



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
REPÚBLICA DEL ECUADOR**

**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA
TRABAJO DE TITUCIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA MENCIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA INCLUSIVA.**

**TEMA: Programa De Ejercicios Físicos Motivacionales para la Inclusión de Estudiantes
con Sedentarismo a la Clase de Educación Física**

Autor/es:

Edison isidro Cedeño Zambrano

Jonathan Adrián cruz Barzola

Tutor/a:

PHD. Damaris Hernández Gallardo.

**ECUADOR
Guayaquil, 2024**



DEDICATORIA

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; por ello, con toda la humildad que de mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios.

De igual forma, dedico esta tesis a mis padres que supieron formarme inculcándome buenos valores, hábitos y mucha responsabilidad, lo cual me han ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

Al hombre que me dio la vida, el cual, a pesar de haberlo perdido para siempre en sus 60 años de edad, ha estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo.

Dedico este trabajo a mi amada esposa, por su apoyo y ánimo que me brinda día con día para alcanzar nuevas metas, tanto profesionales como personales.

A mis adorados hijos Mélangy Michelle, Edison Alexander, y a mi nueva bebé Michelle Salomé Cedeño Corral, a quienes siempre cuidaré para verlos hechos personas capaces y que puedan valerse por sí mismos.

A mis hermanas que siempre ha estado junto a mí y brindándome su apoyo, muchas veces poniéndose en el papel de padre.

A mi familia en general, gracias por su apoyo, confianza, soporte y cariño han sido invaluable. Cada uno de ustedes ha contribuido a mi fortaleza y ánimo de una manera u otra. Gracias por ser mi punto de apoyo, mi equipo de aliento para lograr este objetivo.

A mis compañeros de la UBE, quienes me enseñaron que hay un mundo de información valiosa por aprender y que solo es cuestión de arriesgarse para lograr lo que uno se propone, para conocer las cosas interesantes que se realizan en esta área, lo cual me inspira a seguir capacitándome y avanzar día tras día y ser un líder catedrático.

Expresar mi más profunda gratitud a todos mis maestros, gracias por su incansable apoyo en cada minuto de enseñanza hacia mí. Su conocimiento, experiencia y sabiduría han sido una fuente constante de inspiración y motivación en mi camino académico. Un buen profesor, sin ti no podría haber llegado donde he llegado, ni podría haber logrado lo que estoy logrando.

EDISON CEDEÑO



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

DEDICATORIA

"Con reverencia y gratitud, dedico esta maestría a mi padre celestial, cuya guía y sabiduría han sido luz en mi vida.

A mi querida familia, cuyo amor incondicional y sacrificios han sido la base de mi fortaleza, les agradezco por ser mi constante fuente de inspiración.

A mis seres queridos, quienes han compartido risas y lágrimas a lo largo de este proceso, su apoyo ha sido un regalo invaluable, cada logro es un testimonio de nuestras relaciones y el resultado de nuestro esfuerzo conjunto.

A Dios, a mi familia y a todos mis seres queridos, les dedico con humildad y alegría este capítulo de mi vida, agradecido siempre por cada momento compartido y por la abundancia de amor que ha rodeado mi trayectoria académica."

JONATHAN CRUZ





AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por la vida, gracias por permitirme tener y gozar a mi familia, también debo dar las gracias a ellos por apoyarme en cada elección y emprendimiento, gracias por ayudarme a realizar y terminar con éxito esta tesis, gracias a la vida porque todos los días me revela lo hermosa y lo justa que es, gracias a todos por creer en mí. No fue fácil el camino para llegar hasta donde estoy, pero gracias a su apoyo, a su amor incondicional, a su enorme amabilidad y acompañamiento, lo difícil se hizo más fácil, y llevar a feliz término este proyecto se hizo una realidad. Les agradezco, y hago eco de mi enorme aprecio hacia ustedes, mi hermosa familia.

También agradezco a mi asesor de tesis ha sido un faro en mi camino, siempre dispuesto ayudar y aconsejar en cada paso del camino. Agradecerle lo suficiente por su dedicación y paciencia en mi proyecto.

A mi tutora de tesis quiero agradecerle a ella por cada aspecto e instante dedicado para aclarar cualquier clase de duda que me surgiera, agradecerle por la claridad y precisión con la que enseñó cada clase, alegato su enseñanza en cada clase.

EDISON CEDEÑO



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

DEDICATORIA

"Con profunda gratitud, deseo expresar mi agradecimiento a Dios y todos aquellos que han sido parte fundamental de mi travesía académica durante esta maestría. A mi familia, y seres queridos cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido mi motivación en los momentos desafiantes. A mis maestros, cuya sabiduría y orientación han sido de mucha ayuda en mis esfuerzos académicos. A mis apreciados compañeros de clase, gracias por compartir risas, conocimientos y experiencias a lo largo de la carrera.

A mi tutora gracias por su paciencia, guía y colaboración en este proceso, cada desafío superado y cada logro alcanzado ha sido posible gracias a la colaboración y aliento de cada uno de ustedes.

Este logro no solo es mío, sino también de aquellos que han formado parte en mi desarrollo académico, personal y espiritual.

Que esta expresión de gratitud refleje la magnitud de mi aprecio hacia todos quienes, de una manera u otra, han dejado una huella positiva en mi viaje educativo. Gracias por ser parte de esta experiencia inolvidable."

JONATHAN CRUZ





Resumen

La investigación sobre el sedentarismo y la problemática de inclusión en las clases de educación física es un tema de gran relevancia y actualidad, especialmente en el contexto de la niñez ecuatoriana, como objetivo general se estableció: Proponer un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del cantón Guayaquil. El tipo de diseño fue pre-experimental, con un enfoque mixto, se trabajó con una población 142 estudiantes de básica superior en edades comprendidas entre 12 y 14 años, con una distribución por sexo de 68 mujeres, y 74 hombres, así como 6 docentes que se relacionaban entre sí con estos estudiantes. Se aplicaron métodos teóricos como el histórico lógico, inductivo deductivo, análisis y síntesis, dentro de los empíricos la medición y el matemático estadístico. Los resultados y hallazgos más importante fueron: El valor medio de METs para la población de estudios de 705,45, lo que permite clasificarla con un estilo de vida moderado, sin embargo, se destaca por una parte que solo el 62% de la población practica actividades moderadas más de 3 veces a la semana y vigorosas el 19%, lo que indica que el 19% tiene un estilo de vida totalmente sedentario en una edad en la que se está formando sus hábitos para el futuro y en la que deben primar estas actividades, además el mínimo de METS para la categoría de moderado es de 600 y que la población lo supera por un pequeño margen, la revisión documental demostró que no existen actividades para la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física. La propuesta de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo fue validada por sistematización de experiencia.

Palabras clave: obesidad, nivel de actividad física, sedentarismo, Educación Física



Summary

Research on sedentary lifestyle and the problem of inclusion in physical education classes is a topic of great relevance and topicality, especially in the context of Ecuadorian childhood. The general objective was developed: Propose a program of motivational physical exercises for inclusion. of students with a sedentary lifestyle to the Upper Basic Physical Education classes of the Jaime Roldós Aguilera Educational Unit of the Guayaquil canton. The type of design was pre-experimental, with a mixed approach, we worked with a population of 142 high school students between the ages of 12 and 14, with a sex distribution of 68 women and 74 men, as well as 6 teachers. . who related to each other with these students. Theoretical methods are applied such as historical-logical, inductive-deductive, analysis and synthesis, within empirical methods, measurement and mathematical statistics. The most important results and findings were: The average value of METs for the study population was 705.45, which allows it to be classified as having a moderate lifestyle, however, it stands out for the fact that only 62% of the population 19% practice moderate activities more than 3 times a week and 19% do vigorous activities, which indicates that 19% have a completely sedentary lifestyle at an age in which they are forming their habits for the future and in which they should take priority. . These activities, in addition to the minimum METS for the moderate category is 600 and that the population exceeds it by a small margin, the documentary review demonstrated that there are no activities for the inclusion of sedentary students in Physical Education classes. The proposal of motivational physical exercises for the inclusion of students with a sedentary lifestyle was validated by systematization of experience.

Keywords: obesity, level of physical activity, sedentary lifestyle, Physical Education



ÍNDICE GENERAL

Contenido

| | |
|---|-----------|
| Introducción..... | 1 |
| Presentación y Contextualización | 1 |
| Justificación del problema | 2 |
| Planteamiento del problema | 3 |
| Problema Científico:..... | 5 |
| Precisión del tema, (como acotación del problema y en relación con el proyecto y las líneas de investigación generales y específicas. | 5 |
| Objeto de estudio: | 5 |
| Campo de Acción:..... | 6 |
| Variables de la investigación: | 6 |
| Objetivos específicos | 6 |
| Métodos a emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos)..... | 7 |
| Población y muestra. | 7 |
| Tipo de investigación..... | 7 |
| Principales aportes..... | 7 |
| Importancia, necesidad social, novedad y actualidad científicas de la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de educación física. | 8 |
| Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe..... | 9 |
| Capítulo I: Marco Teórico..... | 10 |
| 1.1. Antecedentes históricos del sedentarismo en Adolescentes y la motivación hacia la realización de ejercicio físico. | 10 |
| 1.1.1. El sedentarismo en los adolescentes | 10 |
| 1.2. Antecedentes Teóricos Del Sedentarismo En Adolescentes Y La Motivación Hacia La Realización De Ejercicio Físico..... | 14 |
| 1.2.1. Sedentarismo y adolescencia..... | 14 |
| 1.2.2. Motivación y ejercicios físicos en adolescentes | 17 |
| Ejercicios físicos y motivación en los Adolescentes..... | 20 |



| | |
|---|-----------|
| 1.2.3 Educación Física Inclusiva. | 21 |
| Capítulo II: Metodología Para El Desarrollo De La Investigación Y Estudio Diagnóstico. | 27 |
| 2.1. Metodología | 27 |
| 2.1.1. <i>Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.</i> | 27 |
| 2.1.2. <i>Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.</i> | 27 |
| 2.1.3. <i>Enfoque de la Investigación.</i> | 29 |
| 2.1.4. <i>Alcance de la investigación</i> | 30 |
| 2.1.5. <i>Declaración y justificación del tipo de investigación</i> | 30 |
| 2.1.6. <i>Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación</i> | 31 |
| 2.1.7. <i>Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.</i> | 32 |
| 2.1.8. <i>Delimitación de la población y la muestra.</i> | 33 |
| 2.1.9. <i>Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación.</i> | 34 |
| 2.1.10. <i>Descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación.</i> | 35 |
| 2.2. Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Superior, de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera”. | 38 |
| Capítulo III. Presentación Y Validación Del Programa De Ejercicios Físicos Motivacionales Para La Inclusión De Estudiantes Con Sedentarismo. | 47 |
| 3.1. Presentación del Programa De Ejercicios Físicos Motivacionales Para La Inclusión De Estudiantes Con Sedentarismo. | 47 |
| 3.2. Validación De La Propuesta. | 61 |
| Conclusiones. | 65 |
| Recomendaciones | 66 |
| Bibliografía | 68 |



ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----------|
| Tabla 1: Clasificación del sedentarismo..... | 27 |
| Tabla 2: Circunferencia de la cintura..... | 27 |
| Tabla 3 Operacionalización de la variable actividades físicas recreativas..... | 26 |
| Tabla 4 Operacionalización de la variable del sedentarismo | 28 |
| Tabla 5 Resultados del nivel del sedentarismo en los estudiantes investigados..... | 37 |
| Tabla 6 Encuestas dirigidas a los docentes..... | 38 |
| Tabla 7: revisión documental planes de clases..... | 40 |
| Tabla 8: Desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes con sedentarismo..... | 41 |
| Tabla 9: Guía de observación a los estudiantes | 43 |
| Tabla 7: Propuesta de un sistema de actividades físicas recreativas para estudiantes con sedentarismo..... | 55 |
| Tabla 11: Encuestas dirigidas a los docentes | 38 |
| Tabla 12: revisión documental planes de clases. | 39 |
| Tabla 14: Juegos colaorativos1 y 2 | 79 |
| Tabla 15: Juegos colaorativos3 y 4..... | 80 |
| Tabla 16: Juegos colaborativos 5 y 6..... | 81 |
| Tabla 17: Juegos colaborativos 7 y8..... | 82 |
| Tabla 18: Juegos colaborativos 9 y 10..... | 82 |
| Tabla 19: Técnica e instrumentos de evaluación..... | 84 |
| Tabla 20: Rubrica de evaluación..... | 85 |



LISTADO DE ANEXOS

| | |
|--|-----------|
| Anexo 1. Sistema de actividades propuesta por el autor para las clases de educación física | 79 |
| Anexo 2. Juego colaborativo 1 y 2 | 79 |
| Anexo 3: Juego colaborativo 3 y 4 | 79 |
| Anexo 4: Juego colaborativo 5 y 6 | 80 |
| Anexo 5: Juego colaborativo 7 y 8..... | 80 |
| Anexo 6: Juego colaborativo 9 y 10 | 82 |
| Anexo 7: Rubrica de evaluación..... | 83 |
| Anexo 8: Técnica e instrumento de evaluacion..... | 84 |
| Anexo 10: Actividades físicas recreativas de reforzamiento para el plan de acción..... | 86 |



Introducción

Presentación y Contextualización

El sedentarismo se considera un estilo de vida carente de actividad física y es un factor de riesgo para el desarrollo y prevalencia de diversas enfermedades crónicas no transmisibles, asociada al sobrepeso y la obesidad tales como la diabetes tipo II, las cardiovasculares, el síndrome metabólico, el cáncer, las respiratorias no infecciosas y la depresión, todas ellas con una elevada carga de morbilidad y mortalidad. Estas enfermedades son la causa de muerte de cuarenta millones de personas cada año, lo que representa el setenta por ciento de las defunciones en el mundo, la inactividad física se manifiesta en el sesenta por ciento de la población, lo incluye al sedentarismo como una amenaza constante para la salud mundial.

Las enfermedades crónicas no transmisibles afectan considerablemente la salud y es conocida como la pandemia silenciosa del siglo XXI. Reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son dos de los principales focos de intervención en la prevención de la obesidad y el riesgo cardiovascular (WHO, 2004, 2006).

La inactividad física constituye la cuarta causa de muerte en los países de bajo y medio económico y tiene además una relación directa con la segunda y tercera causa de muerte en los países desarrollados. “Algunos relevantes epidemiólogos de la actividad física han caracterizado la inactividad física como el problema de salud pública más importante en el siglo XXI y a la actividad física como una de las mejores “medicinas” existentes” (Blair, et al., 2009).

Los niños y adolescentes son un reflejo de lo que ven y aprenden en sus hogares y el sedentarismo, apoyado por el consumo de comida chatarra y el tiempo dedicado a las redes sociales, no ayudan a contener el problema. Los hábitos de vida sedentarios cada día son más frecuentes en la población mundial, incluso, estos son adquiridos desde la infancia debido al incremento del uso de la tecnología como computadoras y sus redes sociales personales y los videojuegos.

Los niños y jóvenes, por tanto, no escapan de los efectos negativos del sedentarismo y/o escasa actividad física. A pesar de los programas de Educación Física que se utilizan para mejorar el movimiento. Podemos decir, que enfrentan enfermedades típicas de los adultos con importantes implicaciones para la calidad de vida y la salud como la diabetes que empiezan a ser diagnosticadas cada vez con mayor frecuencia en niños y jóvenes.



Justificación del problema

El sedentarismo, conjuntamente con el consumo de comida rápida rica en grasa azúcar y saborizantes, provoca exceso ponderal que se yergue como pandemia a nivel mundial, por tal motivo es necesario concientizar y motivar a niños, jóvenes y adolescentes a adoptar estilos de vida saludables en la que la práctica de ejercicios físicos forme parte de su día a día, desarrollando en ellos además las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad con todos sus componentes coordinativos, que los hagan más fuerte, que desarrollen sus valores, y estén preparados para enfrentar los retos que les exigirá la sociedad en el futuro. Organización Mundial de la Salud. OMS, (2021).

Se conoce que adolescentes de todo el mundo tienen un estilo de vida sedentario, se considera que aproximadamente el ochenta por ciento no practican actividad física, en lo que incluye a los adolescentes latinoamericanos y caribeños con tasas de inactividad superiores a la media global. En los últimos años, ha crecido el interés por realizar investigaciones teóricas acerca del sedentarismo y la actividad física en los jóvenes, ya que como es de conocimiento público el sedentarismo se ha convertido en una de las principales amenazas para la salud pública. (Antón, Morales, & Concepción, 2018; Montero & Chávez, 2015)

Según el estudio de Andradas, (2015), estima que alrededor del 60% de la población no participa en actividad física regular, lo que ha llevado a consecuencias negativas para la salud, especialmente en edades tempranas, con un aumento en enfermedades crónicas no transmisibles. Diversos factores, como la superpoblación, el aumento del tráfico, la falta de espacios verdes y parques, así como la creciente exposición a dispositivos electrónicos y la dependencia de vehículos motorizados, han contribuido significativamente a esta disminución en la actividad física de los ecuatorianos. Consideramos que, Estos elementos han llevado a un aumento en las enfermedades crónicas y a un deterioro general de la salud de la población.

La inactividad física y la vida sedentaria que llevan los adolescentes en los momentos actuales sitúan en un grupo de alto riesgo, (Navarrete Mejia, Parodi García, Vega García, Pareja Cruz, & Benites Azabache, 2019; Chávez & Sandoval, 2016) lo cual provoca enfermedades relacionadas al corazón (cardiovasculares) y al metabolismo fundamentalmente (Sotomayor, Pineda, Jiménez, & Castillo, 2014), además a ellos se suman los efectos aun de la pandemia, y otros factores que se relacionan con el estilo de vida actual, que limitan la participación en



actividades recreativas, deportivas y la poca motivación hacia la educación física, donde en muchas ocasiones no existe la inclusión hacia esta asignatura.

Al igual que muchos países, Ecuador ha estado dedicando esfuerzos significativos para combatir el sedentarismo y promover estilos de vida más activos en su población. Este estudio ejemplifica las diversas estrategias implementadas, que incluyen la promoción de programas de educación física inclusivos en las escuelas, la creación de espacios públicos para la actividad física, campañas de concienciación sobre los riesgos del sedentarismo y los beneficios del ejercicio, así como la formulación de políticas gubernamentales que fomentan la movilidad activa, como caminar y andar en bicicleta. Además, se enfatiza la importancia de respaldar la investigación en el ámbito de la actividad física y la salud para tomar decisiones fundamentadas. El autor de este estudio entiende que, la participación de la comunidad, a través de la creación de grupos y clubes deportivos locales, también juega un papel esencial en este esfuerzo conjunto por reducir el sedentarismo y mejorar la salud y el bienestar de la población ecuatoriana.

De acuerdo con los criterios mencionados anteriormente, es evidente que Ecuador está firmemente comprometido en su lucha contra el sedentarismo. Consideramos que, el enfoque integral implica la participación de la educación, la promoción de la actividad física en las comunidades, la concientización pública, la creación de políticas efectivas, la investigación y la colaboración activa de la comunidad. El Gobierno ecuatoriano, ha implementado varias medidas con el objetivo de contrarrestar los hábitos sedentarios y fomentar un estilo de vida más activo. El propósito es mejorar tanto la salud como la calidad de vida de los ciudadanos ecuatorianos.

Planteamiento del problema

El contexto de la asignatura de Educación Física y los alumnos de básica superior en la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera, surge un tema de gran importancia que requiere atención. Específicamente, se trata del ámbito de la Educación Física, el cual algunos estudiantes de esta institución no encuentran atractivo para fomentar la participación en actividades físicas. Esto se debe a que, según observaciones directas, hay un grupo de alumnos que está siendo excluido de las clases de Educación Física. Esta exclusión no solo afecta negativamente la adquisición de habilidades motoras, cognitivas y emocionales esenciales, sino que también restringe el desarrollo integral de los adolescentes que participan en esta investigación y que presentan altos niveles de sedentarismo.



En este caso, se ha observado que un grupo de estudiantes está siendo excluido de las clases de Educación Física, lo cual tiene un impacto negativo en su desarrollo tanto físico como educativo. Esta exclusión va en contra del principio fundamental de la inclusión educativa, que busca ofrecer igualdad de oportunidades a todos los niños y adolescentes, sin importar sus circunstancias o diversidades. Negar la participación a estos estudiantes en las clases de Educación Física impide su integración completa en la comunidad escolar y restringe su acceso a las habilidades motoras, cognitivas y emocionales esenciales. Por tanto, es crucial abordar este problema y trabajar en la promoción de la inclusión educativa en el contexto de la Educación Física.

Cuando se aborda el tema de la inclusión educativa, es vital considerar que engloba a todos los niños y adolescentes, independientemente de las circunstancias o diversidades que puedan presentar. En este caso, un grupo de estudiantes está siendo privado de participar por diversas razones en la clase de Educación Física. Esta exclusión va en contra del principio fundamental de la inclusión educativa, que busca garantizar igualdad de oportunidades para todos. Además de limitar su desarrollo físico y educativo, esta exclusión impide su completa integración en la comunidad escolar. Por tanto, es esencial abordar este problema y trabajar en la promoción de la inclusión educativa en el ámbito de la Educación Física.

Durante las observaciones directas en las clases de educación física se pudo detectar que existían estudiantes que por su nivel de sedentarismo y apatía hacia los ejercicios que aplicaba el docente, eran excluidos de dicha actividad, estos a su vez pueden enfrentar diversas problemáticas que afectan su desarrollo físico, emocional como es el caso de los estudiantes de la Unidad Educativa Básica Superior Jaime Roldós Aguilera. Algunas de las problemáticas más comunes que ellos presentan son: La falta de actividad física, que lo ha llevado a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el sedentarismo. La falta de participación en actividades físicas le ha limitado el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, lo que a su vez les afecta la coordinación, el equilibrio y la destreza, y esto hace que sean rechazados por sus compañeros a la hora de jugar o realizar algunos ejercicios. Otro aspecto a considerar son los problemas mentales; el sedentarismo se ha relacionado con un mayor riesgo de problemas de salud mental y en parte, los estudiantes sujetos a esta investigación lo demuestran en su modo de actuar, reflejados en su estado de ansiedad, la depresión y el estrés. También existe baja autoestima y autoimagen corporal.

Los estudiantes excluidos de la educación física experimentaban una disminución de la



autoestima y desarrollar una imagen corporal negativa debido a la falta de participación en actividades físicas y la percepción de ser diferentes a sus compañeros. La educación física no solo promueve la actividad física, sino que también fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. Los estudiantes excluidos en las clases observadas se sentían aislados y tenían dificultades para relacionarse con sus compañeros. Para abordar estas problemáticas, es esencial promover la inclusión en la educación física y adaptar las actividades para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes con altos niveles de sedentarismo. Además, se deben desarrollar estrategias para fomentar un estilo de vida activo y saludable tanto en la escuela como en el hogar.

Problema Científico:

¿Cómo incluir a los estudiantes con sedentarismo a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del cantón Guayaquil?

Precisión del tema, (como acotación del problema y en relación con el proyecto y las líneas de investigación generales y específicas.

La Sub línea de investigación del proyecto de la maestría titulado: Educación Física y Calidad de Vida en contextos inclusivos y diversos que se ajusta a la investigación es: El proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física Inclusiva, que se ajusta a la línea institucional: Pedagogía, didáctica y gestión de la educación superior, que implica ajustar las actividades físicas y recreativas para satisfacer las necesidades específicas de varios grupos de estudiantes, incluyendo aquellos que enfrentan el desafío del sedentarismo. El sedentarismo puede presentar desafíos particulares en términos de movilidad y habilidades motoras, por lo tanto, se requiere una adaptación cuidadosa de las actividades para asegurar la inclusión en la clase de Educación Física, abordando así la diversidad.

La conexión entre estas áreas de investigación destaca la importancia de adoptar un enfoque inclusivo y adaptado al diseñar programas de actividades físico-recreativas para estudiantes con sedentarismo en el ámbito de la Educación Física. Este enfoque no solo conlleva beneficios para la salud física, sino que también contribuye al desarrollo social y emocional de los estudiantes, fomentando la inclusión y la diversidad dentro del entorno educativo.

Objeto de estudio:

Proceso docente-educativo en la asignatura Educación Física.

Acorde al objeto de estudio y en función de solucionar el problema de investigación se



propone como **Objetivo general:** Proponer un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del cantón Guayaquil.

Campo de Acción:

La inclusión educativa de estudiantes de básica superior en las clases de educación física. En correspondencia al problema científico y el objetivo general nos planteamos las siguientes

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos históricos y teóricos que sustentan la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física?
2. ¿Cuáles es el nivel de actividad física de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana?
3. ¿Cuáles es el estado actual de la inclusión y la motivación de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana?
4. ¿Qué característica debe tener un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana?
5. ¿Cuál es la efectividad de un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana?

Variables de la investigación:

Variable independiente: programa de ejercicios físicos motivacionales

Variable dependiente: sedentarismo en la clase de educación física

Objetivos específicos

1. Determinar los antecedentes históricos, teóricos y contextuales que sustentan la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física.
2. Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera.
3. Diagnosticar el estado actual de la inclusión y motivación de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós



Aguilera.

4. Elaborar un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera.
5. Validar la efectividad del programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes sedentarios a las clases de Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera.

Métodos a emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos)

En la investigación se utilizaron métodos teórico que nos permitieron la construcción del marco teórico, el análisis de los resultados, el establecimiento de la propuesta y las conclusiones, además del establecimiento de la justificación de la investigación, entre los seleccionados encontramos el histórico lógico, analítico sintético y la modelación; también se utilizaron métodos empíricos que nos posibilitaron la recogida de datos para el diagnóstico del estilo de vida y el nivel de inclusión de los estudiantes a las clases de la Educación Física, estos fueron la observación, la medición y el criterio de experto como método de validación, por último se relacionan los matemáticos estadísticos para el análisis de los resultados.

Población y muestra.

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana: Provincia de Orellana, en la misma se encuentran matriculados un total de 450 estudiantes, se adoptó como población de estudios a los estudiantes Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Puerto Francisco de Orellana: Provincia de Orellana, formado por 142 estudiantes de edades comprendidas de 12 y 14 años, con una distribución por sexo de 68 mujeres, y 74 hombres

Tipo de investigación.

El paradigma de la investigación es pragmático, enfoque mixto (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020; Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). La investigación es no experimental de corte transversal, de campo y aplicada.

Principales aportes.

El diseño del programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de educación física se considera un aporte práctico de la investigación,



el cual garantiza que los estudiantes a través de las clases de educación física eleven sus niveles de actividad física a través con su incorporación activa a las clases de Educación Física.

Desde una perspectiva metodológica, el enfoque del sistema consiste en adaptar las actividades de manera que sean seguras y eficaces para los niños que experimentan sedentarismo. Esto implica la inclusión de ejercicios de bajo impacto y la modificación de las reglas de los deportes según sea necesario. Se establecen métodos para evaluar el progreso de los niños y para realizar un seguimiento de su participación en el sistema de ejercicios. Esto facilita ajustes y mejoras continuas en el programa. Además, la metodología busca fomentar la colaboración entre educadores, profesionales de la salud y familias, asegurando así un enfoque integral en el abordaje del sedentarismo.

Importancia, necesidad social, novedad y actualidad científicas de la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de educación física.

La inclusión de estudiantes con altos niveles de sedentarismo en las clases de Educación Física es de suma importancia, representa una necesidad social apremiante, y cuenta con un enfoque novedoso y actual en la ciencia. A continuación, se argumenta cada uno de estos puntos.

La importancia de la inclusión radica en el hecho de que la actividad física es esencial para la salud y el bienestar de los estudiantes. La inactividad física está relacionada con una serie de problemas de salud, como el sedentarismo, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales. La Educación Física no solo promueve la actividad física, sino también el desarrollo de habilidades motoras, la socialización y la promoción de un estilo de vida activo. Excluir a estudiantes con sedentarismo de estas clases limita sus oportunidades para adquirir estos beneficios. Referente a la necesidad social; en una sociedad cada vez más sedentaria, es fundamental abordar el sedentarismo desde edades tempranas. La inclusión en las clases de Educación Física es esencial para romper con patrones sedentarios y promover hábitos de vida activos y saludables entre los jóvenes. Esto contribuye a reducir el riesgo de enfermedades y a mejorar la calidad de vida de las generaciones futuras.

La novedad y actualidad científica se pone de manifiesto ya que, la ciencia ha arrojado luz sobre la importancia de la actividad física en la salud y el desarrollo integral de los estudiantes. Investigaciones recientes han destacado los beneficios cognitivos, emocionales y físicos de la



participación en actividades físicas. Además, se han desarrollado enfoques novedosos en la educación física que pueden ser aplicados a la inclusión de estudiantes con sedentarismo, como la adaptación de actividades y el fomento del aprendizaje.

Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe

La tesis se ha estructurada en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos, a continuación, se realiza una descripción de cada uno de los apartados.

Introducción donde se realiza la justificación y el planteamiento del problema de investigación.

Capítulo I. Fundamentos históricos y teóricos sobre el sedentarismo y su inclusión en las clases de educación física en adolescentes, donde se expone la evolución histórica del problema y las principales concepciones, enfoques, teorías y sus interrelaciones con diferentes factores causales y consecuencias.

Capítulo II: Se expone la metodología para el desarrollo tanto del marco teóricos y análisis de resultados, como para el estudio diagnóstico del problema, en este apartado se establece la caracterización de la investigación, la operacionalización de las variables, métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos para el desarrollo de la investigación, además de exponerse los resultados del trabajo de campo y su análisis.

Capítulo III: Se expone el programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de educación física en estudiantes de básica superior de la unidad educativa Jaime Roldós aguilera, trata sobre las etapas, fases, y acciones del programa que se propone, además de su validación teórica tomando en cuenta funcionalidad y pertinencia.

Conclusiones, en este apartado las generalizaciones más importantes del estudio en correspondencia a los objetivos trazados.

Recomendaciones, se establecerán basadas en los resultados y las limitaciones del trabajo.

Bibliografía y Anexos



Capítulo I: Marco Teórico

En el presente capítulo se abordan los fundamentos históricos y teóricos relacionados con las diversas concepciones del sedentarismo en adolescentes y los ejercicios físicos como vía inclusión de los estudiantes en las clases de educación física, que facilite elevar el nivel de actividad física; los elementos antes mencionados sirven de base a la propuesta de un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo de básica superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera en las clases de educación física.

1.1. Antecedentes históricos del sedentarismo en Adolescentes y la motivación hacia la realización de ejercicio físico.

1.1.1. El sedentarismo en los adolescentes

Los antecedentes históricos del sedentarismo en adolescentes se remontan a varias décadas atrás, y la evolución de este problema se ha visto influenciada por cambios significativos en la sociedad y el estilo de vida. Con el advenimiento de la tecnología, como la televisión y los videojuegos, en las décadas de 1950 y 1960, los adolescentes comenzaron a pasar más tiempo en actividades sedentarias en lugar de jugar al aire libre. En muchas escuelas, el enfoque de la educación física cambió en las décadas de 1970 y 1980, pasando de un enfoque en la actividad física y el juego a un enfoque más orientado a la competencia y el rendimiento, lo que pudo haber desalentado la participación de algunos adolescentes.

En las décadas de 1980 y 1990, se comenzaron a observar aumentos significativos en las tasas del sedentarismo infantil y adolescente en varios países, lo que se asoció directamente con la inactividad física y la mala alimentación. La disponibilidad creciente de alimentos procesados y la comodidad de los medios electrónicos (computadoras, smartphones) han llevado a una cultura de la conveniencia, donde los adolescentes son menos propensos a realizar actividades físicas y más propensos a llevar un estilo de vida sedentario. A partir de 2020, la pandemia de COVID-19 exacerbó el sedentarismo en adolescentes, ya que las medidas de confinamiento y el cierre de escuelas llevaron a un aumento en el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como las clases en línea y el entretenimiento en casa.

En general, a lo largo de la historia, el sedentarismo en adolescentes ha aumentado debido a una serie de factores, incluyendo cambios en la tecnología, enfoques educativos, cultura y estilo de vida. Este problema ha generado una creciente preocupación por la salud y el bienestar



de los jóvenes, lo que ha llevado a esfuerzos para promover un estilo de vida más activo y saludable entre los adolescentes. En la actualidad numerosos estudios reflejan la situación imperante del sedentarismo en los adolescentes, entre ellos tenemos:

La investigación: Sedentarismo e inactividad física, ¿revisión bibliográfica de estrategias desde la Educación Física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud, de los autores: Bernate et al., (2020). En el estudio se pretendió determinar las estrategias en las cuales la educación física interviene para disminuir el sedentarismo, el objetivo partió de reconocer los conceptos claves como salud, actividad física estilo de vida, sedentarismo entre otros. La metodología estuvo dirigida a una revisión documental y búsqueda de información mediante la fase heurística. Iniciando con base de datos como: EBSCO, Dialnet, plus, Scielo, google Académico, Pubmed, web of Ciencia Scopus y otras revistas indexadas. Como conclusión exponen que la educación física es el escenario clave para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de vida y disminuyan el sedentarismo, además, de combatirla por medio de programas de actividades físicas tanto escolar como extraescolar.

Otro estudio: Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción de los autores Díaz et al., (2023). Trata sobre las nuevas tecnologías están integradas en la sociedad y son una parte importante y significativa en la vida de los más jóvenes, que se relacionan con el sedentarismo debido a la reducción de los niveles de actividad física de los adolescentes. El objetivo fue buscar nuevo enfoque en el que las nuevas tecnologías no supongan un cese de la actividad física, Se concluye en considerar la tecnología como una oportunidad para incluir la actividad física en la vida de los alumnos, por lo que se trata de aprovechar la parte tan importante que estas suponen en su día a día y los niveles de atención que les suscitan para integrarlos en la asignatura de Educación Física.

Por su parte el estudio “Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares” desarrollado por Giakoni et al., (2021) de la Universidad Católica de Murcia (España). Reconoce que las clases de Educación Física son el espacio de aprendizaje motriz que permite mejorar la salud física de los estudiantes. El Objetivo: Determinar la influencia que tiene el volumen de clases: dos o cuatro



horas de Educación Física semanal, sobre la composición corporal, la condición física y nivel de actividad física en escolares chilenos. Método: Se evaluaron 244 estudiantes escolares de $13 \pm .14$ años. Se midieron variables antropométricas, condición física y nivel de actividad física durante la clase de Educación Física. Resultados: Se encontraron diferencias estadísticamente significativas para composición corporal (peso $p = .0367$), condición física ($VO_{2\text{máx}}$ p).

El estudio: Efectividad del aprendizaje autorregulado en intervenciones en educación física promotoras de actividad física. Revisión sistemática, Bujosa et al., (2018) de la Universidad de las Islas Baleares (España). Los autores exponen sus ideas en esta investigación, a partir de que conciben la EF, como el medio más eficaz para desarrollar las AF, en los niños, fomentando precisamente los hábitos de práctica de la AF. Se realizó una revisión sistemática, según las normas PRISMA, de intervenciones en EF entre los años 2012 y 2022, centradas en el efecto sobre la actividad física durante el tiempo libre (AFTL) en adolescentes de las variables metacognitivas (planificación, autocontrol, evaluación y reflexión) y motivacionales (esfuerzo y autoeficacia) del aprendizaje autorregulado, según el modelo social cognitivo de Zimmerman. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión se seleccionaron 16 artículos que se analizaron en profundidad, describiendo intervenciones en siete países, 106 centros escolares, y más de 4500 alumnos. Los resultados del estudio indican que la enseñanza explícita de estrategias y habilidades de autorregulación en EF es un enfoque efectivo para a aumentar los niveles de AFTL en adolescentes.

La tesis presentada por Paulina Sáenz Q. Relación entre sedentarismo de los estudiantes de Unidades Municipales de Quito 2014, que trato sobre la prevalencia de sedentarismo y en edades tempranas, el Objetivo: estaba dirigido conocer la prevalencia de sedentarismo de estudiantes de participantes en la investigación, para ello se aplicó, un estudio censal, transversal, descriptivo. Se valoró el estimador puntual y sus IC95%. El perfil del sedentarismo mediante modelo logístico en el programa SPSS dentro de sus resultados: la prevalencia de sedentarismo fue el 61,1% (IC95% 56,2-65,9) de los escolares declarados como sedentarios. El sedentarismo interactúa con la condición de ser madre (ORajustada95% 1,27 IC95% 1.05-1,53), ser escolar del sexo femenino Conclusiones: La percepción del sedentarismo está determinada por el hecho de ser madre, ser hija mujer y tener sedentarismo.

La tesis de Johanna Evelyn Avecilla Montenegro (2021) proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa, presentada en la Universidad de



Guayaquil, relacionada con el sedentarismo en jóvenes trata sobre uno de los problemas principales de enfermedades transmisibles y como controlarla a través de las clases de educación física. El objetivo estaba dirigido a bajar los niveles sedentarios en los participantes en la investigación, el tipo de investigación fue descriptiva correlacional donde aplicaron métodos teóricos y empíricos. Los resultados se evidenciaron con la disminución significativa del tiempo que pasa sentado el joven ($p=0.000$). Se incrementó el índice de motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas a favor del posttest ($p=0.000$). Además, se creó un proyecto físico-recreativo para disminuir el sedentarismo en jóvenes sujetos a la investigación.

Según Pardo et al., (2021). Cuando se incluyen actividades físicas recreativas, en las clases de educación física, organizada y bien planificada, los beneficios de los niños aumenta considerablemente y su estado de salud, mejora contribuyendo a que sean más fuertes, y activos en la vida cotidiana, por lo que estas deben ser practicadas desde edades tempranas, que les permita crear hábitos de práctica de ejercicios físicos, logrando así un a formación multilateral armoniosa en toda la fase de su niñez y juventud, garantizado la calidad de vida futura en su etapa de adultos mayores.

Benítez y Enríquez (2021), Montero y Chávez (2015), Antón y Concepción (2018), exponen en sus investigaciones que, en la etapa infantil y la adolescencia, se debe garantizar la práctica sistemática de actividades físicas (AF), a través de la educación física (EF), con el objetivo de mejorar su nivel de motivación, condición física y su bienestar psicológico y social lo cual conlleva a una vida activa, dinámica que garantiza su mantenimiento en la etapa adulta cuando sus niveles de AF caen drásticamente; Monge y Vargas (2020) Valero et al., (2018) Cerca de un 81% de los adolescentes en todo el mundo no aplican las orientaciones de la OMS, (2017), relacionada con AF, diaria de 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa.

Según Mateo (2014).

La educación física constituye un elemento fundamental en la vida de los adolescentes, desarrolla la voluntad, las habilidades y destrezas del deporte para aprender a jugar y divertirse, genera un desarrollo en las capacidades físicas de cada persona y permite la formación multilateral de sus practicantes, proporcionándoles placer, comportamientos positivos y valores esenciales para el desarrollo integral de la personalidad (p.39).



Andradas (2015) y Márquez (2017). Desde esta perspectiva, plantearon que la educación física es considerada el medio principal del desarrollo del proceso educativo de los estudiantes libre. Por lo tanto, debe ser un hecho creativo diseñado para compartir integral y socialmente el desarrollo de la personalidad de quien lo practica.

La actividad física (AF), es un proceso de integración educativa presentes en las clases de educación física, como la misma Ley, que reafirma y fortalece los principios determinados por la UNESCO desde el año 1976, en la Primera Conferencia Internacional de ministros y Líderes de la AF, los cuales señalan que las personas con discapacidad tienen derechos específicos en cuanto a la práctica de la Educación física.

Según Gomendio (2000).

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el completo desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar aptitudes físicas, intelectuales y morales mediante la educación física y deporte queda garantizado tanto en el marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social, (p.37).

Los criterios antes mencionados afirman que toda persona tiene derecho a estimular y desarrollar sus competencias físicas, motoras y cognitivas tanto en el ámbito escolar a través de las clases de educación física, en su práctica diaria, que permita mejorar su salud y la utilización del uso del tiempo libre, en actividades que le garantizan satisfacción, diversión, y emoción para lograr una mejor calidad de vida.

La sociedad ecuatoriana y específicamente su sistema educativo, se esfuerzan cada día para dar solución a las necesidades de su población con discapacidad y realizar programas y proyectos encaminados a solucionar acciones que faciliten hacerle mejor la vida de las personas que son excluida de la educación física.

1.2. Antecedentes Teóricos Del Sedentarismo En Adolescentes Y La Motivación Hacia La Realización De Ejercicio Físico.

1.2.1. Sedentarismo y adolescencia

El sedentarismo ha sido definido desde algunos puntos de vista, en antropología. Según Romero (2009) proviene “del latín “sedere” o la acción de tomar asiento se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región



determinada” (p.409).

Para Iglesias (2015) citando a Pate et al., 2008 y Lynch, et al., 2010 el sedentarismo es una cualidad referida a comportamientos ortodoxamente se debería expresar como comportamientos sedentarios para designar todas aquellas actividades físicas que están por debajo del umbral de 1.5 MET de intensidad.” (p18).

Por su parte Leiva y Cols (2017) coinciden con lo planteado anteriormente y señalan que, “el sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético $< 1,5$ METs (MET = equivalente metabólico basal; 1 MET = $\sim 3,5$ mlO₂/kg/min) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras” (p.149). Se considera en la actualidad las nuevas tecnologías han cambiado el comportamiento de los jóvenes, donde utilizan la mayor cantidad del tiempo en posición de sentados, relacionados con mirar pantallas (TV, ordenadores, tabletas, teléfonos, etc.), leer, charlar o alimentarse. Es decir, este comportamiento ha llevado a una expresión de conducta sedentaria.

Según Sotomayor (2014).

Las nuevas transformaciones en la sociedad traen consigo la inactividad física y el comportamiento sedentario en niños y jóvenes, Los cuales se encuentran direccionados a grupos de riesgos generando en ellos enfermedades, baja autoestima y en muchos casos afectaciones severas físicas, mentales y sociales. esta situación expuestos a sufrir diferente enfermedad relacionada, como consecuencia del uso indiscriminado de las nuevas herramientas tecnológicas, (p.21)

Al valorar los criterios aportados por diferentes autores llegamos a la conclusión que cuando el sedentarismo abarca a los seres humanos, estas provocan enfermedades coronarias sedentarismo, diabetes y otras, las cuales pueden ser prevenible, creando las condiciones y generando un mejor nivel en la calidad de vida, a través de la Educación física, actividades físicas y una correcta alimentación.

Por su parte la adolescencia se define como como una etapa de transito entre la niñez y la adultez donde ocurren cambios a nivel morfológico, fisiológico y psicológicos que van a influir en el comportamiento social del individuo, se asocia por tanto a la segunda década del desarrollo ontogenético, con inicio que esta marcado por la pubertad y que varía entre los 9 y los 13 años y que se extiende hasta los 18 o 25 años donde culmina la maduración sexual. (Antona, Madrid, &



Aláez, 2023; Brittany Allen & Helen Waterman, 2019; Equipo editorial, Etecé. De: Argentina, 2021; UNICEF, s.f.)

Según Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & Senra Pérez, 2018 “La adolescencia es una etapa de intensos cambios sociales, psicológicos, biológicos, sexuales y neuropsicológicos. Se identifica como una etapa de crisis en el desarrollo del ser humano, que eslabona como período de transición, entre la niñez y la adultez (pág. 99).”

La adolescencia es considerada un período en el desarrollo del individuo, donde coinciden la inmadurez psicológica del niño y los desafíos y exigencias del adulto, es una etapa en la que se busca aceptación social y la identidad, se consolida la personalidad y la orientación sexual mediante la experimentación en el propio contexto social. (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & Senra Pérez, 2018)

Consecuencias del sedentarismo en los adolescentes

En los últimos años se han elaborado numerosas investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de salud de los jóvenes, muchos países en todo el mundo actualmente están viendo con intranquilidad el problema del sedentarismo, realizando estudios y controles de este en la población para adoptar medidas preventivas adecuadas.

Según la OMS (2015). El sedentarismo se manifiesta cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar. Actualmente, se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea educida y su salud empiece a complicarse. Los medios de comunicación también son un factor determinante ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física.

El sedentarismo propicia la aparición de enfermedades concomitantes al sobrepeso y la obesidad, las que se consideran como una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, situación que crece en los primeros períodos de vida. (Celis-Morales, y otros, 2019; Organización Panamericana de la Salud, OPS ; Organización Mundial de la Salud, OMS, 2019)



Se plantea que afecta la salud del individuo en un concepto más general, es decir desde el punto de vista físico psíquico y social (Organización Mundial de la Salud, OMS, s.f.), una de las principales manifestaciones del sedentarismo es el sobrepeso y la obesidad que en la actualidad afecta a niños y adolescentes y si bien puede ser de causas endógenas como la genética, la inactividad física y la alimentación se consideran entre las principales causas exógenas (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2021), y puede causar desde edades tempranas de la aparición de la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades óseas, fragilidad muscular y con ello disminución de la fuerza, la resistencia y el equilibrio, además, desde el punto de vista psicosocial puede ser causa de baja autoestima, depresión y aislamiento. (Izurieta-Monar, 2019)

1.2.2. Motivación y ejercicios físicos en adolescentes

La motivación desempeña un papel crucial en la participación de los adolescentes en la actividad física y el ejercicio. En la adolescencia, la motivación puede ser influenciada por una serie de factores, incluyendo aspectos individuales, sociales y ambientales. A continuación, se argumenta sobre la importancia de la motivación en la actividad física de los adolescentes, respaldado por ejemplos y referencias a estudios previos

Según Deci 2000,

La motivación es un concepto fundamental en la psicología y la educación, y se ha definido y estudiado en profundidad por varios autores a lo largo del tiempo. La motivación se puede definir como; el conjunto de razones o incentivos que impulsan a un individuo a tomar acción, perseguir metas y satisfacer sus necesidades. (p.15).

Es decir, se entiende que, definición de la motivación destaca la idea de que las personas están impulsadas por una variedad de necesidades y deseos que las llevan a emprender acciones específicas. Las teorías de la motivación, como la teoría de la autodeterminación de Deci, exploran en profundidad las diferentes dimensiones de la motivación y cómo influyen en el comportamiento humano. La literatura científica en psicología y educación proporciona una base sólida para comprender la motivación y su papel en la toma de decisiones y el logro de metas.

Tipos de motivación.

La motivación intrínseca se refiere a la participación en una actividad por el placer y la satisfacción personal que proporciona, mientras que la motivación extrínseca implica realizar una



actividad debido a recompensas externas o presiones. Los adolescentes pueden experimentar ambas formas de motivación en relación con el ejercicio físico.

Según Deci y Ryan (2000),

La teoría de la autodeterminación establece que la motivación intrínseca es fundamental para el compromiso a largo plazo con la actividad física. Los adolescentes que encuentran significado y disfrute en el ejercicio físico tienden a mantener patrones de actividad más saludables. Por otro lado, la motivación extrínseca también puede ser efectiva, especialmente cuando se refuerza de manera positiva. Los adolescentes pueden ser motivados por recompensas, como elogios, premios o reconocimiento social, lo que puede ser una estrategia útil para fomentar la participación en el ejercicio físico (p.87)

A partir de los criterios de Ryan y Deci, se entiende que, la motivación de los adolescentes es un aspecto clave en su participación en el ejercicio físico, y las recompensas, como elogios, premios o reconocimiento social, pueden ser estrategias efectivas para fomentar su implicación. A continuación, argumentaremos por qué estas recompensas son útiles en este contexto. Es decir, las recompensas actúan como refuerzos positivos que refuerzan el comportamiento deseado, en este caso, la participación en el ejercicio. Los adolescentes son más propensos a continuar con una actividad si reciben retroalimentación positiva y recompensas por su esfuerzo y dedicación. Esta retroalimentación positiva puede venir en forma de elogios o reconocimiento por parte de sus pares, familiares o profesores. Según la teoría del condicionamiento operante de Skinner, las recompensas positivas aumentan la probabilidad de que un comportamiento se repita, las recompensas, como premios o reconocimiento social, generan un sentimiento de logro en los adolescentes. Cuando se sienten reconocidos y valorados por sus esfuerzos en el ejercicio, esto les proporciona una sensación de éxito y satisfacción personal.

Este sentimiento de logro puede fortalecer su autoconcepto y autoeficacia, lo que a su vez puede aumentar su motivación para seguir participando en actividades físicas. Consideramos que, las recompensas no solo motivan la participación en el ejercicio, sino que también pueden contribuir al aprendizaje de hábitos saludables a largo plazo. Cuando los adolescentes experimentan los beneficios del ejercicio y son recompensados por su esfuerzo, es más probable que internalicen la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable en el futuro. Las



recompensas pueden ser un incentivo para mantener la constancia en la participación en el ejercicio. Los adolescentes a menudo enfrentan desafíos para mantener una rutina de actividad física regular. Las recompensas periódicas pueden ayudar a mantener su motivación a lo largo del tiempo, ya que tienen un estímulo tangible para alcanzar. Consideramos que, las recompensas, como elogios, premios y reconocimiento social, pueden ser estrategias útiles para motivar a los adolescentes a participar en el ejercicio físico. Estas recompensas refuerzan positivamente su participación, fomentan un sentimiento de logro, fortalecen su autoconcepto, influyen en su toma de decisiones y promueven la adopción de hábitos saludables a largo plazo. Las recompensas bien diseñadas pueden desempeñar un papel importante en la promoción de un estilo de vida activo en los adolescentes.

Influencia de los pares y el entorno en la motivación hacia la práctica de ejercicios físicos.

El entorno social y la influencia de los pares desempeñan un papel importante en la motivación de los adolescentes para participar en el ejercicio físico. Los amigos y la familia pueden actuar como fuentes de apoyo o de presión para involucrarse en actividades físicas. Según Neumark et al., (2003), “los adolescentes que perciben el apoyo de sus padres y amigos tienden a estar más motivados para participar en el ejercicio” (p.75). Por otro lado, la presión social negativa o el estigma asociado al ejercicio físico también pueden desmotivar a los adolescentes. Para aumentar la motivación de los adolescentes para el ejercicio, es fundamental que los programas de actividad física sean diseñados de manera que sean atractivos, desafiantes y significativos para ellos. Estos programas deben tener en cuenta las preferencias individuales y ofrecer una variedad de actividades para mantener el interés.

Programas de ejercicio basados en la motivación.

Según Biddle y Asare (2011),

Los programas de ejercicio que se centran en la diversión, el juego y la variación de las actividades tienden a ser más efectivos en el mantenimiento de la participación de los adolescentes. Además, proporcionar retroalimentación positiva y recompensas puede ayudar a fortalecer la motivación. (32)

Según el criterio de los autores Biddle y Asare;



Consideramos que, el enfoque en la diversión, el juego y la variación de las actividades en los programas de ejercicio para adolescentes se basa en principios fundamentales del desarrollo adolescente. Durante esta etapa de la vida, los adolescentes buscan experiencias que sean interesantes y gratificantes. Los programas que se centran en la diversión y el juego hacen que la actividad física sea más atractiva y menos percibida como una tarea tediosa. Al disfrutar de las actividades, los adolescentes son más propensos a participar de manera regular, lo que a su vez contribuye a un estilo de vida activo y saludable. (p.36)

La variación de las actividades también es clave, ya que mantiene el interés de los adolescentes y evita la monotonía, lo que puede llevar a la desmotivación y al abandono del ejercicio. La retroalimentación positiva y las recompensas son poderosas herramientas motivadoras. Cuando los adolescentes reciben elogios y reconocimiento por sus esfuerzos en el ejercicio, se refuerza su autoestima y autoeficacia, lo que los lleva a sentirse más capaces y seguros en su capacidad para realizar actividades físicas. Las recompensas, como premios simbólicos o incentivos, pueden actuar como metas a alcanzar y proporcionar un sentido de logro. Esta sensación de logro puede fortalecer la motivación intrínseca, ya que los adolescentes se dan cuenta de que el ejercicio no solo es beneficioso para su salud, sino que también les brinda satisfacción personal. Rodríguez (2018) Platea que, “el enfoque en la diversión, la variación de actividades y el uso de retroalimentación positiva y recompensas crea un entorno que maximiza la motivación y la participación de los adolescentes en el ejercicio físico” (p.23).

Como resumen, la motivación desempeña un papel esencial en la participación de los adolescentes en el ejercicio físico. Se considera que, los factores que influyen en la motivación ya sean intrínsecos o extrínsecos, y la influencia del entorno social y los programas de ejercicio bien diseñados, es crucial para fomentar un estilo de vida activo y saludable en los adolescentes. La literatura científica proporciona una base sólida para diseñar estrategias efectivas de promoción de la actividad física entre esta población.

Ejercicios físicos y motivación en los Adolescentes

Según Rodríguez (2018) afirma que, “La actividad física comprende cualquier movimiento del cuerpo que implique el uso de los músculos esqueléticos y conlleve un gasto de energía. Esto



abarca desde las acciones cotidianas como jugar, trabajar, caminar, hacer las tareas del hogar y participar en actividades recreativas” (p.31).

Se considera que, una actividad física regular es esencial para preservar la salud tanto física como mental. Contribuye a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. Además, la práctica constante de actividad física ayuda a mantener el peso, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el sedentarismo. Es decir, estas actividades pueden ser de intensidad moderada, como caminar a paso rápido, o intensidad vigorosa, como correr. Pueden formar parte de la rutina diaria, como subir escaleras, o ser parte de ejercicios estructurados y planificados en un gimnasio. Es fundamental que personas de todas las edades se comprometan con la actividad física regular para mantener su bienestar y mejorar su calidad de vida.

Según Rodríguez (2020) “La actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los adolescentes que le ayuda a mantener un cuerpo sano, reduce el estrés y enfermedades futuras, de igual manera mejora su estado físico y su calidad de vida”. (, p.22). Es decir, estos niveles influyen en la vida sedentaria de los escolares, a ellos se le suma que no tienen motivación por incluirse en la clase de educación física para realizar práctica de ejercicios y juegos deportivos, convirtiéndolos en personas inactivas facilitando el sobrepeso, disminución en la capacidad aeróbica y el aumento de tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión, jugar videojuegos y el internet chatear, entre otros estos no solo generan problemas relacionados con la salud desde la perspectiva educativa, el sedentarismo también deterioran las capacidades físicas.

Por tal motivo, la promoción de la Educación Física de los niños es una importante prioridad de salud pública y en esta dirección, los colegios y escuelas han sido consideradas como entornos clave para la promoción de la práctica del ejercicio diario. En particular, la Educación Física (EF) puede desempeñar un papel importante para que los alumnos alcancen los niveles de AF recomendados, lo que significa que ese nivel de potenciación en las instituciones educativas de la actividad del movimiento en los niños recae en las clases de educación física.

1.2.3 Educación Física Inclusiva.

Según Ainscow y Kingston (2016). La inclusión en el contexto educativo se refiere a la práctica de garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias



individuales, tengan igualdad de oportunidades para participar plenamente en el sistema educativo y beneficiarse de él. La inclusión educativa se refiere a "la participación plena, activa y significativa de todos los estudiantes en el aprendizaje, la cultura y la vida de la escuela. Por ello se considera que, inclusión educativa se basa en los principios de igualdad, equidad y diversidad, y busca eliminar barreras que puedan limitar el acceso y la participación de estudiantes con discapacidades, necesidades especiales o cualquier otra diferencia. La literatura académica sobre el tema proporciona un amplio respaldo a la importancia de la inclusión en la educación y sus beneficios tanto para los estudiantes con necesidades especiales como para la comunidad educativa en su conjunto.

La inclusión en las actividades físicas recreativas en las clases de educación física es esencial por varias razones: Según Jordán y Revilla (2021). "La educación física no solo se trata de desarrollar habilidades motoras, sino también de promover el bienestar general de los estudiantes" (p.45).

Es decir, La inclusión de todos los adolescentes, independientemente de sus habilidades o discapacidades, permite un desarrollo integral que abarca aspectos físicos, cognitivos y sociales. La participación en actividades físicas recreativas contribuye a la salud a largo plazo. Promover la inclusión en estas actividades ayuda a prevenir problemas de salud como el sedentarismo, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos, que pueden afectar a los adolescentes en la actualidad. Según Booth y Ainscow (2016).

La inclusión en actividades físicas recreativas puede aumentar la autoestima de los adolescentes al permitirles experimentar el éxito y la superación de desafíos. Esto es especialmente importante en una etapa de la vida en la que la autoimagen y la autoestima pueden ser vulnerables (p.12). Es decir, se entiende que, la inclusión en las actividades físicas recreativas es un reflejo de los principios de equidad y derechos en la educación. Todos los adolescentes tienen derecho a participar en igualdad de condiciones, sin importar sus diferencias individuales.

Según Lávalee y Guerrero (1991), la didáctica es el estudio científico de la organización de las situaciones de aprendizaje vividas por un educando a través de la Educación Física, para alcanzar un objetivo cognoscitivo, afectivo o motor, desde el enfoque de Es muy importante que los docentes o profesores entiendan que, ellos son responsables de la planificación, organización, motivación e innovación, de la aplicación de estrategias, herramientas y de los recursos didácticos



orientados a las actividades de la educación física adaptadas a sus estudiantes, una vez que han alcanzado un nivel de autonomía funcional para su edad y sus condiciones, se han fijado, con o sin la intervención del docente para llevarlo a la práctica.

Latorre (2016), afirma que el proceso didáctico de las habilidades motrices específicas en la natación es semejante a algunos deportes desarrollados en el medio acuático, debido a que posee características particulares, puesto a que el mismo cuenta con un periodo propedéutico de adaptabilidad en las etapas de iniciación al deporte.

En el proceso de interaprendizaje de las habilidades motrices específicas de la Educación física, tradicionalmente se ha empleado una metodología basada en la instrucción directa, en la que los niños realizaban los ejercicios o tareas motoras que se le indicaba sin saber por qué y sin considerar por qué eso era así y no de otra forma.

Para Castillo (1991), este modelo de enseñanza, aún seguido por muchos profesionales de las actividades acuáticas, repercute de una forma muy particular en el proceso cognitivo del deportista, ya que éste recibe un estímulo y da una respuesta ya determinada, lo que provoca una escasa optimización en la capacidad de relación y por este motivo, también se ve afectado el diseño de nuevos esquemas motrices ejecutables a otras situaciones (p.56)

Por tal motivo, es importante tener en cuenta que la enseñanza de tales destrezas motoras específicas aplicada en la educación física, exige de un proceso didáctico y metodológico lógico basada en la realización de las acciones de movimiento general e integrado que oriente a la obtención de resultados favorables en la vida de los estudiantes, que vean en ellos la necesidad de su práctica, para evitar enfermedades como el sedentarismo que causa tantas muertes a nivel mundial. Estos propósitos son imposibles si no se consigue una holística entre el docente de educación física y los estudiantes.

La tesis se enfoca hacia la práctica de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de educación física, lo cual constituye una de las principales deficiencias observadas durante la aplicación de la guía de observación científica, donde más del 70% de los estudiantes investigados, presentan problemas de sedentarismo, y manifiestan su nivel sedentarios a la hora de ejecutar los ejercicios que propone el docente, donde aparece rápido la fatiga, el cansancio e incluso el mareo en algunos de ellos cuando realizaban actividades de resistencia.



Dada la limitación de los recursos disponibles y de los medios para llegar a una gran población de jóvenes, en esta tesis se decidió usar cuestionarios para evaluar la Educación Física y el sedentarismo. Dado que no se perseguía determinar la prevalencia de la educación física y sedentarismo de los jóvenes de toda la institución educativa, la muestra fue seleccionada cuidando que ningún grupo social relevante quedara infrarrepresentado, particularmente el género y edad.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, un sistema educativo inclusivo, toma los principios de igualdad y equidad, como la base para garantizar una educación de calidad a todas las personas, mediante la oferta de las mismas oportunidades educativas, respetando las diferencias individuales y buscando fortalecer el potencial humano para beneficio de todos.

Soto (2003), opina que: "... la inclusión educativa trasciende el ámbito educativo de la escuela, y propone el derecho de todos al aprendizaje, y la atención a cada una de las personas según sus necesidades, características, intereses y potencialidades" (p.33)

Se considera que, durante la planificación de una actividad desarrollada en el proceso de enseñanza y aprendizaje siempre tendremos en cuenta dos tipos de implicaciones: la actividad en sí, y el grupo de apoyo para atender la diversidad. Según Delgado (2007): "... la inclusión se centra, pues, en cómo apoyar las cualidades y necesidades de cada uno y de todos los estudiantes en la comunidad escolar, para que se sientan bienvenidos y seguros y alcancen el éxito" (p.45)

Todo este proceso cuando se implementa obliga al profesor de educación física a crear y desarrollar nuevas estrategias metodológicas que logren interacciones desde el punto de vista social respetando los distintos estilos de ritmos y aprendizaje, logrando así que los estudiantes se conviertan en personas autónomas, en función de sus propios beneficios y de los demás.

Inclusión de estudiantes con altos niveles de sedentarismo en las clases de educación física

La inclusión de estudiantes con altos niveles de sedentarismo en las clases de educación física es de gran importancia para su desarrollo integral y su bienestar. "La educación física es esencial para la promoción de la actividad física y la prevención de problemas de salud relacionados con el sedentarismo en los adolescentes"(Strong et al., 2015, p.23).

La educación física no solo fomenta la actividad física, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas que son fundamentales en la formación integral de los adolescentes" (Gallahue y Cleland, 2003, p.22). La participación en actividades físicas puede



mejorar el bienestar emocional de los adolescentes al reducir el estrés y promover sentimientos de alegría y satisfacción" (Eime et al., 2013). "La inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física refleja un compromiso con la igualdad y la equidad en la educación". (Block y Burns, 2006, p.23).

Es decir, siguiendo los criterios anteriores se considera que, la inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física es esencial para promover la actividad física, el desarrollo de habilidades, el bienestar emocional y la igualdad en la educación. Se entiende que la literatura científica respalda la importancia de esta inclusión y destaca sus beneficios tanto a nivel individual como en el contexto escolar.

Otro aspecto que entendemos que es de gran importancia es la literatura científica y pedagógica que respalda la inclusión en la educación física y enfatiza los beneficios tanto a nivel individual como a nivel de la comunidad escolar. La promoción de prácticas inclusivas en las clases de educación física es un enfoque valioso y ético que contribuye al bienestar de los adolescentes y al desarrollo de habilidades para toda la vida.

Estrategias metodológicas de la clase de educación física inclusiva

Para tener éxito en la clase de educación física es la flexibilidad, que sea capaz de aportar el docente en sus clases de educación física, que implica; desde su proyecto curricular hasta la enseñanza propia de cada docente en el aula. La clase de educación física inclusiva se responsabiliza de desarrollarse en todos los niveles y a todos los estudiantes del centro educativo, sin distinción alguna, promoviendo la participación de los alumnos empleando estrategias metodológicas, que tengan presente la diversidad, donde respete las diferencias individuales y sea capaz de promover contenidos curriculares, según las características de los participantes, así como sus competencias físicas, motoras y cognitivas.

Estas estrategias logran la interacción social positiva a través de la formación de pequeños grupos que ejecutan los trabajos cooperativos en primera instancia, para después dar respuestas a las particulares, logrando así, el compromiso de los estudiantes hacia su propio aprendizaje y con el de sus compañeros.

La inactividad física y el comportamiento sedentario de los jóvenes en la actualidad los conducen a pertenecer a un grupo de riesgo, Navarrete et al., (2019), Chávez y Sandoval (2019). En sus estudios platearon que las personas que no practican actividades físicas son propensas a



padece cualquier enfermedad relacionada, como consecuencia del uso indiscriminado de las nuevas herramientas tecnológicas entre otros factores directamente relacionados con el estilo de vida actual. Los autores de la presente investigación concuerdan en que una de las causas principales de las enfermedades coronarias es el sedentarismo, entre otras, siendo prevenibles con la adquisición de hábitos saludables de vida como la actividad física y la alimentación adecuada. Los jóvenes reciben múltiples beneficios al incluir las actividades físico-recreativas en su tiempo libre, cuando son practicadas integralmente desde edades tempranas, con un buen desarrollo social dentro del entorno del individuo, por lo cual su potenciación es esencial en las ciencias de la actividad física.

Las actividades físico-recreativas propuestas en este escrito están encaminadas a mejorar la calidad de vida de los jóvenes de nuestra sociedad, y principalmente a los pertenecientes al Puerto Lisa en la Ciudad de Guayaquil. Por consiguiente, se pretende que no pierdan un tiempo valioso en esta etapa de su vida frente a un televisor, un computador, o en videojuegos que no aportan salud adicional. Para ello, se hace útil establecer diagnósticos previos para conocer gustos y preferencias hacia la práctica de actividades físico-recreativas especializadas, para posteriormente comprobar sus efectos en indicadores de salud tales como el sedentarismo existente. Por ello, se plantea como propósito de la investigación disminuir el sedentarismo en jóvenes del Barrio Puerto Lisa a través de actividades físico-recreativas.



Capítulo II: Metodología Para El Desarrollo De La Investigación Y Estudio Diagnóstico.

El presente capítulo expone la metodología empleada para el desarrollo de la investigación, así como los resultados obtenidos del análisis diagnóstico realizado para examinar la conexión entre el sedentarismo y la integración de los estudiantes en las clases de educación física en la Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del cantón Guayaquil. Para llevar a cabo este diagnóstico, se emplearon métodos, técnicas y procedimientos empíricos, estadísticos y teóricos.

2.1. Metodología

2.1.1. Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.

Este capítulo es fundamental para comprender la situación de los estudiantes con sedentarismo en el contexto de las clases de educación física. El uso de métodos variados, desde enfoques empíricos hasta estadísticos y teóricos, proporciona una visión integral de la problemática. La propuesta de un sistema de actividades físico-recreativas destaca la importancia de estrategias específicas para lograr la inclusión de estos estudiantes en las clases de educación física. Para llevar a cabo este diagnóstico, se utilizaron métodos empíricos, estadísticos y teóricos, así como diversas técnicas y procedimientos. La investigación no solo se limita a analizar el estado actual del proceso de inclusión, sino que también identifica las características necesarias del sistema de actividades físico-recreativas. Esto demuestra un enfoque proactivo para abordar los desafíos y mejorar la participación de los estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física.

2.1.2. Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.

Las variables de estudio son:

Variable independiente:

Definición nominal: programa de ejercicios físicos motivacionales

Definición conceptual: (Benítez, Mojena, & Enríquez, 2021), un programa de ejercicios físicos motivacionales es, un modelo sistemático y detallado realizado por un especialista en medicina deportiva para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características físicas de una persona.



Variable dependiente:

Definición nominal: sedentarismo en la clase de educación física

Definición conceptual: Según (Pardos-Mainer, Gou-Forcada, Sagarra-Romero, Morales, & Concepción, 2021), Es un estilo de vida inactivo que ocasiona muchas enfermedades crónicas, ya que al no hacer actividades físicas de forma regular v aumenta el riesgo del sedentarismo, enfermedades del corazón, incluyendo la coronaria e infarto.

Operacionalización de la variable dependiente (Tabla 2)

Tabla 1.

Operacionalización de variable dependiente. Sedentarismo.

| Variable | Dimensión | Indicador | Escala | Instrumento |
|---------------------|-----------------|-------------------------------|--|---|
| Sedentarismo | Estilo de vida. | Activo, moderado, sedentario. | Actividad física vigorosa (Activo): por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*. Actividad Física Moderada: 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*. Actividad Física Bajo: | Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta derivado del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) (Barrera, 2017). (Anexo I) |



| | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---------------------------|
| | | | No realiza ninguna actividad física La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías anteriores. | |
| Inclusión educativa | Evaluación del conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas, sobre los programas de ejercicios físicos recreativos | Construye ejercicios a partir del reconocimiento del dominio corporal de sus estudiantes. Actividad aeróbica, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de balanceo. Actividades deportivas, lúdicas. | Escala de Likert Ordinal Niveles: Muy insuficiente, Insuficiente suficiente, Suficiente, Muy suficiente | Encuesta/ Cuestionario |
| | | Planifica actividades para la inclusión de estudiantes con sedentarismo y la Reducción de éste. | Escala de Likert Ordinal Niveles: Muy insuficiente, Insuficiente suficiente, Suficiente, Muy suficiente | Revisión documental |

2.1.3. Enfoque de la Investigación.

La investigación realizada presenta un enfoque mixto (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020), se basa en la medición del nivel de actividad física para detectar sedentarismo en la población de estudio con utilización de la estadística para determinar medidas de tendencia central y de dispersión en cuanto



al fenómeno analizado, es además secuencial y deductivo, probatorio y analiza la realidad objetiva lo que responde al enfoque cuantitativo, además los resultados se expresan en tablas y gráficos, y también se observa el comportamiento de los estudiantes para estudiar el fenómenos más profundamente en su ambiente natural para interpretar y contextualizar el problema, además la propuesta se valida por criterio de experto lo que responde al enfoque cualitativo. (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación. Quinta Edición, 2014; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación. Sexta Edición, 2020)

2.1.4. Alcance de la investigación

Según el alcance gnoseológico la investigación es descriptiva, en la misma se describe el nivel de actividad de la población de estudio y las características del régimen de vida, además de la motivación de los estudiantes en la realización de las actividades que se desarrollan en la clase de Educación Física proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes. (Guevara Alban, Verdesoto Arguello, & Castro Molina, 2020; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020)

2.1.5. Declaración y justificación del tipo de investigación

El diseño dentro del enfoque mixto es el Diseño Explicativo Secuencial (DEXPLIS) se caracteriza por recoger y analizar primeramente los datos cuantitativos seguido de la recogida y evaluación de los cualitativos, donde la recogida de los datos cualitativos depende de los resultados obtenidos en el análisis cuantitativo, para posteriormente integrarse, en este diseño se priorizar lo cuantitativo. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación. Quinta Edición, 2014; Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

La investigación según la manipulación de las variables es un diseño preexperimental caracterizado por manipular la variable dependiente y medición pretest y post test, en este caso específico mediante la aplicación de la propuesta de ejercicios físicos motivacionales, con un diagnóstico inicial y uno finalizada la intervención, además es un trabajo de campo y aplicada al estudiar y proponer solucionar un problema de la realidad en su entorno natural. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación. Sexta Edición, 2020)



2.1.6. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación

La elección de métodos y técnicas en la fase de selección es crucial para el éxito de cualquier investigación. Los métodos teóricos y empíricos utilizados en este estudio demuestran un enfoque integral, destacando la combinación las encuestas y revisión documental. Esta diversidad de métodos permite un análisis profundo desde diferentes perspectivas. La aplicación de métodos histórico-lógicos y análisis-síntesis, respaldados por un enfoque estadístico,

- **Histórico-lógico:** permitió establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la inclusión y los ejercicios físicos motivacionales, para los participantes en la investigación niños con problemas de sedentarismo.

- **Análisis – síntesis:** Se empleó para el procesamiento de la información existente en la literatura sobre el sedentarismo, la motivación de los estudiantes a la práctica del ejercicio físico dentro de la visión inclusiva de la clase de Educación Física a través de las diferentes teorías aportadas por varios autores, que sirven de apoyo a nuestra investigación y que a la vez, contribuyó a que se plantearan nuevas teorías y metodologías relacionadas con el tema, este método teórico también aportó en el procesamiento y análisis de datos que arrojen los métodos y técnicas aplicados y en la elaboración de la justificación y fundamentación de la propuesta y conclusiones del trabajo.

- **Inductivo – deductivo:** fue utilizado para abordar el objeto y el campo de acción, en función de perfeccionar el campo, sirvió para establecer las relaciones entre las con los ejercicios físicos motivacionales y la inclusión para estudiantes con problemas de sedentarismo y fomentar los cambios de actitud en los estudiantes en el proceso de inclusión.

Técnica.

Revisión documental. Se aplicó en el análisis de los documentos primarios, secundarios y terciarios publicados sobre el sedentarismo en adolescentes y la motivación para la práctica de ejercicios físicos en la clase de Educación Física. Se partió de la revisión inicial (lectura en diagonal), luego se realizó la selección de los adecuados al tema que se trata, se realizó una lectura detallada y se clasificaron según las variables en estudio para el tratamiento de los fundamentos teóricos, el análisis de resultados y la elaboración de la propuesta, pero también en el establecimiento de la metodología.

Métodos empíricos:





- Medición.

Técnica

Encuesta: aplicada a estudiantes para determinar el estilo de vida y a docentes para determinar el nivel de conocimiento que tienen para enfrentar la situación problemática de estudiantes con problemas de sedentarismo que son excluidos de las clases de educación física. permitió diagnosticar el nivel cognoscitivo inicial sobre esta temática, fue elaborada de forma escrita y tiene como intencionalidad conocer las causas del problema.

La validación se realiza por sistematización de experiencia y se aplica encuesta de valoración a los estudiantes sobre su participación en las actividades de la clase de Educación Física en tres momentos diferentes.

Método estadístico:

La estadística fue fundamental para comprobar la validez de la propuesta para ello se empleó la estadística descriptiva.

2.1.7. Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.

- ✓ Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta derivado del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) (Barrera, 2017) (Anexo I)

La determinación de la actividad física (AF) se evaluó considerando tres parámetros: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y tiempo de dedicación por día. La actividad semanal se registró en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana, utilizando como referencia los valores utilizados por Serón, Muñoz y Lanas (2010):

- Caminar: 3,3 Mets.
- Actividad física moderada: 4 Mets.
- Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para la obtención del número de Mets se multiplicó cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza. (Anexo II)



- ✓ Encuesta a los docentes se llevó a cabo para recopilar comentarios de los estudiantes y docentes sobre sus experiencias y percepciones sobre la Educación Física Inclusiva y la aplicación de un Sistema de Ejercicios Físicos Recreativos Motivacionales. (Anexo III)
- ✓ Revisión documental para determinar actividades de inclusión planificadas en las sesiones de clases dirigidas a estudiantes con sedentarismo y la disminución de éste. (Anexo IV)
- ✓ Encuesta para determinar la valoración de los estudiantes sobre su participación en las actividades desarrolladas en la clase de Educación Física. (Anexo V)

2.1.8. Delimitación de la población y la muestra.

La investigación se realiza en la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera, ubicada en la Parroquia la Belleza, perteneciente a la Provincia de Orellana, Cantón Orellana. Tiene una población de 450 estudiantes, desde inicial, hasta tercero de bachillerato, con un total de 24 Docentes, tres de ellos son administrativos, cuenta con un Rector, un Vicerrector, y un Inspector General, la investigación específicamente se realiza a 142 estudiantes de básica superior en edades comprendidas de 12 y 14 años, con una distribución por sexo de 68 mujeres y 74 hombres que a continuación se detalla la tabla 2.

Cabe recalcar que se les entrevistó a dos Docentes del área Educación Física de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera, ubicada en la Parroquia la Belleza, perteneciente a la Provincia de Orellana, Cantón Orellana.

Tabla 2.

Caracterización de la población de estudio

| Cursos | Paralelos | Sexo | | Total |
|--------------|-----------|-----------|----------|-------|
| | | Masculino | Femenino | |
| Octavo | A | 10 | 11 | 21 |
| | B | 11 | 10 | 21 |
| Noveno | A | 12 | 10 | 22 |
| | B | 20 | 15 | 35 |
| Decimo | A | 11 | 12 | 23 |
| | B | 10 | 10 | 20 |
| Total | | 74 | 68 | 142 |

Muestreo:



1. **Selección Inicial:**

- Todos los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera fueron considerados inicialmente.

2. **Aplicación de la encuesta IPAQ:**

Se aplicó la encuesta IPAQ a la población inicial para identificar a los estudiantes con sedentarismo.

3. **Selección Final:**

En la aplicación de la encuesta se determinó 27 estudiantes presentan sedentarismo según la encuesta IPAQ distribuidos por todos los niveles y paralelos, por lo que la propuesta se aplicó a todos los estudiantes para posibilitar la inclusión y además elevar el nivel de actividad física dados los resultados obtenidos.

Asimismo, se incluyeron los 6 docentes de educación física, siendo aquellos que enseñan en la misma unidad educativa, la elección fue intensional, todos del área de Educación Física, 5 con categoría de licenciado, y 1 de magíster y con más de 10 años de experiencias

2.1.9. Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación.

La recopilación de datos en una investigación implica la aplicación de técnicas e instrumentos específicos, esenciales para adquirir información relevante y confiable que facilite el abordaje de las preguntas de investigación y la consecución de los objetivos establecidos.

La correcta elección y aplicación de técnicas e instrumentos para la recopilación de datos son fundamentales para asegurar la calidad y pertinencia de la información obtenida en un estudio de investigación. Cada método cumple un papel crucial en la obtención de datos confiables que pueden ser analizados para abordar los objetivos establecidos. La cuidadosa selección de estas herramientas, basada en la naturaleza única de la investigación y la participación específica de los sujetos, garantiza la eficacia del proceso de recopilación de datos y la validez de los resultados obtenidos.

En cuanto a la Prueba Diagnóstica, se aplicó el cuestionario de actividad física para determinar el Nivel de Actividad y estilo de vida de los estudiantes. También se llevó desarrollo una encuesta a los docentes para determinar su nivel de conocimiento acerca del sedentarismo, su valoración y actividades para su disminución y una revisión documental de los planes de clases,



especialmente en el caso de los estudiantes, especialmente aquellos con niveles elevados de sedentarismo. En la Revisión Documental, se examinaron los planes de clase de educación física con la idea de verificar la planificación de los docentes relacionada con la implementación sistemática de ejercicios físicos recreativos y motivacionales.

2.1.10. Descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación.

➤ Primera Fase

La investigación parte de la elaboración y aprobación del proyecto de investigación, para lo cual se desarrolló una revisión bibliográfica de fuentes primarias y secundarias de información que permitió la elaboración del diseño, teórico y la introducción, el diseño metodológico y el marco teórico con los antecedentes históricos y conceptuales, todo lo cual sirvió de guía para el desarrollo del trabajo de campo y análisis de resultados obtenidos.

➤ Segunda Fase

El diagnóstico inicial parte de la aplicación del cuestionario de actividad física IPAQ versión corta para determinar el estilo de vida de la población de estudio y, además, se aplica cuestionarios a los docentes para la evaluación del conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas y estado físico actual de los profesores de educación física y se realiza revisión documental de los planes de clase.

El propósito de esta evaluación es reducir los niveles de sedentarismo mediante la implementación de un Programa de Ejercicios físicos recreativos motivacionales para los adolescentes participantes en la investigación. Esta estructuración permite una evaluación detallada de diversos elementos que influyen en la necesidad de un programa, abarcando desde el conocimiento y las habilidades de los profesores hasta el impacto físico de las actividades en los estudiantes.

Este implica la definición de indicadores específicos centrada en los conocimientos teóricos, físicos y metodológicos de los profesores de educación física. Estos indicadores son cruciales para abordar el sedentarismo y fomentar un estado físico adecuado en los estudiantes involucrados en la investigación:

1. Comprensión de conceptos teóricos, principios y causas del sedentarismo para entender su impacto en la salud de los estudiantes.



2. Familiaridad con enfoques metodológicos destinados a tratar el sedentarismo, que incluyen la planificación y ejecución de programas de actividades físicas.
3. Conocimiento acerca de teorías relacionadas con la educación física y el sedentarismo, lo que implica comprender cómo la actividad física puede influir en la salud y el bienestar
4. Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más apropiadas para reducir los niveles de sedentarismo y promover la participación de los estudiantes en las clases de educación física.

Estos indicadores proporcionan una guía clara para evaluar los conocimientos esenciales que los profesores deben poseer para contribuir eficazmente a la reducción del sedentarismo entre los estudiantes mediante programas de ejercicios físicos recreativos motivacionales.

Se realiza una revisión documental, específicamente de los planes de clases de los docentes para determinar la planificación de actividades para disminución del sedentarismo y la disminución de éste.

Se redactan y analizan los resultados obtenidos para a partir de estos elaborar la propuesta de ejercicios motivacionales para la inclusión de los estudiantes con sedentarismo a las clases de Educación Física.

➤ Tercera Fase

Se elaboró el programa de ejercicios físicos motivacionales, se estableció la organización de las sesiones de educación física para reducir los índices de sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Francisco de Orellana mediante la inclusión de actividades recreativas. Aquí se detallan los aspectos claves de la intervención:

- Vinculación entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión: Enfoca en mejorar las actividades físicas recreativas motivacionales, dirigida a combatir el sedentarismo entre los estudiantes de la Unidad Educativa.
- Aplicación de enfoques para desarrollar ejercicios físicos recreativos motivacionales en el diseño de la clase de educación física: Facilita la reducción del sedentarismo, fomentando la participación de los estudiantes en estas lecciones
- Planificación y estructuración de procedimientos relacionados con los objetivos establecidos para las clases de educación física: Utilización de materiales, recursos y métodos, orientados a mitigar el sedentarismo y garantizar la inclusión de todos los estudiantes.



- Relación entre los ejercicios físicos recreativos motivacionales y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas: Contribuye a la disminución de los niveles de sedentarismo, enfocado en los estudiantes de la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Francisco de Orellana.

Esta organización integral de las sesiones de educación física busca no solo abordar el sedentarismo, sino también reducir el sedentarismo y promover la inclusión de todos los estudiantes, adaptándose a las necesidades específicas de la comunidad educativa en cuestión.

➤ Cuarta Fase

Evaluación del nivel de implementación de actividades recreativas dirigidas a disminuir los índices de sedentarismo y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de educación física en la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Francisco de Orellana”, una escuela rural en la Provincia de Loja. Esta variable involucra las siguientes categorías y criterios de evaluación:

Valoración del grado de implementación de actividades y ejercicios físicos recreativos para mejorar las tasas el sedentarismo y promover la inclusión de los estudiantes en las lecciones de educación física de la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Francisco de Orellana.

Indicadores

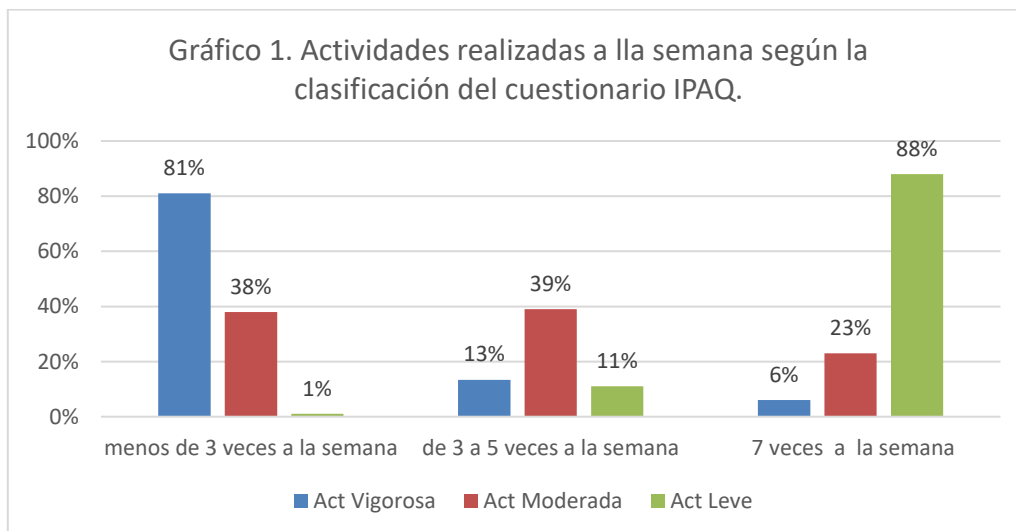
- Activa participación en las actividades recreativas y establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros de clase.
- Intenta coordinarse, teniendo en cuenta su condición de sedentarismo, durante las actividades, ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas.
- Participación en juegos de relevos y actividades predeportivas diseñadas para facilitar su inclusión en las actividades físicas, recreativas motivacionales programadas.
- Trata de realizar correctamente las actividades lúdicas que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor.
- Participación en actividades, charlas y conferencias sobre alimentación con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de educación física



2.2. Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Superior, de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera”.

Se establecen los resultados de la aplicación del cuestionario internacional de actividad física (International Physical Activity Questionnaire) IPAQ versión corta que consta de 7 ítems, para determinar el nivel de sedentarismo de la población de estudios y proporciona información acerca del tiempo que emplea el individuo en realizar actividades vigorosas y moderadas. (Toloza, Conesa, & Carrera, 2017; Carrera, 2017)

Se analiza primeramente la frecuencia de realización de actividades físicas por la población de estudios, contentándose que la ejecución de las actividades físicas intensas (levantar pesos pesados, trote en pendiente pronunciada, jugar fútbol, balonmano, tenis individual, cavar, nadar, bicicleta en ritmo intenso o en pendiente, entre otras) (Carrera, 2017) a la semana es baja (Gráfico 1) según lo declarado por los estudiantes, solo el 19% realiza este tipo de actividad entre tres y siete veces a la semana, el resto solo la realiza menos de 2 veces, las actividades moderadas (transportar pesos livianos, tenis doble, montar bicicleta a ritmo suave, baile de salón y discoteca, bicicleta estática, etc) (Carrera, 2017) son realizadas por el 69% de la población de estudio más de tres veces y un 21% solo menos de dos veces y las leve son realizadas por el 99 %, lo que indica que la población de estudios no dedica horas a la realización de actividades físicas intensas o moderadas en su actuar diario y no cumple con la recomendación de actividad física para niños y adolescentes de entre 5 y 17 años es de 60 minutos de actividad moderada o vigorosa diario. (Carrera, 2017)





Al determinar el tiempo en minutos dedicados a los distintos tipos de actividad física se constató que a las intensas y moderadas en total se les dedica 37, 2 minutos diarios, lo que corrobora lo planteado anteriormente. (Tabla 4)

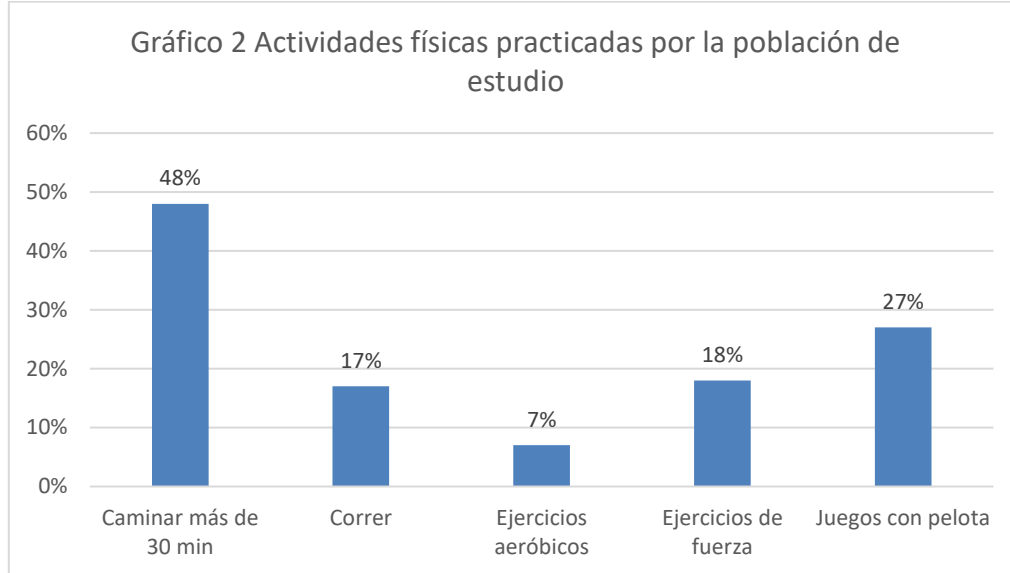
Tabla 3.

Período de tiempo dedicado a los diferentes tipos de actividades según la clasificación del cuestionario IPAQ. (Carrera, 2017)

| Periodo de tiempo | Periodo de tiempo | Periodo de tiempo |
|----------------------------|---------------------|---------------------------|
| dedicado a las | dedicado a las | dedicado a las |
| actividades físicas | actividades físicas | actividades físicas leves |
| intensas diario | moderadas diario | diario |
| 17,68 minutos | 19,52 minutos | 23 horas y 21 minutos |

Los valores MET se derivan de los estudios de fiabilidad de IPAQ en el que se extraen unos METs promedio como resultado de cada tipo de actividad (Carrera, 2017), aportando un valor medio para la población de estudios de 705,45 METs, lo que permite clasificar a nuestra población de estudio con un estilo de vida moderado, sin embargo, se destaca por una parte que solo el 62% de la población practica actividades moderadas más de 3 veces a la semana y vigorosas el 19%, lo que indica que el 19% tiene un estilo de vida totalmente sedentario en una edad en la que se está formando sus hábitos para el futuro y en la que deben primar las actividades física vigorosas y moderadas, por otra que el mínimo de METS para la categoría de moderado es de 600 y que la población lo supera por un pequeño margen.

Se constató además que las actividades físicas que más realiza la población de estudio es caminar más de 30 minutos diarios, practicar juegos con pelota, ejercicios de fuerza y correr (Gráfico 2). Los cual puede responder a sus preferencias o el traslado a distintos lugares, más cuando es una comunidad rural con limitaciones en el transporte motorizado.



A pesar de la participación en actividades físicas intensas y moderadas, la falta de actividad física es notable. Fomentar la inclusión de caminatas más largas en la rutina diaria podría aportar beneficios para la salud. Además, Identificar estrategias para motivar al grupo que no participa en actividades físicas intensas y moderadas podría mejorar la diversidad de las actividades físicas realizadas. Así, como considerar la implementación de programas de ejercicios físicos recreativos motivacionales que promuevan una variedad de actividades físicas, adaptadas a las preferencias individuales y nivel de intensidad deseado.

Los resultados de MET/semanal obtenidos del cuestionario IPAQ corto. Se observó, en el pretest que en el nivel de actividad bajo alcanzó el 43% en los estudiantes masculino; Por otra parte, en el nivel de actividad Moderada, en el pretest alcanzó 9%; mientras que, en el femenino, se comportó de la siguiente manera; el 57% se encuentra en un nivel bajo de actividad, mientras que el 3% está en actividad moderada. Se puede observar en los valores obtenidos que se ubicaron a nivel de actividad alta es cero por ciento.

Durante la semana es evidente la no realización de actividades físicas intensas, por lo tanto, no cumplen con los 60 minutos diarios recomendados por Organización Mundial de la Salud para estas edades, ni por el umbral semanal de 150 minutos diarios. Se observa la necesidad de promover una mayor actividad física diaria, especialmente entre aquellos estudiantes que no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. La evaluación cualitativa del tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes se fundamenta en principios



científicos y pautas establecidas por organizaciones de salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), (Carrera, 2017).

Se evaluó además el nivel de conocimientos de los docentes en el tratamiento del sedentarismo, a continuación, se detallan los conocimientos específicos evaluados a los docentes en relación con el nivel teórico, físico y metodológico en el área de educación física, que les permiten abordar el sedentarismo y promover un estado físico adecuado en los estudiantes implicados en el proceso investigativo:

Evaluación del conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas de los profesores de educación física. (Tabla 5)

Tabla.4.

Resultados del diagnóstico (pretest) de la encuesta a docentes para comprobar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas, metodológicas sobre el sedentarismo para facilitar la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física.

| Indicadores de evaluación | Muy insuficiente (1) | Insuficiente (2) | Regularmente Suficiente (3) | Suficiente (4) | Muy Suficiente (5) |
|--|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Compresión de los conceptos teóricos, principios y causas del sedentarismo para entender su impacto en la salud de los estudiantes. | 34% | 50% | 16% | 0% | 0% |
| Conocimientos acerca de los enfoques metodológicos destinados a tratar el sedentarismo, que incluyen la planificación y ejecución de programas de Ejercicios físicos recreativos motivacionales. | 25% | 25% | 50% | 0% | 0% |
| Familiaridad acerca de teorías relacionadas con la educación física y el sedentarismo, lo que implica comprender cómo la actividad física puede influir en la salud y el bienestar | 34% | 50% | 16% | 0% | 0% |
| Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más apropiadas para reducir los niveles de sedentarismo y promover la participación de los estudiantes en las clases de educación física. | 50% | 34% | 16% | 0% | 0% |

Fuente. Elaboración propia



En cuanto al indicador 1. Compresión de los conceptos teóricos, principios y causa del sedentarismo se constató que se caracteriza como muy insuficiente al (34%), un porcentaje considerable de profesores muestra una comprensión muy insuficiente de los conceptos teóricos y las causas del sedentarismo. Esto indica una necesidad urgente de mejorar la formación en esta área. Insuficiente (50%): Otro segmento significativo también se clasifica como insuficiente. La mayoría de los profesores se encuentran en las categorías más bajas de la escala, lo que sugiere una brecha generalizada en el conocimiento teórico. Regularmente insuficiente: suficiente (16%): Un porcentaje bajo de profesores tiene una comprensión regularmente suficiente, lo que destaca la necesidad de un enfoque más efectivo en la formación relacionada con el sedentarismo.

Al analizar en Indicador 2. Conocimientos acerca de enfoques metodológicos para tratar el sedentarismo, se obtuvo que en la categoría de regularmente suficiente se ubica la mitad de los profesores y las categorías muy insuficiente e insuficiente se ubican 25% en cada uno, ningún profesor alcanzó los niveles más altos de suficiencia en este indicador, y tampoco se clasificó como muy insuficiente.

Para el Indicador 3. Familiaridad con teorías relacionadas con la Educación Física y sedentarismo los resultados coinciden con los declarados en el indicador 1. La mitad de los profesores se clasifica como insuficiente, lo que sugiere una falta generalizada de familiaridad con las teorías en esta área. Regularmente suficiente: suficiente (16%): Un porcentaje bajo tiene un conocimiento regularmente suficiente, pero sigue siendo limitado en comparación con los niveles deseados. Suficiente y Muy Suficiente (0%): ningún profesor alcanza los niveles de suficiencia en este indicador, señalando una brecha en la comprensión de las teorías relacionadas con el sedentarismo.

Para el indicador 4. Familiaridad con actividades y ejercicios físicos recreativos para reducir el sedentarismo, la situación es similar a la descrita anteriormente. Las respuestas se distribuyen desde muy insuficiente, hasta regularmente insuficiente, el (50%) se ubica en la categoría de insuficiente y ningún profesor se clasifica como suficiente o muy suficiente en este indicador, evidenciando una carencia generalizada de conocimiento sobre actividades físicas específicas. concluir , podemos decir que, la tabla revela una falta generalizada de conocimiento entre los profesores en relación con el sedentarismo y las estrategias para abordarlo en las clases de educación física, se destaca la urgencia de programas de formación y desarrollo profesional



para mejorar la competencia de los profesores en estos aspectos críticos, la inexistencia de clasificaciones en las categorías "suficiente" o "muy suficiente" señala la necesidad de una mejora significativa en la capacitación y el conocimiento de los profesores en estas áreas clave.

Además, se realiza una revisión documental, en esta se revisan las planificaciones de las clases de Educación Física para determinar si en la organización de las sesiones existen actividades dirigidas a la inclusión de estudiantes con sedentarismo y a su reducción.

Tabla 5.

Revisión documental diagnóstica centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con sedentarismo a éstas.

| Indicadores de evaluación | Muy inadecuado | Inadecuado | Regularmente Adecuado | Adecuado | Muy adecuado |
|--|----------------|------------|-----------------------|----------|--------------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| Vinculación entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión: Enfoca en mejorar los ejercicios físicos recreativos motivacionales, dirigida a combatir el sedentarismo entre los estudiantes. | 75% | 16% | 34% | 0% | 0% |
| Aplicación de enfoques para desarrollar ejercicios físicos recreativos motivacionales en el diseño de la clase de Educación Física para reducir el sedentarismo y fomentar la participación. | 34% | 16% | 50% | 0% | 0% |
| Planificación. Utilización de materiales, recursos y métodos, orientados a mitigar el sedentarismo y garantizar la inclusión de todos los estudiantes a la clase de Educación Física. | 50% | 34% | 16% | 0% | 0% |
| Relación entre los ejercicios físicos motivacionales y las técnicas empleadas para | 34% | 50% | 16% | 0% | 0% |



desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con sedentarismo y disminuir este.

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|----|----|
| Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas e inclusión de los estuantes, para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas y disminuir los niveles de sedentarismo. | 34% | 50% | 16% | 0% | 0% |
|--|-----|-----|-----|----|----|

Fuente. Elaboración propia

Al realizar el análisis del Indicador 1. Vinculación entre la clase de educación física y los objetivos específicos, se constató que el 75% de las planificaciones muestra una vinculación muy inadecuada entre las clases de educación física y los objetivos específicos relacionados con la mejora de los ejercicios físicos recreativos motivacionales. Esto indica una atención insuficiente al propósito de combatir el sedentarismo entre los estudiantes.

En cuanto al Indicador 2. Aplicación del enfoque para desarrollar ejercicios físicos recreativo-motivacionales se obtuvo que el 50% de las planificaciones muestra una aplicación regularmente inadecuada de enfoques para desarrollar ejercicios físicos recreativos motivacionales, un segmento menor muestra una aplicación inadecuada de enfoques, indicando que se necesita una mayor atención a estrategias que fomenten la participación y reduzcan el sedentarismo.

En el Indicador 3. Planificación y utilización de recursos para mitigar el sedentarismo. El 50% de las planificaciones demuestra es muy adecuada en la utilización de materiales, recursos y métodos para mitigar el sedentarismo y asegurar la inclusión de todos los estudiantes. Esto sugiere una atención positiva a la diversidad y la participación y el resto se distribuye entre inadecuado y regularmente inadecuado.



Para los indicadores 4. Relación entre los ejercicios físicos motivacionales y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con sedentarismo y disminuir este y 5. Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas e inclusión de los estuantes, para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas y disminuir los niveles de sedentarismo la situación es similar el 50% es inadecuado por lo que se considera insuficiente para la inclusión de estudiantes con sedentarismo y la disminución de éste.

Se aplica además una encuesta a los estudiantes para determinar el grado de aceptación de las diferentes en las clases de Educación Física, los resultados se reflejan en la tabla 6.

Tabla 6.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, Diagnóstico inicial.

| Indicadores de evaluación | Nada (1) | Casi nada (2) | Regular (3) | Casi siempre (4) | Siempre (5) |
|--|-------------|---------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Participa en las actividades y ejercicios físicos establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros en la clase de Educación Física. | 39% | 49% | 35% | 0% | 0% |
| Intenta coordinarse durante las actividades ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas. | 45% | 0% | 35% | 0% | 0% |
| Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física. | 69% | 0% | 31% | 0% | 0% |
| Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor. | 72% | 0% | 28% | 0% | 0% |
| Participa en actividades, charlas y conferencias con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de Educación Física. | 72% | 28% | 0% | 0% | 0% |

Fuente. Elaboración Propia.



En cuanto al indicador 1. Activa participación y relaciones positivas con sus compañeros, se constató que la mayoría de los estudiantes demuestra una participación muy inadecuada en su participación en las actividades y ejercicios físicos recreativos motivacionales, estableciendo relaciones negativas con sus compañeros. Este nivel indica una respuesta negativa y una inclusión adecuada en la dinámica de la clase. Situación que se repite en el indicador 2. Intenta coordinarse durante las actividades ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas. (Tabla 6)

En cuanto a los indicadores 3. Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física, 4. Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor y 5 Participa en actividades, charlas y conferencias con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de Educación Física la situación se torna más crítica porque entre el 69% y el 73% de la población de estudio señala casi nunca, todo lo cual sugiere una respuesta negativa a la inclusión y a la actividad física, lo que puede estar influyendo en los niveles de sedentarismo detectados en la población de estudio.

De forma general inclusión de estrategias específicas, como juegos de relevos y actividades predeportivas, parece tener poco impacto positivo en la participación de los estudiantes y puede estar influyendo a la metodología y estrategia que desarrolla el docente.

De forma general los resultados muestran que existe una variabilidad en la calidad de las planificaciones, con algunas demostrando una atención inadecuada adecuada a la inclusión y la mitigación del sedentarismo, mientras que otras muestran deficiencias notables, además, se identifican áreas específicas para mejorar, como la aplicación de enfoques para desarrollar ejercicios motivacionales y la incorporación de criterios de evaluación, también la mayoría de las planificaciones muestran una vinculación inadecuada adecuada entre las clases y los objetivos específicos, así como una planificación y utilización de recursos suficientes.



Capítulo III. Presentación Y Validación Del Programa De Ejercicios Físicos

Motivacionales Para La Inclusión De Estudiantes Con Sedentarismo.

3.1. Presentación del Programa De Ejercicios Físicos Motivacionales Para La Inclusión De Estudiantes Con Sedentarismo.

En el presente capítulo se aborda la propuesta de un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo, derivados de los resultados del diagnóstico inicial anteriormente expuesto, así como el proceso de seguimiento en cada una de las etapas, fases y acciones que se aplicaron. Se tuvo en cuenta, además, los resultados de su aplicación parcial en la práctica y la evaluación y contrastación de los principales indicadores.

Se presenta una propuesta innovadora que aborda un problema creciente en nuestra sociedad: el sedentarismo entre los estudiantes. La falta de actividad física no solo afecta la salud física de nuestros jóvenes, sino también su bienestar emocional y su rendimiento académico. Para combatir este desafío, se desarrolló un programa de ejercicios físicos motivacionales diseñado específicamente para incluir a estudiantes que han estado viviendo un estilo de vida sedentario. Este programa no solo se trata de actividad física, sino de fomentar la motivación, la inclusión y el empoderamiento en cada estudiante.

En un mundo diverso, es fundamental garantizar que todos los estudiantes, sin importar su condición física, tengan acceso a oportunidades de ejercicio significativas, la inclusión no se trata solo de permitir la participación, sino de crear un ambiente donde cada estudiante se sienta valorado y motivado para mejorar su salud y bienestar. El programa se centra en motivar a los estudiantes a través de actividades que no solo son físicamente beneficiosas, sino también emocionalmente estimulantes y divertidas. La motivación intrínseca es clave para mantener un estilo de vida activo a largo plazo, la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental al liberar endorfinas, nuestros estudiantes se sentirán más felices y menos estresados, generando confianza y la autoestima que también se verán reforzadas a medida que los estudiantes experimenten el progreso en sus habilidades físicas.

La medición y evaluación de los resultados del programa propuesto se realizó a través de registros de progreso, es decir sistematización de experiencia, mediante encuestas de satisfacción y evaluaciones frecuentes de los cuestionarios aplicados a estudiantes, debido al corto tiempo de la implementación no se cree conveniente un análisis cuantitativo pretest y post test.



Fundamentación teórica del programa:

La falta de actividad física y el aumento del sedentarismo entre los jóvenes son preocupaciones crecientes en la sociedad moderna, que han sido ampliamente estudiadas y respaldadas por diversos autores e investigaciones científicas. Los adolescentes sedentarios enfrentan riesgos para la salud física y mental, lo que subraya la importancia de promover la actividad física inclusiva en el entorno escolar, el programa se basa en una sólida fundamentación teórica que respalda la necesidad de intervenciones motivacionales para fomentar la participación de los estudiantes en la educación física.

La inactividad física en los jóvenes ha sido destacada como un problema de salud pública global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial" OMS, (2018). Esta declaración enfatiza la gravedad del sedentarismo en la salud global. Según Janssen y LeBlanc, (2010). Afirmaron que, "el sedentarismo en la juventud ha sido asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y problemas de salud mental" (p.54), es decir, la falta de actividad física puede afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad del sueño en los jóvenes, debido al alto índice de sedentarismo que manifiestan en su vida cotidiana.

Además, la falta de actividad física en los jóvenes también tiene un impacto social y económico significativo, los costos asociados con el tratamiento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo son enormes y recaen sobre los sistemas de salud y las familias (Ding et al., 2016, p.21). Los jóvenes sedentarios tienen más probabilidades de tener un rendimiento académico inferior, lo que puede afectar sus perspectivas laborales y contribuir a la disparidad económica a largo plazo (Hillman et al., 2008). El estilo de vida moderno, caracterizado por el acceso fácil a la tecnología y el aumento de las formas de entretenimiento sedentarias, ha contribuido significativamente al problema del sedentarismo en los jóvenes (Saunders et al., 2014), con ello se destaca que los niños y adolescentes pasan cada vez más tiempo frente a pantallas en lugar de participar en actividades físicas, recreativas deportivas, o realizando ejercicios físicos que los motiven a crecer sano y saludable.

En este estudio el autor se apoya en varias teorías importante para las necesidades vitales del ser humano, entre ellas: La teoría de la autodeterminación que postula "las personas tienen necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación para motivarse



intrínsecamente. La inclusión de actividades físicas motivacionales permitirá a los estudiantes satisfacer estas necesidades, aumentando así su participación y persistencia en las clases de educación física” (Deci y Ryan, 1985, p.31).

Por su parte la teoría del autodescubrimiento sostiene que “el aprendizaje significativo ocurre cuando los individuos participan activamente en su propio proceso de descubrimiento. Al ofrecer opciones y permitir a los estudiantes explorar diferentes tipos de actividades físicas, fomentamos la autodefinition y la motivación intrínseca” (Rogers, 1951, p.57).

Y la teoría del estado de flujo planteada por Huizinga, 1955, señala que la inclusión ocurre cuando las habilidades de una persona coinciden con el desafío de la tarea, generando un sentido de logro y satisfacción. Al diseñar actividades que se adapten a las habilidades de los estudiantes, podemos inducir experiencias de flujo, aumentando así su participación y disfrute en las actividades físicas. Teoría del Huizinga argumenta que el juego es fundamental para el desarrollo humano y la motivación intrínseca. Integrar elementos de juego en las actividades físicas puede aumentar la participación y el disfrute de los estudiantes, creando así un ambiente de aprendizaje motivador y estimulante (Huizinga, 1955, p.45).

Por lo que se torna fundamental abordar la inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física debido a que conlleva a:

✓ Promoción de un estilo de vida saludable: Las clases de educación física ofrecen una oportunidad estructurada para que los estudiantes se involucren en actividad física. Para los estudiantes sedentarios, estas clases pueden ser el primer paso para adoptar un estilo de vida más activo, lo que es crucial para combatir los efectos negativos del sedentarismo en la salud.

✓ Prevención de problemas de salud: El sedentarismo está relacionado con una serie de problemas de salud, como el sedentarismo, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Participar en actividades físicas regulares puede ayudar a prevenir estos problemas y mejorar la salud cardiovascular, la resistencia muscular y la flexibilidad.

✓ Mejora de bienestar mental: La actividad física regular está vinculada a una mejor salud mental y emocional. Participar en actividades físicas en un entorno escolar puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima, lo que es especialmente importante para los estudiantes que pueden enfrentar desafíos emocionales debido al



sedentarismo.

✓ Desarrollo de habilidades sociales: Las clases de educación física proporcionan oportunidades para interactuar con otros estudiantes y desarrollar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía. Estas habilidades son fundamentales para las relaciones interpersonales y la integración social.

✓ Promoción de la autoestima y la confianza: Participar en actividades físicas puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. A través del logro personal y la superación de desafíos físicos, los estudiantes con sedentarismo pueden ganar confianza en sus habilidades y capacidades.

✓ Fomento de la inclusión y respeto: La inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física promueve la igualdad y el respeto por la diversidad. Al ser parte de las clases junto con sus compañeros, se fomenta un ambiente inclusivo y se reduce el estigma asociado al sedentarismo.

Es decir, abordar la inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de educación física es esencial para mejorar su salud física y mental, promover hábitos de vida activos y saludables, desarrollar habilidades sociales y fomentar un ambiente escolar inclusivo y respetuoso para todos. La educación física desempeña un papel vital en el desarrollo integral de los estudiantes, independientemente de su nivel de actividad física anterior.

La implementación de intervenciones escolares centradas en la promoción de la actividad física puede desempeñar un papel crucial en la reducción del sedentarismo y en la mejora del estado general de salud de los estudiantes. Estos estudios y citas respaldan la importancia de abordar este problema de manera efectiva en el ámbito educativo.

Justificación de la propuesta:

En la actualidad, el sedentarismo entre los estudiantes ha alcanzado proporciones alarmantes. La falta de actividad física no solo impacta negativamente en la salud física de los estudiantes, sino también en su salud mental y en su rendimiento académico. Este problema no puede ser subestimado ni pasado por alto. Es por eso que se propone la implementación de un "Programa de Ejercicios Físicos Motivacionales" diseñado específicamente para incluir a los estudiantes que han estado llevando un estilo de vida sedentario. Esta propuesta se basa en la convicción de que cada estudiante, independientemente de su nivel de condición física, tiene el



derecho y la capacidad de participar activamente en actividades físicas que no solo beneficien su salud, sino que también los motiven y empoderen, que logre destacar la motivación y autoestima donde el programa se centrará en actividades que no solo sean físicamente beneficiosas, sino también divertidas y motivadoras. Queremos aumentar la autoestima de los estudiantes a medida que experimentan el éxito en sus esfuerzos físicos.

Un programa de ejercicios físicos motivacionales puede ser el impulso necesario para que los estudiantes sedentarios comiencen a experimentar estos beneficios y desarrollar hábitos saludables vinculados al estilo de vida desde una edad temprana, además se enseñan a los estudiantes habilidades y estrategias para mantenerse activos, fomentando así hábitos de vida saludables a largo plazo. Así como proporcionar oportunidades para que los estudiantes interactúen y colaboren con sus compañeros, fomentando la integración social y ayudando a construir relaciones positivas. Esto es especialmente importante para los estudiantes sedentarios que a menudo se sienten excluidos de las actividades físicas tradicionales.

Nombre del programa de ejercicios físicos motivacionales: "Actívate y Conquista"

El **Objetivo General del programa "Actívate y Conquista"** es fomentar la inclusión de estudiantes con sedentarismo en actividades físicas motivadoras, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

El programa "Actívate y Conquista" no solo proporciona oportunidades para la actividad física, sino que también motiva a los estudiantes sedentarios a participar activamente, establecer metas personales, experimentar un sentido de logro y desarrollar hábitos de vida saludables que durarán toda la vida. Su implementación no solo beneficia los estudiantes individualmente, sino que también contribuye a una cultura escolar más saludable y activa en su conjunto, a la inclusión educativa.

Metodología:

El programa se elaboró teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico aplicado con dos vertientes o áreas de actuación fundamentales, la implementación de ejercicios físicos motivacionales para el incremento del nivel de actividad en estudiantes con sedentarismo.

Paso1. Diagnostico



Paso 2. Fundamentación teórica de la propuesta de un programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo y la elevación del nivel de actividad física en la semana.

Paso 3. Elaboración del programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo y la elevación del nivel de actividad física en la semana.

Para la realización del programa se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- ☞ Sesiones de ejercicios y actividades variadas: se desarrollaron sesiones de ejercicios que incluyen actividades físicas como juegos interactivos, bailes, circuitos de ejercicios y deportes adaptados. la diversidad de actividades aseguró que cada estudiante encuentre algo que disfrute y que se sienta motivado para participar.
- ☞ Establecimientos de metas: el estudiante tiene la oportunidad de establecer metas personales alcanzables y realistas. Estas metas se establecieron en consulta con los estudiantes, lo que aumentó su sentido de propiedad y motivación para alcanzarlas.
- ☞ Recompensa y reconocimiento: se estableció un sistema de recompensas para reconocer los logros de los estudiantes. Las recompensas generalmente simbólicas, como certificados de logro, o tangibles, como pequeños premios. Este sistema de recompensas motivó a los estudiantes a participar activamente y a esforzarse por alcanzar sus metas.
- ☞ Incorporación de la tecnología: se utilizaron dispositivos electrónicos como aplicaciones de ejercicio y rastreadores de actividad para involucrar a los estudiantes con el uso de la tecnología, esto no solo hace que el ejercicio sea más interactivo y emocionante, sino que también proporciona a los estudiantes una forma de seguir su progreso, lo que puede ser muy motivador.
- ☞ Apoyo y orientación individualizada: se proporcionó apoyo individualizado a cada estudiante, incluyendo orientación sobre técnicas de ejercicio, asesoramiento nutricional y seguimiento regular del progreso. Un enfoque personalizado ayuda a los estudiantes a superar las barreras y desafíos individuales que puedan enfrentar en su viaje hacia un estilo de vida más activo.

Paso 4. Implementación de la propuesta durante un período de 8 semanas.

Paso 5. Evaluación sistemática de la propuesta por sistematización de experiencia.



Beneficiarios de la propuesta.

Estudiantes de básica superior en la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera, de edades comprendidas entre 12 y 17 años de ambos sexos.

La implementación del programa "Actívate y Conquista" ofrece una variedad de beneficios para los estudiantes, basados en teorías y conceptos de psicología, educación y motivación que respaldan su eficacia: La teoría de la autodeterminación

Implementación

Propuesta se implementó en un período de ocho semanas, cada semana en la clase de Educación Física con una duración de 40 minutos.

Tipo de ejercicios físicos:

La propuesta de ejercicios para la inclusión de estudiantes con sedentarismo y para elevar el nivel de actividad física abarca tanto actividades aeróbicas como anaeróbicas. Para combatir el sedentarismo, se incluyen ejercicios de bajo impacto y de intensidad moderada, como caminatas, ejercicios de bajo impacto y yoga. Por otro lado, para aumentar la actividad física, se incorporan ejercicios aeróbicos más intensos, como correr y actividades deportivas, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular.

La propuesta se considera motivacional porque se diseñó teniendo en cuenta la variedad de preferencias y habilidades de los estudiantes. Incluye elementos lúdicos y creativos para hacer que la actividad física sea atractiva, estimulando la participación activa. La diversidad de ejercicios busca mantener la motivación al ofrecer opciones adaptadas a diferentes niveles de condición física y preferencias, promoviendo así un compromiso sostenido con la actividad física.

El programa "Actívate y Conquista" se basa en teorías psicológicas sólidas que respaldan la motivación intrínseca, el sentido de logro, la importancia de los refuerzos positivos y la construcción del conocimiento a través de la experiencia. Estos principios teóricos proporcionan una base sólida para los beneficios que ofrece el programa, incluyendo una mayor motivación para participar en el ejercicio, una mayor autoconfianza y una comprensión más profunda sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable.

Orientaciones metodológicas:

Frecuencia: Una vez semana.

Duración de la sesión: 45 minutos



Ubicación: Preferiblemente en un área al aire libre o en un gimnasio escolar.

Implementación: Se aplicó en todas las clases de Educación Física de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa, acorde a los resultados de la aplicación de la encuesta IPAQ la población de estudios no cumple con la recomendación de actividad física para niños y adolescentes de entre 5 y 17 años es de 60 minutos de actividad moderada o vigorosa diario. (Carrera, 2017).

Para una atención más personalizada se dividieron los grupos de clases en subgrupos pequeños y además para fomentar la interacción social y la motivación mutua. Se asignaron entrenadores o monitores para supervisar y guiar las actividades.

Sesiones divertidas: Los ejercicios se estructuran de manera lúdica y entretenida para mantener la motivación de los adolescentes. Se fomentó la competencia amistosa y la colaboración en equipo.

Variedad de actividades: Se introdujo una variedad de actividades para evitar el aburrimiento y permitir que los adolescentes descubran sus preferencias. Esto incluye deportes tradicionales, juegos interactivos y ejercicios creativos.

Recompensas y reconocimientos: Se establecieron metas alcanzables y se reconocieron los logros para motivar a los adolescentes a seguir participando. Se organizaron pequeñas competencias con premios simbólicos para incentivar la participación.

Acompañamiento profesional: La presencia de entrenadores y monitores especializados garantizó una correcta ejecución de los ejercicios y proporcionó orientación personalizada para mantener la motivación y el interés de los adolescentes.

Inclusión de tecnología: Se utilizaron aplicaciones y dispositivos interactivos para hacer que el ejercicio sea más atractivo y divertido para los adolescentes, incorporando elementos de gamificación.

Este programa se basa en la premisa de que la diversión y la interactividad son clave para motivar a los adolescentes sedentarios a participar activamente en actividades físicas regulares, ayudándoles a establecer hábitos saludables a largo plazo.

En la clase se desarrolla la propuesta en la todas sus partes:

- ✓ **Parte inicial.** Se explica claramente el objetivo a alcanzar y como lograr el mismo a modo de motivación y orientación y el calentamiento correspondiente.



- ✓ **Parte principal.** Desarrollo de ejercicios específicos desarrollados en la propuesta y otras actividades para alcanzar el objetivo propuesto para la clase.
- ✓ **Parte final.** Se establecen conclusiones donde se debate acerca del logro del objetivo interaccionando de forma fluida con los estudiantes y ejecución de las actividades de recuperación previstas.

Programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo "Actívate y Conquista"

| Semana 1 y 2 | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Recursos Fecha /hora | Actividad | Desarrollo | Objetivos | Reglas |
| /09/2023 13h00 a 13h45 Vallitas, conos bastón | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: Circuito combinados de saltos, carreras y obstáculos. | Diseñar un circuito con obstáculos para correr, saltar y superar desafíos divertidos | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes sedentarios a través de la clase de educación física | Reglas: Los alumnos deben intervenir todos con motivación e interés por el circuito de trabajo. |
| /09/2023 13h00 a 13h45 Materialões: Tesoro para esconder | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: Búsqueda de tesoro escondido | Organizar una búsqueda del tesoro en un parque o área al aire libre, promoviendo actividad física mientras resuelven acertijos. Sesión de baile libre con música animada para mejorar el equilibrio y la coordinación. | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes sedentarios a través de la clase de educación física | Reglas: La búsqueda del tesoro escondido debe ser dinámica activa y participativa. En la segunda parte Baile libre cada estudiante aplica un estilo de baile y será coreado por todos los compañeros con palmadas y cantos la música del tipo de baile. |



| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| /09/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 3: “Yoga en grupo” | Introducir ejercicios de yoga para mejorar la flexibilidad y la relajación. | Desarrollar la flexibilidad y relajación, así, como también el trabajo en equipo. | Reglas: Todos deben repetir los ejercicios orientados por el docente, y la participación de todos es vital, con motivación y animación. Se realizan ejercicios respiratorios. |
| /09/2023 13h00 a 13h45 Materiales: pelotas | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: “Partido de futbol relámpago” | Juego de fútbol de corta duración para fomentar la competencia amistosa. | Mejorar la rapidez de reacción, agilidad, la coordinación, la motivación y las relaciones interpersonales, así como el trabajo en equipo. | Reglas: Los jugadores cumplirán con las reglas del futbol, sin muchas exigencias. A un gol cambian los equipos. |
| 22/09/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4. “Circuito de resistencia cardiovascular” | Crear un circuito con estaciones de salto, sentadillas y burpees para mejorar la resistencia cardiovascular. | Mejorar la resistencia, destreza y agilidad de los estudiantes a través del circuito cardiovascular | Reglas: Los participantes deben respetar los turnos según estén ubicados en la columna correspondiente. Cada participante trabaja ara en la estación orientada y circula según las orientaciones del docente |

Nota: Es esencial que los ejercicios se realicen en un ambiente de apoyo y bajo la supervisión de profesionales de la educación física o profesionales de la salud, quienes pueden adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de los niños sedentarios. El enfoque debe estar en el progreso personal y la diversión en lugar de la competencia. Además, estos ejercicios serán como una guía para desarrollar otros y permita utilizar el principio de la variedad.

| Semana 3 y 4 | | | | |
|--------------|-----------|------------|-----------|--------|
| Recursos | Actividad | Desarrollo | Objetivos | Reglas |
| Fecha /hora | | | | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| /09/2023 13h00 13h45 Materiales Guantes | a | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: Sesión de boxeo: | Introducir movimientos básicos de boxeo para mejorar la fuerza y el control corporal. | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes sedentarios a través de la sesión de boxeo clase de educación física | Reglas: Los alumnos deben intervenir. Recordar que es un deporte de combate, dentro de las reglas la más importante es evitar y prevenir contactos violentos. |
| /09/2023 13h00 13h45 Materialões: Espacio | a | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: Yo bailo y hago aeróbico | Sesión de Zumba para combinar baile y ejercicio aeróbico de forma divertida. | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes | Reglas: El Baile libre cada estudiante aplica el estilo de baile Zumba y será coreado por todos los compañeros con palmadas y cantos la música del tipo de baile. |
| /09/2023 13h00 13h45 Materiales: Espacio | a | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 3: “Clase de Pilates” | de Pilates para mejorar la fuerza central y la postura. | Desarrollar la flexibilidad y relajación, así, como también el trabajo en equipo. | Reglas: Todos deben repetir los ejercicios orientados por el docente, y la participación de todos es vital, con motivación y animación. Se realizan ejercicios respiratorios. |
| /09/2023 13h00 13h45 Materiales: Medios acuáticos | a | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: “Juegos dentro del agua” | Organizar actividades acuáticas como polo acuático o carreras de natación, saltos y entradas en la piscina etc. | Incentivar la práctica de la natación despertando el interés y la motivación y mejorando las relaciones interpersonales entre ellos, así como el trabajo en equipo. | Reglas: Los niños deberán tener los medios de seguridad adecuados según el tipo de actividad a realizar, solo estarán dentro del agua cuando lo orienta el docente para realizar las actividades planificadas. |
| /09/2023 13h00 13h45 | a | -Explicación del tema | Crear un circuito con estaciones de | Mejorar la resistencia, destreza y agilidad de los estudiantes a través | Reglas: Los participantes deben respetar los turnos |



| | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|
| Materiales: Sacos de yute o saquillos. Vallitas y Conos | -Motivación -Desarrollo Juego 4: “Círculo cardiovascular” | salto, sentadillas y burpees para mejorar la resistencia cardiovascular. | del cardiovascular círculo | según estén ubicados en la columna correspondiente. Cada participante trabaja en la estación orientada y circula según las orientaciones del docente. |
|---|---|---|----------------------------------|---|

Nota: Es esencial que los ejercicios se realicen en un ambiente de apoyo y bajo la supervisión de profesionales de la educación física o profesionales de la salud, quienes pueden adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de los niños sedentarios. El enfoque debe estar en el progreso personal y la diversión en lugar de la competencia. Además, estos ejercicios serán como una guía para desarrollar otros y permita utilizar el principio de la variedad.

| Semana 5 y 6 | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Recursos Fecha /hora | Actividad | Desarrollo | Objetivos | Reglas |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales Pelotas | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: Predeportivos | Organizar juegos de equipo como voleibol o baloncesto para fomentar la cooperación. | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes sedentarios | Reglas: Los alumnos deben intervenir seleccionaran el deporte que quieren jugar con sus compañeros, en diferentes áreas. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Baton Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: “Carreras de relevos” | Organizar una carrera de relevos para trabajar en velocidad y resistencia. | Lograr el trabajo en equipo en el relevo a distancia corta y larga. | Reglas: Los alumnos formaran filas y luego se enumeran del 1 al 4, formando equipos de 4, donde no existe favoritos, se mezclan entre sí. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 3: “Círculo de fuerza” | Crear un círculo con pesas ligeras para trabajar en la fuerza muscular. | Desarrollar la fuerza muscular a través de un círculo, utilizando además el propio peso corporal | Reglas: Todos deben repetir los ejercicios orientados por el docente, y la participación de todos es vital, con motivación y |



| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | | | | animación. Se realizan ejercicios respiratorios. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Tableros | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: “Juegos de tableros” | Utilizar juegos de tablero como ajedrez o Twister en tamaño gigante y pequeños, Damas, parchís etc, para actividades al aire libre. | Incentivar la práctica de los juegos de mesa con tableros, para mejorar su proceso de aprendizaje y concentración. | Reglas: Los participantes seleccionaran los tableros donde jugaran, y lo harán individual y por equipo. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Equipo de música | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 5: “Clase de baile urbano” | Sesión de baile urbano para aprender movimientos modernos y mejorar la expresión corporal. | Mejorar los movimientos de los estudiantes a través del baile urbano, con música, que garantice su coordinación. | Reglas: Los participantes deben de participar todos, y realizarán la mayor cantidad de movimientos en el tiempo asignado. |

Nota: Es esencial que los ejercicios se realicen en un ambiente de apoyo y bajo la supervisión de profesionales de la educación física o profesionales de la salud, quienes pueden adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de los niños sedentarios. El enfoque debe estar en el progreso personal y la diversión en lugar de la competencia. Además, estos ejercicios serán como una guía para desarrollar otros y permita utilizar el principio de la variedad.

| Semana 7 y 8 | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Recursos Fecha /hora | Actividad | Desarrollo | Objetivos | Reglas |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales Pelotas, y silbatos | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: “Actividades deportivas y culturales divertidas” | Organizar juegos de baloncesto, voleibol, futbol, carreras de relevos y saltos, baile, danza. | Promover la actividad física regular, mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en | Reglas: Los alumnos deben intervenir todos con motivación e interés por el circuito de trabajo. |



| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | adolescentes sedentarios a través de la clase de educación física | |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: “Ejercicios de fuerza y resistencia” | Organizar una búsqueda del tesoro en ejercicios combinados de fuerza y resistencia: Sentadillas, flexión de brazos, saltos, carreras de relevos | , mejorar la condición física, aumentar la motivación y fomentar un estilo de vida activo y saludable en adolescentes sedentarios | Reglas: Con la participación de todos, en cada una de las actividades, formarán grupos de 4 y 5 y realizarán la actividad según orienta el docente. |
| 10/09/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Espacio | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 3: “Yoga en grupo” | Introducir ejercicios de yoga para mejorar la flexibilidad y la relajación. | Desarrollar la flexibilidad y relajación, así, como también el trabajo en equipo. | Reglas: Todos deben repetir los ejercicios orientados por el docente, y la participación de todos es vital, con motivación y animación. Se realizan ejercicios respiratorios. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Pelotas, raquetas, mesa | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: “Utilizar juegos con raquetas” | Organizar juegos con raquetas como tenis de campos, tenis de mesa, para mejorar la rapidez y la agilidad. | Mejorar la rapidez de reacción, agilidad, la coordinación, así como el trabajo individual. | Reglas: Los jugadores cumplirán con las reglas los deportes de raquetas sin muchas exigencias. |
| /10/2023 13h00 a 13h45 Materiales: Sacos de yute o saquillos. | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 5: “Circuito cardiovascular” | Crear un circuito con estaciones de salto, sentadillas y burpees para mejorar la resistencia cardiovascular. | Mejorar la resistencia, destreza y agilidad de los estudiantes a través del circuito cardiovascular | Reglas: Los participantes deben respetar los turnos según estén ubicados en la columna correspondiente. Cada participante trabaja en la estación orientada y circula según las orientaciones del docente. |



Nota: Es esencial que los ejercicios se realicen en un ambiente de apoyo y bajo la supervisión de profesionales de la educación física o profesionales de la salud, quienes pueden adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de los niños sedentarios. El enfoque debe estar en el progreso personal y la diversión en lugar de la competencia. Además, estos ejercicios serán como una guía para desarrollar otros y permita utilizar el principio de la variedad.

3.2. Validación De La Propuesta.

Resultados de la implementación de la propuesta de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo "Actívate y Conquista".

La evaluación de la implementación de la propuesta se realizó por sistematización de experiencias, mediante encuestas que se aplicaron en las semanas 4, 6 y 8 con el objetivo de determinar el nivel de aceptación de esta por la población de estudio.

En la tabla 4 se presentan los resultados de la evaluación de los estudiantes en cuatro indicadores relacionados con su participación en prácticas corporales. Las calificaciones varían desde "nada" (puntuación 1) hasta "siempre" (puntuación 5). A continuación, se analizan los resultados:

Tabla 7.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, semana 4 de implementación de la propuesta.

| Indicadores de evaluación | Nada (1) | Casi nada (2) | Regular (3) | Casi siempre (4) | Siempre (5) |
|--|---------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Participa en las actividades y ejercicios físicos establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros en la clase de Educación Física. | 0% | 0% | 17% | 31% | 46% |
| Intenta coordinarse durante las actividades ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas. | 0% | 0% | 23% | 26% | 51% |
| Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física. | 0% | 0% | 17% | 31% | 63% |
| Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor. | 0% | 0% | 11% | 34% | 55% |
| Participa en actividades, charlas y conferencias con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de Educación Física. | 0% | 0% | 8% | 34% | 58% |



Fuente. Elaboración propia

En el primer indicador: Participación en prácticas corporales individuales de manera segura: el 46% de los estudiantes indicó siempre y el 31% casi siempre ninguno señaló nada o casi nada, lo que indica una mejora significativa en la participación segura en prácticas individuales, de igual forma en el indicador 2. Participación en prácticas Corporales colectivas de manera segura: el 51% seleccionó siempre y el 26% casi siempre, en ninguno de los casos se indicó nunca o casi nunca, lo que indica un elevado grado de aceptación para estas prácticas corporales. (Tabla 6)

La aceptación es mayor para los indicadores 3 Participa en diferentes prácticas corporales respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de estas y 4 Participa en diferentes prácticas identificando las razones que le permiten elegir las donde el 63% y 55% respectivamente seleccionó siempre. (Tabla 6)

La participación segura en prácticas corporales, tanto individuales como colectivas, es un área significativa de mejora para la mayoría de los estudiantes, la comprensión y el respeto por las diferencias sociales y personales en la práctica de las actividades han mostrado una gran mejoría con avance significativo dada la efectividad de la propuesta del Sistema de Ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a las clases de Educación Física, la identificación de razones para elegir las prácticas corporales paso de un aspecto crítico en el pretest a un avance significativo que permite la inclusión de los estudiantes con nivel de sedentarismo, que mostraron dinamismo, y creatividad en las clases de educación física, por medio de la propuesta alternativa, que requería una atención inmediata y un enfoque pedagógico específico para mejorar la comprensión de los estudiantes en este ámbito

En la semana 6 se aplicó nuevamente la encuesta para la Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, (Tabla 8) y los resultados obtenidos son superiores a los de la semana 4, evidenciándose la aceptación de los ejercicios desarrollados y la integración de los estudiantes con sedentarismo a las clases con mayor participación y ejecución de los ejercicios propuestos, lo que contribuye al incremento del nivel de actividad física y disminución con ello del estilo de vida sedentario.

Tabla 8.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, semana 6 de implementación de la propuesta.



| Indicadores de evaluación | Nada (1) | Casi nada (2) | Regular (3) | Casi siempre (4) | Siempre (5) |
|--|-------------|---------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Participa en las actividades y ejercicios físicos establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros en la clase de Educación Física. | 0% | 0% | 0% | 74% | 26% |
| Intenta coordinarse durante las actividades ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas. | 0% | 0% | 14% | 37% | 49% |
| Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física. | 0% | 0% | 14% | 20% | 66% |
| Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor. | 0% | 0% | 6% | 31% | 63% |
| Participa en actividades, charlas y conferencias con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de Educación Física. | 0% | 0% | 0% | 36% | 64% |

Fuente. Elaboración propia

En la semana 8 se aplicó la última encuesta de Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física por parte de los estudiantes y aunque no se logra una valoración completamente positiva representado por los niveles casi siempre y siempre, si se continúa manifestando el incremento progresivo del nivel de aceptación por parte de los estudiantes. Es de destacar que en ningún caso los estudiantes manifiestan nada o casi nada y el número de estudiantes que seleccionan regular ha disminuido considerablemente. (Tabla 9)

Tabla 9.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, semana 8 de implementación de la propuesta.

| Indicadores de evaluación | Nada (1) | Casi nada (2) | Regular (3) | Casi siempre (4) | Siempre (5) |
|---|-------------|---------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Participa en las actividades y ejercicios físicos establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros en la clase de Educación Física. | 0% | 0% | 1% | 53% | 46% |
| Intenta coordinarse durante las actividades ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas. | 0% | 0% | 7% | 39% | 54% |
| Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación | 0% | 0% | 9% | 21% | 70% |



Fisca.

| | | | | | |
|--|----|----|----|-----|-----|
| Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor. | 0% | 0% | 0% | 33% | 67% |
| Participa en actividades, charlas y conferencias con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo y poder participar plenamente en las clases de Educación Física. | 0% | 0% | 0% | 29% | 71% |

Fuente. Elaboración propia

Se debe destacar que a pesar del poco tiempo que se trabajó con los estudiantes los resultados obtenidos son positivos, se debe continuar trabajando y buscar más espacios de activación física con actividades bien planificadas para disminuir los niveles de sedentarismo en la población adolescente.



Conclusiones.

Se concluye que:

1. El sedentarismo es un estilo de vida que va incrementándose entre la población adolescente y causa de enfermedades consideradas actualmente como pandemia mundial como lo es la obesidad considerada entre las principales causas de muerte en la actualidad por las enfermedades crónicas no transmisibles que la acompañan y la Educación Física constituye una vía para crear hábitos saludables y elevar el nivel de actividad física en niños y adolescentes.
2. Los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del cantón Guayaquil presentan un elevado índice de sedentarismo al no cumplir con la recomendación de 60 minutos diarios de actividades moderadas y vigorosas, a pesar de que solo el 19% se detectó como sedentarios.
3. Los docentes en el diagnóstico inicial no tenían programadas actividades físicas en sus clases para motivar a e incluir a todos los estudiantes a la ejecución de estas en las clases, ni adaptadas a las diferencias individuales.
4. El programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo incluyó actividades para elevar el nivel de actividad física y disminuir los índices de sedentarismo y para la inclusión de estos estudiantes a las clases, el cual fue validado por sistematización de experiencias.



Recomendaciones

1. Se recomienda a los docentes y directivos aplicar la propuesta de actividades física recreativas a los estudiantes participantes en la investigación, así como instrumentar una variedad de actividades que facilite a los estudiantes con problemas de sedentarismo incluirse en las clases de educación física.
2. Se recomienda, que los docentes continúen ampliando sus conocimientos teóricos, sobre el sedentarismo de sus estudiantes y como incluirlos en las clases de educación física.
3. Generalizar esta propuesta de programa de ejercicios físicos motivacionales para la inclusión de estudiantes con sedentarismo a otros paralelos de la institución y a otras instituciones educativas.

Sobre la base de los resultados y conclusiones obtenidos, se ofrecen las siguientes recomendaciones para mejorar las prácticas del docente y fomentar la inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de Educación Física:

1. **Enfoque en el Manejo de Objetos:**

- Dada la variabilidad en las evaluaciones respecto al manejo de objetos, se sugiere realizar actividades específicas que permitan a los estudiantes mejorar sus habilidades en este aspecto. Integrar ejercicios que involucren el manejo de objetos de forma gradual y progresiva podría ser beneficioso, para estudiantes sedentarios.

2. **Mejora en la Optimización de Respiración y Posturas:**

- Para fortalecer la optimización de la respiración y posturas, el docente podría incorporar técnicas de respiración consciente y ejercicios que promuevan posturas correctas. Asimismo, proporcionar retroalimentación individualizada a los estudiantes sedentarios, podría ser útil para que comprendan y corrijan su ejecución.

3. **Diversificación de Estrategias Pedagógicas:**

- Explorar diversas estrategias pedagógicas que se adapten a diferentes estilos de aprendizaje puede enriquecer la experiencia de los estudiantes. Incorporar variedad en la presentación de las actividades puede ayudar a mantener el interés y la participación de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de sedentarismo.

4. **Fomentar la Participación Activa:**



- Implementar estrategias que motiven la participación activa de los estudiantes sedentarios, en todas las actividades físicas. Incluir elementos lúdicos y recreativos que hagan que las clases sean atractivas y estimulantes para todos, fomentando así la inclusión y la colaboración.

5. **Formación Continua:**

- El docente puede beneficiarse de programas de formación continua que se centren en métodos pedagógicos inclusivos y adaptativos. Estar al tanto de las últimas investigaciones y mejores prácticas en el campo de la educación inclusiva puede mejorar sus habilidades y enfoques.

6. **Recopilación Periódica de Retroalimentación:**

- Establecer mecanismos regulares para recopilar retroalimentación de los estudiantes y colegas puede ofrecer insights valiosos sobre la efectividad de las estrategias empleadas. Esto permite realizar ajustes continuos y garantizar que las necesidades de todos los estudiantes sedentarios estén siendo atendidos.

Implementar estas recomendaciones de manera consciente y continua puede contribuir significativamente a la mejora de la inclusión de estudiantes con sedentarismo en las clases de Educación Física, promoviendo un ambiente educativo más equitativo y accesible.



Bibliografía

- Aguirre, J., Cabrera de León, A., Domínguez Coello, S., Borges Alamo, C., Carrillo, Fernandez, . . . Almeida González. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos adaptado para el estudio y seguimiento de la población adulta de las Islas Canarias. *Revista española de salud pública*, 82(5), 509-518. doi:10.1590/S1135-57272008000500006.
- Andradas, E., Merino, B., Campos, P., Gil, A., Zuza, I., Terol, M., . . . Justo, S. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población: Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS (En el marco del abordaje de la conicidad en el SNS)*. Madrid: Ministerio de Educación.
- Antón, A. M., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3), 1-12. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>
- Antona, A., Madrid, J., & Aláez, M. (2023). Adolescencia y Salud. *Papeles del Psicólogo*(48), 45-53.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 49-54.
- Benítez, R. R., Mojena, D. M., & Enríquez, A. G. (2021). Programa de actividades físico-recreativas para disminuir el consumo de tabaco en los jóvenes. *Revista científica Olimpia*, 18(1), 514-529. Recuperado el 18 de Octubre de 2021, de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2307>
- Brittany Allen, M., & Helen Waterman, D. (21 de mayo de 2019). *Etapas de la adolescencia*. Obtenido de [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx): <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Cárdenas, Y. A., Zamora, X. A., & Morales, S. (Abril de 2016). Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(215), 1-14. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd215/practice-of-taekwondo-in-the-academic-performance.htm>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), 49-54.
- Celis-Morales, C., Rodríguez-Rodríguez, F., Martínez-Sanguinetti, M., Leiva, A. M., Troncoso, C., Villagrán, M., . . . Molina, E. (2019). PREVALENCIA DE INACTIVIDAD FÍSICA EN LATINOAMÉRICA ¿LOGRARÁ CHILE Y EL CONO SUR REDUCIR EN UN 10% LOS NIVELES DE INACTIVIDAD FÍSICA PARA EL AÑO 2025. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(3), 236-239.
- Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14. Recuperado el 24 de Octubre de 2021, de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/270/99>
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com*.
- Crespo Borges, T. (2007). *Respuestas a dieciséis preguntas sobre el empleo Delaware expertos es lainvestigación pedagógica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Dávila León, O. (2004). Adolescencia y Juventud: de la nociones a los abordajes. *ULTIMA*



DÉCADA(21), 83-104.

- Delgado Santa Gadea, K., Federico Gadea, W., & Vera-Quiñonez, S. (2018). *Rompiendo Barreras en la Investigación*. Machala, Ecuador: Editorial UTMACH.
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. (2018). Adolescencia y Autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativa. *Revista Conrado*, 16(64), 98-103.
- Díaz Ferrer, Y., Cruz Ramírez, M., Pérez Pravia, M. C., & Ortiz Cárdenas, ., T. (2022). El método criterio de expertos en las investigaciones educacionales: visión desde una muestra de tesis doctorales. *Biblios*(81), 16-27.
- Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. (5 de agosto de 2021). *Adolescencia*. Obtenido de Concepto.de: <https://concepto.de/adolescencia-2/>
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta*. México D.F.: McGRAW-HILL Education.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación. Quinta Edición*. Ciudad de México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2020). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición*. D.F México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Iglesias López, G. (2015). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física a en jóvenes de educación secundaria. Tesis en opción al título de Doctor en Praxiología Motriz, Educación física y Entrenamiento Deportivo*. La Laguna: Universidad de La Laguna.
- Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo. *Más Vita. Revista de Ciencias de la Salud*, 1(2), 26 - 31.
- Jordán, R. F., & Revilla, A. B. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. doi:10.51247/st.v4i1.75
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, C., Díaz Martínez, X., . . . CeLis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Medica de Chile*(145), 458-467.
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(196), 1-10. Recuperado el 18 de Septiembre de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Montero, L. F., & Chávez, E. (Noviembre de 2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(210), 1-13. Recuperado el 15 de Octubre de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd210/disminucion-del-sedentarismo-en-adolescentes.htm>
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. (2016). Recreation activities to improve social



- behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-9. Recuperado el 14 de Octubre de 2021, de <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/269/98>
- Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico*, 19(1), 46-52. doi:10.24265/horizmed.2019.v19n1.08
- Observatorio Social del Ecuador. (2019). *Situación de la niñez y adolescencia en Ecuador. Una mirada a través de los ODS*.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (s.f.). *¿Cómo define la OMS la salud?* Obtenido de www.who.int: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades>».
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (9 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2023). *Preguntas más frecuentes*. Obtenido de www.who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud, OPS ; Organización Mundial de la Salud, OMS. (2019). *Plan de acción mundial sobre Actividad Física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud.
- Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2), 1-23. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1096>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409-413.
- Sandoval, M. L., & Chávez, M. E. (2014). El empleo del tiempo libre y su incidencia en el rendimiento académico en escolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(198), 1-5. Recuperado el 28 de Octubre de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd198/el-empleo-del-tiempo-libre-y-rendimiento-academico.htm>
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanás, F. (2010). *Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena*. Obtenido de *Rev Med Chile*: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
- Sotomayor, P., Pineda, V., Jiménez, O., & Castillo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Salud Pública*, 16(2), 161-172. doi:10.15446/rsap.v16n2.33329
- Tolosa, M., Conesa, G., & Carrera, Y. (2017). *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional (IPAQ)*. doi:file:///C:/Users/ANDREA/Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688%20(4).pdf
- UNICEF. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* Obtenido de UNICEF Uruguay: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%>



20y%2019%20a%C3%B1os.

- Vázquez, P. G., & Márquez, A. R. (2017). *La actividad física como fuente de salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Wen, C., Albert, C., & Von Haaren, C. (2018). The elderly in green spaces: Exploring requirements and preferences concerning nature-based recreation. *Sustainable cities and society*, 38, 582-593. doi:10.1016/j.scs.2018.01.023
- Whiting, J. W., Larson, L. R., Green, G. T., & Kralowec, C. (2017). Outdoor recreation motivation and site preferences across diverse racial/ethnic groups: A case study of Georgia state parks. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 18, 10-21. doi:10.1016/j.jort.2017.02.001
- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32 Suppl:S498-504.
- Rodríguez O.J., Márquez R.S., & de Abajo O.S. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. [internet]. 2006 [citado 2018 Nov 15]; (83), 12–24. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644&info=resumen&idioma=SPA>
- Gorely T, Atkin A, Biddle S, Marshall S. Family circumstance, sedentary behaviour and physical activity in adolescents living in England: Project STIL. *Int J Behav Nutr Phys Act*. [internet]. 2009 [citado 2018 Nov 15]; 6:33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-6-33>
- Caspearse, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Katzmarzyk, P. T., & Lee, I. M. (2012). Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*, 2(4), e000828.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113.
- Dietz W. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. [internet]. 1998 [citado 2018 Nov 15]; 101: 518–525. Disponible en: https://pediatrics.aappublications.org/content/101/Supplement_2/518
- Treiber. (2015), Physical activity in Filipino. USA: *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2015. | pp. 26 – 31
- Andrea Izurieta-Monar Causas y consecuencias del sedentarismo 31 *Más Vita. Rev. Cienc. Salud*. Vol. 1, Nro. 2, Abril - Junio, 2019 | e-ISSN: 2665- 0150 *Más Vita. Rev. Cienc. Salud*. Vol. 1, Nro. 2, Abril - Junio, 2019 | e-ISSN: 2665 - 0150 31
- Pedrozo W, Castillo Rascón M, Bonneau G, Ibáñez de Pianesi M, Castro Olivera C, Jiménez de Aragón S, et al. Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005 *Rev Panam Salud Pública*. [internet]. 2018 [citado 2018 Nov 15]; 24(3):149–60. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/9938/a01v24n3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hallal, P. C., et al. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838).
- Sigh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical



- activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A study of the play-element in culture*. Beacon Press.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. *Handbook of community psychology*, 43(1), 162-180.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Roger, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Yi S, Cameran C, Des Meules M, Morrison H, Craig L, Hong X. Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2019; 9:21.
- J. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2014). Mediating effects of resistance training skill competency on health-related fitness and physical activity: the ATLAS cluster randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 470-481.
- Nuviala A, Grao A, Fernández A, Alda O, Burges JA, Jaume A. Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada. *Rev. int. med. cienc. act. fís. deporte [Internet]*. 2009 [Internet]; 9 (36): 414-430. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista36/artsalud121.htm>



ANEXO

Anexo 1. Encuesta a estudiantes sobre actividades físicas modificados

| Muchas gracias por su colaboración | |
|---|--|
| 1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? | |
| Días por semana (indique el número) | |
| Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3) | |
| 2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? | |
| Indique cuántas horas por día | |
| Indique cuántos minutos por día | |
| No sabe/no está seguro | |
| 3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar | |
| Días por semana (indicar el número) | |
| Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5) | |
| 4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? | |
| Indique cuántas horas por día | |
| Indique cuántos minutos por día | |
| No sabe/no está seguro | |
| 5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? | |
| Días por semana (indique el número) | |
| Ninguna caminata (pase a la pregunta 7) | |
| 6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? | |
| Indique cuántas horas por día | |
| Indique cuántos minutos por día | |
| No sabe/no está seguro | |



7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

| | |
|---------------------------------|--|
| Indique cuántas horas por día | |
| Indique cuántos minutos por día | |
| No sabe/no está seguro | |

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$).
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ A continuación, sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa CRITERIOS

DECLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

1. .3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día
2. . 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. . 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

Actividad Física Vigorosa:

- 1 Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
- 2 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

| | |
|-----------------------|--|
| NIVEL ALTO | |
| NIVEL MODERADO | |
| NIVEL BAJO O INACTIVO | |




Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre

Mujer



Anexo 2: Cálculo de Unidades del Índice Metabólico (Mets) por el cuestionario IPAQ

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 8 Mets x minutos de actividad intensa al día x días que se practica esa actividad en una semana. | <ul style="list-style-type: none">• 4.0 Mets x minutos de actividad física moderada al día x número de días a la semana que se realiza esa actividad | <ul style="list-style-type: none">• 3.3 Mets x minutos caminando al día x número de días que camina a la semana |
| Actividad intensa  | Actividad moderada  | Caminar  |

| | |
|----------------------------------|---|
| Bajo (Categoría 1) | No realiza ninguna actividad física. |
| | La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3. |
| Moderado (Categoría 2) | 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día. |
| | 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día. |
| | 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana. |
| Alto (Categoría 3) | Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana. |
| | 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana. |

