondiente a “recreación comunitaria” con actividades como: platicar con su círculo social mientras se recorre la unidad educativa, jugar con sus compañeros y/o amigos, entrenar o practicar actividades físicas dentro de un grupo de personas o servirse su lunch o colación mientras camina por l unidad educativa. Se observo que 0% nunca lo hace, 6.7% muy pocas veces lo hace, 63.3% lo realiza medianamente, 26.7% lo realiza frecuentemente y 3.3% lo hace siempre.

En la dimensión número cuatro sobre recreación deportiva se pudo observar que el 20% de los estudiantes nunca realiza deporte, el 60% lo hace muy pocas veces y otro 20% lo practica medianamente. Por otra parte, se observa que el 0% llega a realizar deporte de forma frecuente y mucho menos lo tiene como habito ósea como actividad que se realice siempre.

Dentro de la quinta y última dimensión tenemos a las actividades lúdicas es decir toda actividad física relacionada con juegos exceptuando los ya establecidos como deportes. Los resultados muestran que el 46.7% nunca juegan durante el receso académico, 33.3% juega muy pocas veces y el 20% lo hace medianamente. También teniendo al 0% de los estudiantes que realizan actividades lúdicas frecuentemente o siempre.

Una vez observada la muestra basándose en las diferentes dimensiones se identificó cual es la variedad de tipos de recreación física escolar que realizan los estudiantes. Siendo la recreación comunitaria, aunque medianamente realizada la que obtuvo mayor porcentaje con un 63.3%.

El tiempo de practica de actividades recreativas se calcularon en relación a los 15 minutos establecidos en el recreo (tabla 8)

Tabla N.8 Tiempo de realización de actividades de recreación física

Tiempo recreación en base a 15 minutos de recreo	N	Mínimo (min)	Máximo (min)	Media (min)	Desviación estándar (min)
	30	0.00	15.00	7.86	4.88

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Como se puede observar el, de los 15 minutos que dura el receso académico, los estudiantes se recrean físicamente en una media de 7.86 minutos, y una desviación estándar de 4.88 minutos.

3.1.5 Resultados del análisis de la relación entre el tiempo utilizado para las tendencias digitales y el tiempo utilizado para la recreación física escolar de los estudiantes.

Una de las principales razones de este proyecto investigativo es identificar cual es la preferencia por los estudiantes al momento de recrearse durante el receso académico, si es por medio de tendencias digitales o recreación física escolar y a su vez cuanto tiempo emplean en ello. (Tabla 9)

Tabla N.9 Relación entre el tiempo y variedad de utilización de tendencias digitales y de práctica de recreación física escolar en la muestra de estudio

Temporalidades	N	Media	Desviación estándar
Tiempo de utilización de tendencias digitales	30	7.13	4.88
Tiempo recreación física escolar	30	7.87	4.88
P		0.686	
Tiempo de recreo	30	15.00	0.00

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

El análisis de la relación desde el punto de vista descriptivo, se determinó que existe una diferencia de 0.74 minutos a favor del tiempo destinado para la recreación física escolar, no obstante, a nivel estadístico, no existieron diferencias significativas en un valor de $P \geq 0.05$ entre las dos variables.

3.2. Discusión de los resultados de la investigación

Los resultados obtenidos en la investigación, muestran que 10 estudiantes, realizan actividades físicas activas es decir actividades como correr, jugar, entrenar. Y 20 de ellos no las realizan así mismo 24 de 30 es decir el 80% de estudiantes no practican deporte durante el receso académico. Según (Cabezas M, 2019) 44 estudiantes es decir el 46% de una muestra de 96 en total no practican ningún juego predeportivo para recrearse, cabe recalcar que los juegos predeportivos se consideran actividades físicas activas.

Es decir que existe una diferencia de un 35% de estudiantes que no prefieren realizar actividad física Activa en esta investigación.

Sin embargo, se toman en cuenta factores que pueden influir, como que los estudiantes no prefieren realizar actividades físicas activas o netamente deportivas, pero estadísticamente se nivela el resultado con lo obtenido dentro de la dimensión de actividad física comunitaria con actividades como caminar y recorrer por las zonas de la unidad educativa en donde 28 estudiantes es decir 95% de una muestra de 30 si realizan estas actividades.

Cabe recalcar que el autor nos describe sus resultados e el año 2019 en donde apenas inicio la pandemia de sars-cov2 (covid 19) y recesos académicos como los de ahora que duran apenas 15 minutos, duraban 25 minutos como mínimo.

De igual manera, al no existir un estado de emergencia, los estudiantes no tenían la necesidad de asistir a las unidades educativas con dispositivos tecnológicos para comunicarse o recrearse. Potenciando las actividades de recreación física.

En cuanto a la variedad y uso de tecnología y tendencias digitales se obtuvo que el 50% de la muestra utiliza teléfonos inteligentes con una variedad de uso de tendencias digitales frecuente como WhatsApp, YouTube, y juegos de acción. Haciendo relación a los resultados de (Garzón N, 2017) que muestra que los dispositivos tecnológico más utilizados son los teléfonos celulares y los

computadores, en donde las redes sociales más utilizadas son Facebook y WhatsApp, coincidiendo casi en su totalidad con sus resultados.

3.3 Verificación de hipótesis

Tomando en cuenta el valor de significación entre las variables de tiempo de utilización de tendencias digitales y de tiempo de realización de actividades de recreación escolar (0.686) el cual se encuentra en un nivel estadístico de $P \geq 0.05$, que determina la no existencia de diferencias significativas y por tal razón, se acepta la hipótesis nula: H_0 . La frecuencia de utilización de tendencias digitales no es mayor al tiempo destinado para la recreación Física Escolar.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se concluye que el 50% de los estudiantes de la Unidad Educativa San Alfonso, utilizan medianamente, con frecuencia y siempre los instrumentos que conforman las tendencias digitales en una media de 7.13 minutos dentro de los 15 minutos que dura el receso académico. Mientras que el otro 50% de estudiantes nunca los utiliza o los utiliza muy pocas veces.

En conclusión, con respecto al diagnóstico de la frecuencia y variedad de tendencias digitales más utilizadas por los estudiantes, durante el receso académico son, los Smartphones o teléfonos inteligentes dentro de la primera dimensión, WhatsApp, TikTok en la segunda dimensión, YouTube, Netflix en la tercera dimensión, y juegos de Acción y estrategia en la cuarta dimensión. Todas ellas son utilizadas con frecuencia y siempre, marcadas dentro los parámetros establecidos por escala de Likert.

Ya realizada la valoración del tiempo de practica de Recreación Física Escolar de los estudiantes, se concluye que utilizan una media de 7.87 minutos para recrearse utilizando actividades físicas durante los 15 minutos de receso académico que brinda la Unidad Educativa.

Concluyendo respecto al análisis de la relación entre el tiempo utilizado para las tendencias digitales y el tiempo utilizado para la recreación física escolar de los estudiantes. Se utilizan 7.13 minutos y 7.87 minutos respectivamente para cada recreación, demostrando que estadísticamente no existe una relación o influencia de una con la otra.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda agregar 5 minutos al receso académico debido a que podría ser un factor el tiempo de 15 minutos por el cual los estudiantes optan acoger la alternativa de entretenimiento digital.

Debido a la variedad de tendencias digitales, se recomienda vigilar con discreción a los estudiantes, ya que pueden ser víctimas de estafadores cibernéticos o ser partícipes de modas poco seguras a través de internet.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Adams et al, 2017. (2017). 2017 higher education edition. *NMC Horizon Repor*.
- Barujel A, 2017. (2017). Niños y adolescentes frente a la Competencia Digital. Entre el teléfono móvil, youtubers y videojuegos. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 31(89), 171–186.
- Cabezas M, 2019. (2019). *Recreación Educativa y el Aprendizaje por Descubrimiento en la Educación Física en Niños*.
- Camargo D et al, 2013. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(1), 116–125.
- Carpio Pérez, A. (2021). Los bulos en tiempos de influenza: la transmisión de rumores en internet durante la epidemia en México de 2009. *Signos Históricos*, 23(45), 272–315.
- Cornelio Á, 2019. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física Body, corporeality and education. *Retos*, 33, 413–421.
- Fernández González et al, 2014. (2014). Los dispositivos tecnológicos cotidianos en libros de texto. Presencia y análisis de las exposiciones Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias. *Eureka*, 11(3), 290–302.
- Fuentes Jordán, 2021. (2021). La perspectiva educativa en la recreación comunitaria. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 16, 478–489.
- Garzón N, 2017. (2017). *USO DE LAS TECNOLOGÍAS R COMO INSTRUMENTO DE DISTRACCIÓN LABORAL APLICADO EN LA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y CULTURA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR*.
- Gilligan R, 2000. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 47, 14–37.
- Guerrero G, 2006. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(100).

- Jodra, P. y Domínguez, R. (2020). Effects of Physical Activity on the Perceived General Health of Teachers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 20(77), 155–166.
- Kumar. (2017). Innovations in sports and physical education classes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(1), 273–276.
- Moreno et al, 2021. (2021). Análisis del sector de los videojuegos: comparación con el sector del entretenimiento digital. *Revista de Ciencias Sociales*, 260, 81–107.
- Muñoz Arancibia et al, 2019. (2019). Estudio comparativo entre docentes y estudiantes sobre aceptación y uso de tecnologías con fines educativos en el contexto chileno. *Apertura*, 11(1), 104–119.
- Nelson et al, 2007. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1435–1445.
- Ramos, A et al, 2010. (2010). Recreación física desde un modelo endógeno comunitario. *EFDeportes.Com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(147).
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la Lengua. In *Madrid*.
- Rojas. (2018). Vínculos y subjetividades en la era digital. *Revista Do NESME*, 15(1).
- Romero Barquero, C. E. (2015). LA RECREACIÓN EN EL FOMENTO DE LA RESILIENCIA. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 16(1), 63–80.
- Saborío Acuña, J. I. (2014). Aportes de la tecnología a la bibliotecología. *Revista E-Ciencias de La Información*, 0, 01–14.
- Stenhouse L, 1997. (1997). Cultura y educación. *Sevilla: M.C.E.P.*
- UNESCO, 2017. (2017). La Ciencia y la Cultura. *Organización de Las Naciones Unidas Para La Educación*.
- Vargas et al, 2021. (2021). “Eu tenho saudades daquela época”: lembranças do esporte escolar extracurricular curitibano (1980-1990). *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 43.

Anexos

Anexo 1

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 14 de octubre 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:

EFRAÍN HIDALGO BENALCAZAR en mi calidad de Rector de la **UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: **“TENDENCIAS DIGITALES Y LA RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR”** propuesto por el/la estudiante **BUCHELI ESCALANTE JEFFERSON ANDRES**, portador/a de la Cédula de Ciudadanía No. **1803653482**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la **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.



.....
EFRAÍN HIDALGO BENALCAZAR
C.C: 1800153577
TEL: 2820055
Correo electrónico: colegiosanalfonso@yahoo.es



Anexo 2

CUESTIONARIO SOBRE LA UTILIZACIÓN DE INSTRUMENTOS Y TENDENCIAS TECNOLÓGICAS EN LOS RECESOS ACADÉMICOS

DATOS INFORMATIVOS:

EDAD		GÉNERO	M		F	
GRADO	8V0	9NO	10MO	1BGU	2BGU	3BGU

INSTRUCCIONES

- El presente cuestionario está direccionado a la indagación sobre la utilización de instrumentos y tendencias tecnológicas en los recesos académicos.
- Leer detenidamente cada una de las preguntas establecidas.
- Solo se admite una respuesta según la escala de Likert de 5 niveles, en donde:
(1) Nunca; (2) Muy pocas veces; (3) Medianamente; (4) Con frecuencia; (5) Siempre.
- Responder lo más sincero posible en relación a la cuestión solicitada.
- La encuesta es de carácter investigativo, por tal razón los resultados serán publicados a través de una tesis de tercer nivel y futuras publicaciones científicas, respetando el anonimato del encuestado.

ESCALA		1	2	3	4	5
Dimensión 1. INSTRUMENTOS DIGITALES						
1.	¿Utiliza durante el receso académico un SMARTPHONE - TELÉFONO INTELIGENTE?					
2.	¿Utiliza durante el receso académico una TABLETS?					
3.	¿Utiliza durante el receso académico una SMARTWATCH – RELOJ INTELIGENTE?					
4.	¿Utiliza durante el receso académico una COMPUTADORAS PORTÁTILES?					
Dimensión 2. REDES SOCIALES						
5.	¿Interactúa en FACEBOOK ?					
6.	¿Interactúa en WHATSAPP ?					
7.	¿Interactúa en INSTAGRAM ?					
8.	¿Interactúa en TIKTOK?					
9.	¿Interactúa en TWITTER?					
10.	¿Interactúa en SNAPCHAT?					
11.	¿Interactúa en TELEGRAM?					

Dimensión 3. STREAMING						
12.	¿Utiliza YOU TUBE ?					
13.	¿Utiliza NETFLIX ?					
14.	¿Utiliza DISNEY PLUS ?					
15.	¿Utiliza TWITCH ?					
16.	¿Utiliza AMAZON-PRIME ?					
Dimensión 4. VIDEOJUEGOS						
17.	¿Interactúa en VIDEOJUEGOS DE ACCIÓN ?					
18.	¿Interactúa en VIDEOJUEGOS DE ARCADE ?					
19.	¿Interactúa en VIDEOJUEGOS DE DEPORTES ?					
20.	¿Interactúa en VIDEOJUEGOS DE ESTARTEGIAS ?					
21.	¿Interactúa en VIDEOJUEGOS DE SIMULACIÓN ?					

VALORACIÓN DEL TIEMPO DE UTILIZACIÓN DE INSTRUMENTOS Y TENDENCIAS TECNOLÓGICAS EN LOS RECESOS ACADÉMICOS

Tiempo	De 0 a 9 MIN	Mas de 10 a 15 MIN

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Anexo 3

FICHA DE OBSERVACIÓN SOBRE LA RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LOS RECESOS ACADÉMICOS

DATOS INFORMATIVOS:

		GÉNERO		M		F					
GRADO	8V0	9NO		10MO		1BGU		2BGU		3BGU	

INSTRUCCIONES

- La siguiente Ficha de observación está direccionada a la indagación sobre recreación física escolar en los recesos académicos.
- Leer detenidamente cada una de las preguntas establecidas.
- Solo se admite una respuesta según la escala de Likert de 5 niveles, en donde:
(2) Nunca; (2) Muy pocas veces; (3) Medianamente; (4) Con frecuencia; (5) Siempre.
- Responder lo más sincero posible en relación a las dimensiones sugeridas.
- El instrumento es de carácter investigativo, por tal razón los resultados serán publicados a través de una tesis de tercer nivel y futuras publicaciones científicas, respetando el anonimato de los participantes.

ESCALA		1	2	3	4	5
Dimensión 1. Recreación pasiva						
1.	¿Durante el receso académico se observan actividades deportivas de amigos y/o compañeros?					
2.	¿Durante el receso académico se observa el paisaje y el ambiente del entorno?					
3.	¿Durante el receso académico descansan para reponer sus energías?					
4.	¿Durante el receso académico platican con sus amigos y/o compañeros en un lugar determinado ?					
Dimensión 2. Recreación activa						
5.	¿Durante el receso académico se realiza actividad física individual ?					
6.	¿Durante el receso académico se realiza actividad física en pareja ?					
7.	¿Durante el receso académico se realiza actividad física grupal ?					
Dimensión 3. Recreación comunitaria						
8.	¿Durante el receso académico plática con su grupo de amigos y/o compañeros recorriendo la unidad educativa ?					
9.	¿Durante el receso académico practican juegos con su grupo de amigos y/o compañeros?					
10.	¿Durante el receso académico entrena o practica alguna actividad física en grupo de amigos y/o compañeros?					
11.	¿Durante el receso académico se sirven su lunch o colación con su grupo de amigos y/o compañeros recorriendo la unidad educativa ?					
12.	¿Durante el receso académico caminan por las zonas de la unidad educativa con su grupo de amigos y/o compañeros?					
Dimensión 4. Recreación deportiva						
13.	¿Durante el receso académico practican deporte ?					
14.	¿Durante el receso académico juegan fútbol/indor ?					
15.	¿Durante el receso académico juegan squash/ 15 ?					
16.	¿Durante el receso académico juegan baloncesto ?					
17.	¿Durante el receso académico juegan voleyball/ ecuaboly ?					
18.	OTRO.....					
Dimensión 5. Recreación lúdica						
19.	¿Durante el receso académico practican juegos individuales ?					
20.	¿Durante el receso académico practican juegos grupales? (dos o más personas)					

21.	¿Durante el receso académico practican juegos tradicionales?					
-----	---	--	--	--	--	--

VALORACIÓN TIEMPO DE RECREACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Tiempo	De 0 a 9 MIN	Mas de 10 a 15 MIN

Elaborado por: Jefferson Andrés Bucheli Escalante (2022)

Anexo 4

ANÁLISIS GENERAL DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS									
1. La puntuación va de 1 a 6 («muy en desacuerdo» a «muy de acuerdo»), se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.									
2. Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.									
PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS							VALIDACIÓN ² pregunta
n.º	Evaluación	1	2	3	4	5	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	(SÍ/NO)
1	Adecuación	6	5	6	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
2	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	6	6	6	29	5.8	
3	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	6	5	5	27	5.4	
4	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
5	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	6	28	5.6	
6	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	6	6	5	28	5.6	
7	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	5	6	6	27	5.4	
8	Adecuación	5	6	5	5	5	26	5.2	Sí
	Pertinencia	6	5	5	5	5	26	5.2	
9	Adecuación	6	6	6	6	6	30	6	Sí
	Pertinencia	5	5	5	5	5	25	5	
10	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	6	5	5	26	5.2	
11	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	6	5	6	5	27	5.4	
12	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	6	6	6	6	29	5.8	
13	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	6	6	6	6	30	6	
14	Adecuación	6	5	6	5	5	27	5.4	Sí
	Pertinencia	5	5	5	5	6	26	5.2	
15	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	6	6	5	27	5.4	
16	Adecuación	6	5	5	5	6	27	5.4	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
17	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	6	28	5.6	
18	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	6	5	5	27	5.4	
19	Adecuación	6	6	6	6	6	30	6	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
20	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	6	28	5.6	
21	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
22	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	5	6	6	27	5.4	
23	Adecuación	5	6	6	5	5	27	5.4	Sí
	Pertinencia	6	5	5	5	5	26	5.2	
24	Adecuación	6	6	6	6	6	30	6	Sí
	Pertinencia	5	5	6	5	5	26	5.2	

25	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	5	5	5	25	5	
26	Adecuación	6	6	6	6	6	30	6	Sí
	Pertinencia	5	6	5	6	5	27	5.4	
27	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	6	5	6	6	28	5.6	
28	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	6	6	6	6	30	6	
29	Adecuación	6	5	6	5	5	27	5.4	Sí
	Pertinencia	5	5	5	5	6	26	5.2	
30	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	6	6	5	27	5.4	
31	Adecuación	6	5	6	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
32	Adecuación	6	6	6	5	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	6	6	6	29	5.8	
33	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	6	5	5	27	5.4	
34	Adecuación	6	5	6	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	5	27	5.4	
35	Adecuación	6	5	6	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	5	6	6	28	5.6	
36	Adecuación	6	6	5	5	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	6	5	6	6	5	28	5.6	
37	Adecuación	6	5	5	6	6	28	5.6	Sí
	Pertinencia	5	5	5	6	6	27	5.4	
38	Adecuación	5	6	6	5	5	27	5.4	Sí
	Pertinencia	6	5	5	5	5	26	5.2	
39	Adecuación	6	5	6	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	6	5	5	26	5.2	
40	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	5	6	5	5	26	5.2	
41	Adecuación	6	6	6	6	5	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	6	5	6	5	27	5.4	
42	Adecuación	6	6	5	6	6	29	5.8	Sí
	Pertinencia	5	6	6	6	5	28	5.6	