



UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR

**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA INCLUSIVA**

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TEMA

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA INCLUSIÓN DE ESTUDIANTES
SEDENTARIOS A LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor/es:

**JUAN MANUEL MEJÍA TORRES
PABLO ALEJANDRO MORENO COBOS**

Tutor/a:

MSc. GERMAN RAFAEL ROJAS VALDÉZ

ECUADOR

2024



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado:

A nuestros padres, quienes con su eterna paciencia, amor y esfuerzo me permitieron lograr una de mis grandes metas, gracias por enseñarme a través del ejemplo de perseverancia y valentía para no tener miedo a las diferentes dificultades porque Dios está conmigo.

A mi hermana por su apoyo y cariño incondicional, durante todo este camino por estar a mi lado durante todo momento. A toda mi familia por su motivación y consejos que han servido de sustento para la realización de la presente investigación.

Juan Mejía Torres
Pablo Moreno Cobos



AGRADECIMIENTO

Quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a mi director de tesis, el Dr. German Rafael Rojas Valdés por su experiencia, comprensión y paciencia que contribuyeron a nuestra experiencia en el complejo y gratificante camino de la investigación. Su guía constante y su fe inquebrantable en nuestras habilidades que han motivado a alcanzar alturas que nunca imaginamos. No tenemos palabras para expresar nuestra gratitud por su inmenso apoyo durante este viaje.

Le agradezco muy profundamente a mi coordinadora de maestría PhD. Giceya Maqueira por su dedicación y aprendizaje, sin sus palabras y correcciones precisas no habiésemos podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional.

A los docentes que han sido parte de mi camino universitario, y a todos ellos les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí. Sin ustedes los conceptos serían solo palabras, y las palabras ya sabemos quién se las lleva, el viento.

A mis familiares, a mi compañera de trabajo Psic. Tatiana Teneda por su apoyo incondicional y contribución al presente trabajo.

Por último, agradecer a la universidad que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan ansiado título.

Juan Mejía Torres
Pablo Moreno Cobos



RESUMEN

La presente investigación representa un tema que en la actualidad se ve invisibilizado o pasa desapercibido en las instituciones educativas. El sedentarismo es una de las causas por las cuales los niños, niñas y adolescentes padecen de afectaciones a la salud física y psicológica. En las familias no existen estilos de vida saludables y las instituciones educativas no poseen una planificación inclusiva en la clase de educación física. Los adolescentes han desviado toda su atención a los videojuegos y uso de las redes sociales por largas horas y dejan a un lado la realización de actividades físicas y de esparcimiento en donde puedan mejorar su estado de ánimo y mantener una vida activamente física que contribuya a su bienestar y desarrollo integral. El objetivo de la investigación proponer un sistema de actividades físicas recreativas que posibilite la inclusión de estudiantes sedentarios del primer año de bachillerato general unificado a la clase de educación de la Unidad Educativa Fiscal Durán. La metodología desarrollada en la investigación tuvo un enfoque mixto es decir tuvo aspectos tanto cualitativos como cuantitativos, con un alcance descriptivo de tipo trasversal. Se seleccionó una muestra de 50 estudiantes con características similares y que aportaban al tema planteado de la investigación. Las técnicas y los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta dirigida a los estudiantes y ficha de observación dirigida a los estudiantes. Los resultados evidenciaron que los estudiantes con sedentarismo no eran incluidos en las clases de educación física y a su vez pasaban más tiempo en el uso de la tecnología siendo un porcentaje significativo de estudiantes con estilos de vida sedentarios. La propuesta fue un sistema de actividades físicas recreativas para la inclusión en la clase de educación física de estudiantes sedentarios, compuesto por actividades lúdicas, al aire libre, deportivas y de sensibilización sobre la importancia de la actividad física en la salud integral. Conclusión se observó en los estudiantes por medio de los instrumentos aplicados que no realizan actividad física, por lo cual son sedentarios en los diferentes ámbitos de su vida y a nivel educativo no son incluidos en la clase de educación física.

Palabras claves: *sedentarismo, estilos de vida, actividades físicas recreativas, adolescentes*



ABSTRACT

This research represents a topic that is currently invisible or goes unnoticed in educational institutions. Sedentary lifestyle is one of the reasons why children and adolescents suffer from physical and psychological health problems. There are no healthy lifestyles in families and educational institutions do not have inclusive planning in physical education classes. Adolescents have diverted all their attention to video games and the use of social networks for long hours and leave aside physical and recreational activities where they can improve their mood and maintain an active physical life that contributes to their well-being and integral development. The objective of the research is to propose a system of recreational physical activities that enables the inclusion of sedentary students from the first year of unified general high school in the education class of the Durán Fiscal Educational Unit. The methodology developed in the research had a mixed approach, that is, it had both qualitative and quantitative aspects, with a descriptive, transversal scope. A sample of 50 students with similar characteristics and who contributed to the research topic was selected. The techniques and instruments used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version directed to students and an observation form directed to students. The results showed that students with a sedentary lifestyle were not included in physical education classes and at the same time spent more time using technology, with a significant percentage of students having sedentary lifestyles. The proposal was a system of recreational physical activities for inclusion in physical education classes of sedentary students, composed of recreational, outdoor, sports and awareness-raising activities on the importance of physical activity in comprehensive health. Conclusion: It was observed in students through the applied instruments that they do not perform physical activity, which is why they are sedentary in the different areas of their life and at the educational level are not included in physical education class.

Keywords: sedentary lifestyle, lifestyles, recreational physical activities, adolescents



ÍNDICE GENERAL

FICHA SENESCYT PARA EL REPOSITORIO	ii
COPIA INFORME DE SIMILITUD (ANTIPLAGIO)	iv
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR(ES)	v
AVAL DEL TUTOR DE LA TESIS	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
Presentación y Contextualización.....	1
Justificación del problema	2
Planteamiento del problema.....	3
Problema Científico	4
Objeto de la investigación.....	5
Objetivo General.....	5
Declaración de las variables o categorías de la investigación a declarar/dimensiones (independiente, dependiente y ajenas).....	5
Declaración del tipo de investigación.....	8
Importancia, necesidad social, novedad y actualidad científica.	8
Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe del trabajo de titulación	9
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO	11
1.1 . Antecedentes del problema.....	11
1.2 Actividad Física.....	13
1.2.1 Beneficios de la Actividad Física en la salud	14
1.2.2 Actividad física en niños y adolescentes de (5 a 17 años).....	15
1.2.3 Tipos de actividades físicas.....	16
1.3 El Sedentarismo	18



1.3.1 Factores de prevalencia del sedentarismo	21
1.4 Inclusión Educativa	22
1.4.1 Importancia de la inclusión para estudiantes sedentarios	22
1.4.2 Beneficios de la inclusión de los estudiantes en Educación Física	23
1.5 Marco legal	24
CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA	27
2.1 Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización u Operacionalización	27
2.2 Enfoque de la Investigación (cuantitativo, cualitativo o mixto).....	28
2.3. Alcance de la investigación (exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa, aplicada).....	29
2.4. Declaración y justificación del tipo de investigación (bibliográfica, documental, De campo).	29
2.5 Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación	30
2.6 Instrumentos derivados de la metodología seleccionada.	31
2.7 Delimitación de la población y la muestra.....	33
2.8 Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación.....	35
2.9 La descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación	35
2.10. Presentación de los resultados del estudio diagnóstico: el análisis, interpretación y discusión de los resultados	39
2.11 Conclusiones del Diagnóstico	42
CAPÍTULO 3: PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA	43
3. 1 Modelación de la propuesta, destacando su estructura y originalidad	43
3.2 Justificación.....	43
3.3 Necesidad de la Propuesta	44
3.4 Objetivos.....	45
3.4.1 Objetivo General.....	45
3.4.2 Objetivos Específicos.....	45
3.5 Caracterización de la propuesta.....	45
3.6 Temporalidad de la propuesta.....	46
3.7 Estructura de la propuesta.....	47
3.8 Propuesta de Implementación de Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la	



Inclusión de Estudiantes Sedentarios en Clases de Educación Física.....	52
3.9 Validación Teórica de la Propuesta.....	64
4. CONCLUSIONES.....	67
5. RECOMENDACIONES.....	68
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
7. ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	20
Tabla 2.....	27
Tabla 3.....	28
Tabla 4.....	31
Tabla 5.....	32
Tabla 6.....	33
Tabla 7.....	34
Tabla 8.....	38
Tabla 9.....	41
Tabla 11.....	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Niveles de Actividad Física.....	42
---	----

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1. Estructura de la propuesta.....	47
--	----

LISTADO DE ANEXOS

Anexo A Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)..	85
Anexo B Ficha de Observación.....	86
Anexo C Instrumento de Validación de la propuesta.....	87



INTRODUCCIÓN

Presentación y Contextualización

El sedentarismo en la población adolescente se ha convertido en una problemática global de gran envergadura, con repercusiones negativas en su salud física y mental. En el ámbito educativo, este fenómeno se refleja en la baja participación y el desinterés de algunos estudiantes en las clases de educación física.

En la actualidad, diversos factores contribuyen al sedentarismo en los adolescentes, entre los que destacan, la exposición prolongada a pantallas, el uso excesivo de dispositivos electrónicos como smartphones, computadoras y videojuegos limita el tiempo dedicado a la actividad física.

Estilos de vida familiares poco saludables en el hogar, como la ausencia de actividad física regular o una alimentación inadecuada, influyen en los comportamientos de los adolescentes.

Falta de motivación en las clases de educación física, las metodologías tradicionales de enseñanza en las clases de educación física pueden resultar poco atractivas para algunos estudiantes, generando desinterés y desmotivación.

Para abordar esta problemática, las actividades físicas recreativas se presentan como una alternativa viable para promover la inclusión de estudiantes sedentarios en las clases de educación física. Estas actividades, caracterizadas por su carácter lúdico y entretenido, permiten generar un ambiente positivo y motivante que facilita la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o condición física. La inclusión educativa en los últimos años ha ido en auge, las personas se han interesado por los temas de inclusión en el ámbito educativo. Las clases de educación física no han sido la excepción en trabajar la inclusión de los estudiantes que presenten diferentes necesidades educativas específicas.

La falta de actividad física en los adolescentes ha desencadenado complicaciones en la salud de los adolescentes tales como: osteoporosis, reuma, artritis, obesidad, infarto, trombosis coronaria, situaciones psicológicas como depresión, ansiedad, baja autoestima, pensamientos suicidas, estrés, distrés.

El objetivo de la investigación es diseñar actividades físico-recreativas en la clase de educación física para la inclusión de estudiantes con sedentarismo de primer año de bachillerato de



la Unidad Educativa Fiscal Durán. De esa forma los estudiantes puedan desarrollar diferentes actividades que contribuyan a su salud integral.

Por medio de la inclusión y actividades físicas-recreativas se pretende abordar temáticas de salud integral, sedentarismo y adolescencia.

Justificación del problema

El sedentarismo en la población adolescente se ha convertido en una problemática global de gran envergadura, con repercusiones negativas en su salud física y mental. En el ámbito educativo, este fenómeno se refleja en la baja participación y el desinterés de algunos estudiantes en las clases de educación física.

La presente investigación tiene como finalidad el diseño de actividades recreativas direccionadas a estudiantes que presentan sedentarismo, así como la aplicación de conceptos teóricos sobre salud ocupacional frente al sedentarismo, auto concepto, autoimagen, percepción de la autoestima, la salud en el entorno familiar y educativo. Los adolescentes deben crear hábitos saludables los mismos que puedan prevenir enfermedades en los adolescentes, desarrollar un sistema inmunológico fuerte y un desarrollo integral adecuado para desenvolverse en las diferentes actividades de la vida cotidiana y tener un óptimo rendimiento académico y físico.

La investigación sobre actividades físicas recreativas para la inclusión de estudiantes sedentarios en la clase de educación física ofrece un enfoque novedoso y prometedor para abordar esta problemática. A diferencia de las metodologías tradicionales de enseñanza en educación física, las actividades físicas recreativas se caracterizan por su carácter lúdico y motivante, lo que permite generar un ambiente positivo e inclusivo que facilita la participación de todos los estudiantes.

Los resultados de esta investigación pueden ser aplicados en diferentes contextos educativos, como escuelas, colegios e instituciones de educación física. Además, las estrategias y actividades identificadas pueden ser adaptadas a diferentes edades, niveles de condición física e intereses de los estudiantes.

La investigación sobre actividades físicas recreativas para la inclusión de estudiantes sedentarios en la clase de educación física tiene un gran potencial para contribuir a la promoción de la salud, el bienestar y la inclusión social de los estudiantes. Al fomentar la participación activa y el disfrute de las actividades físicas, estas investigaciones pueden ayudar a crear un entorno



escolar más saludable y activo que beneficie a todos los estudiantes.

Planteamiento del problema

El sedentarismo se ha convertido en una problemática global que afecta a todas las edades, especialmente a los adolescentes. En el ámbito educativo, este fenómeno se refleja en la baja participación y el desinterés de algunos estudiantes en las clases de educación física.

En la actualidad los seres humanos se han dejado influenciar por las redes sociales convirtiéndose en sedentarios a causa de pasar muchas horas frente a la pantalla de un celular o un computador este fenómeno se da a nivel mundial convirtiéndose en uno de los males más arraigados de los adolescentes. Considerando como factores críticos que influyen sobre la prevalencia de obesidad el incremento en la utilización de las nuevas tecnologías, redes sociales particularmente la televisión, la utilización de videojuegos y los ordenadores (Facebook, Twitter) convirtiéndolos en hábitos negativos en torno a su salud.

La tecnología con sus diferentes redes sociales ha provocado sedentarismo transformado en enfermedades conocidas como: El sobrepeso y la obesidad las mismas que constituyen un grave problema de salud en los estudiantes, este mal se ha incrementado de manera progresiva por la falta de actividad física y de una alimentación correcta. El sedentarismo, apoyado por el consumo de comida chatarra y el mal uso del tiempo libre dedicado a las redes sociales como el Facebook Twitter, ver la televisión y el uso de videojuegos, sin tener un tiempo límite no ayudan a contener el problema. Los hábitos de vida cotidiana influyen cada día, estos son adquiridos desde la infancia gracias al auge de las computadoras y sus redes sociales personales y los videojuegos, cuyo uso excesivo puede causar daños a la salud. Dicho sedentarismo, apoyado por los padres en ceder el uso inapropiado de celulares y televisión evitando su recreación para no ser molestados en su hogar.

La inmersión excesiva en redes sociales y videojuegos durante el tiempo libre de los adolescentes puede acarrear consecuencias negativas tanto para su salud física como mental, tales como irritación en los ojos, dolores de cabeza, dolores musculares, mala postura, molestias en la mano o muñeca por el desarrollo de tendinitis. Manteniendo estilos de vida no saludables y adecuados a su edad.

Actualmente, los adolescentes son la población con mayores afectaciones al no tener un control o supervisión de los padres de familia en el uso de su tiempo libre. Las familias se han ido



modificando con el tiempo, donde los hijos se quedan solos en casas porque los padres tienen que trabajar, se ha perdido el tiempo de compartir en familia y una comunicación directa y clara. Los adolescentes tienen disponibilidad de tiempo donde no realizan ninguna actividad física y los transforma en individuos sedentarios. En este sentido, el sedentarismo está asociado a los hábitos familiares que influyen en el rendimiento escolar y la falta de motivación en la clase de educación física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), “cada año mueren en el mundo casi dos millones de personas como consecuencia de una vida sedentaria. En este contexto, se considera que una persona es sedentaria cuando no realiza un mínimo recomendado de 30 minutos de actividad física”.

Problema Científico

¿Cómo incluir en la clase de educación física a los estudiantes sedentarios de Primer año de Bachillerato General Unificado jornada vespertina de la Unidad Educativa Fiscal Durán?

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

La inclusión de estudiantes sedentarios en las clases de educación física representa un desafío significativo en el ámbito educativo actual. Estos estudiantes, ya sea por razones físicas, sociales o psicológicas, tienden a evitar la actividad física, lo que puede llevar a consecuencias negativas en su salud y desarrollo personal. Este proyecto se enfoca en Proponer un sistema de actividades físicas recreativas que contribuyan a la inclusión de estudiantes sedentarios, que fomenten la participación de estos estudiantes, promoviendo no solo su bienestar físico, sino también su inclusión social y emocional dentro del entorno escolar.

El proyecto se alinea con la línea institucional de "Sociedad, Inclusión y Diversidad", destacando la importancia de crear entornos inclusivos donde todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, se sientan valorados y motivados para participar en actividades físicas. Esta perspectiva es fundamental para la educación contemporánea, que busca no solo la formación académica, sino también el desarrollo integral del individuo.



Desde el enfoque del programa de maestría, este estudio se inscribe en la sublínea de "Actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas adaptadas: Inclusión y diversidad". Esto implica una investigación sobre metodologías y prácticas que permitan adaptar las actividades físicas a las necesidades de los estudiantes sedentarios, asegurando que todos tengan la oportunidad de disfrutar y beneficiarse de la actividad física.

Objeto de la investigación

La inclusión de estudiantes sedentarios en la clase de Educación Física

Objetivo General

Proponer un sistema de actividades físicas recreativas que contribuyan a la inclusión de estudiantes sedentarios del primer año de Bachillerato General Unificado a la clase de educación de la Unidad Educativa Fiscal Durán.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la Educación Inclusiva para estudiantes sedentarios en la clase de Educación Física?
2. ¿Cuál es el estado actual de la educación inclusiva para estudiantes sedentarios del primer año en la clase de Educación Física de la “Unidad Educativa Fiscal Durán”?
3. ¿Qué elementos estructurales y funcionales debe tener el sistema de actividades físicas recreativas que contribuyan a la inclusión de los estudiantes sedentarios de primero bachillerato a la clase de Educación Física?
4. ¿Cómo validar la la efectividad del sistema de actividades físicas recreativa, que contribuyan a la inclusión estudiantes sedentario de primero bachillerato a la clase de Educación??

Declaración de las variables o categorías de la investigación a declarar/dimensiones (independiente, dependiente y ajenas).

Variable Independiente: Sistema de Actividades Físicas-Recreativas

Variable Dependiente: Inclusión de estudiantes Sedentarios

Variable Ajena: Desconocimiento sobre actividades físico recreativas como estrategias inclusivas.



Objetivos específicos de la investigación

- Sistematizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la Educación Inclusiva para estudiantes sedentarios en la clase de Educación Física.
- Determinar el estado actual de la educación inclusiva para estudiantes sedentarios del primer año en la clase de Educación Física de la “Unidad Educativa Fiscal Durán”
- Determinar los elementos estructurales y funcionales que debe poseer un sistema de actividades recreativas que contribuyan a la inclusión de los estudiantes sedentarios de primero bachillerato a la clase de Educación Física
- Validar la efectividad del sistema de actividades físicas recreativa, que contribuyan a la inclusión estudiantes sedentario de primero bachillerato a la clase de Educación.

Identificación de los métodos a emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos)

Métodos Teóricos

Histórico-Lógico: Este método permitió identificar los antecedentes históricos sobre las actividades físicas recreativas como estrategias para la inclusión de estudiantes sedentarios en la asignatura de educación física. Se analizó la evolución de estas actividades y su impacto a lo largo del tiempo, proporcionando una base sólida para la fundamentación teórica del estudio.

Inductivo: El método inductivo permitió obtener datos a partir de la observación y entrevistas de casos específicos de estudiantes sedentarios. A partir de estos casos particulares, se pudieron desarrollar estrategias de actividades físico-recreativas inclusivas para la clase de educación física, avanzando de lo particular hacia lo general.

Deductivo: Con este método, se obtuvo información desde conceptos generales hacia aspectos más específicos. Se partió de teorías y concepciones generales sobre actividades físico-recreativas, inclusión y sedentarismo, para luego particularizar estas teorías en estrategias concretas dirigidas a trabajar con estudiantes sedentarios en la clase de educación física.

Síntesis: Los datos fueron sintetizados para identificar las relaciones y tendencias más relevantes. Se resumieron los hallazgos principales, destacando los aspectos más significativos de la información recolectada.



Análisis: Finalmente, se realizó un análisis exhaustivo de los datos sintetizados. Este análisis incluyó la identificación de correlaciones y patrones, así como la interpretación de los resultados en el contexto de la inclusión de estudiantes sedentarios mediante actividades físico-recreativas en la clase de educación física. Este análisis permitió extraer conclusiones fundamentadas y formular recomendaciones para mejorar la inclusión de los estudiantes sedentarios en las actividades físicas recreativas.

Métodos Empíricos

Observación: El objetivo es observar el grado de participación de los estudiantes sedentarios en las actividades físico-recreativas y evaluar su implicación en la clase de educación física. A través de este enfoque, se busca comprender cómo la inclusión de estas actividades influye en la motivación y el compromiso de los estudiantes, así como su impacto en la adopción de hábitos saludables. Este método proporciona información valiosa que permite identificar las dinámicas de participación y los cambios en la actitud hacia la actividad física, facilitando así la formulación de estrategias más efectivas para fomentar la inclusión y el bienestar en el entorno educativo.

Encuesta: Este método se utilizó para recolectar la información necesaria para la investigación. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta el cual proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias de una muestra de estudiantes de primer año de Bachillerato General Unificado de la jornada vespertina, lo que permitió obtener datos relevantes sobre su participación en actividades físico-recreativas. Las respuestas de los estudiantes fueron sistemáticamente organizadas y analizadas, lo que facilitó la obtención de resultados concretos. Esto, a su vez, permitió llegar a conclusiones significativas sobre la inclusión de estudiantes sedentarios en la clase de educación física y el impacto de las actividades físico-recreativas en su motivación y hábitos saludables.

Matemáticos estadísticos

Estadística Descriptiva: La aplicación de la estadística descriptiva, a través del cálculo de la media y la mediana, permitió una evaluación cuantitativa sólida de los efectos del programa de actividades físicas recreativas. Estos análisis no solo aportaron claridad sobre la situación actual de los estudiantes sedentarios, sino que también informan sobre las mejoras logradas, contribuyendo



así al objetivo de fomentar la inclusión y el bienestar en la educación física.

Declaración de la población y muestra

Población: La población de la investigación está compuesta por 200 estudiantes de primer año de bachillerato General Unificado de la jornada vespertina de la Unidad Educativa Fiscal Durán

El **muestreo no probabilístico por conveniencia** es la utilizada en la investigación, donde se buscó obtener información de manera práctica y eficiente. Según **Creswell (2014)**, este tipo de muestreo es útil en contextos donde los investigadores desean acceder a una muestra que sea fácil de obtener y que cumpla con ciertos criterios relevantes para el estudio.

Características de la Muestra

En este caso, la muestra está compuesta por **50 estudiantes sedentarios** de primer año de bachillerato general unificado. Se seleccionan bajo las siguientes características:

1. **Sedentarismo:** Los participantes no realizan actividad física regularmente, lo cual es esencial para evaluar el impacto del programa de actividades recreativas.
2. **Adolescentes:** El enfoque en esta franja etaria permite estudiar específicamente las necesidades y dinámicas de inclusión en este grupo demográfico.
3. **Contexto Académico:** Al ser estudiantes de primer año de bachillerato, se busca captar el comportamiento y actitudes hacia la educación física en una etapa crucial de su formación.

Método de Selección

La selección se realizó mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, que permite identificar a los estudiantes que cumplen con los criterios de sedentarismo.

El tipo de muestreo que se utilizó es el muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se seleccionó una muestra útil y posea las características necesarias para cumplir con los objetivos de la investigación.

Declaración del tipo de investigación

La presente investigación es de carácter descriptivo y preexperimental, asume un enfoque mixto, ya que combina elementos tanto cuantitativos como cualitativos.

Importancia, necesidad social, novedad y actualidad científica.



Importancia

La inclusión de los estudiantes sedentarios en el aula es un tema de gran importancia para la educación actual. Estos estudiantes, que a menudo se caracterizan por tener un bajo nivel de actividad física y una alta participación en actividades sedentarias como ver televisión o jugar videojuegos, pueden enfrentar diversos desafíos en el entorno escolar.

En definitiva, la inclusión de los estudiantes sedentarios en la Unidad Educativa Fiscal Durán es un paso importante para crear un entorno escolar más saludable, equitativo y exitoso para todos los estudiantes.

Necesidad Social

La presente investigación aborda tópicos sobre la inclusión educativa, donde se basa la necesidad social en cuanto a la inclusión de los estudiantes sedentarios en actividades físico recreativas en la clase de educación física de la institución educativa. De esta manera se fomenta oportunidades para que los estudiantes interactúen entre sí, fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, proporcionando apoyo social y emocional a los estudiantes donde se creen ambiente escolar seguro e inclusivo.

Novedad y Actualidad Científica

La propuesta de las actividades físicas recreativas La propuesta de actividades lúdicas, permite crear un ambiente donde los estudiantes sedentarios puedan ser incluidos en actividades físicas recreativas en la clase de educación física y de esta forma se genere un bienestar tanto físico como psicológico para los adolescentes.

Por medio de estas actividades se pretende lograr que los estudiantes sedentarios tengan el interés a tener un estilo de vida saludable.

Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe del trabajo de titulación

Capítulo 1: Marco Teórico. Provee la fundamentación teórica, los basamentos teóricos en los cuales se fundamenta la investigación y que brinda a las personas conocer desde los antecedentes y constructos teóricos que están inmersos en la misma. También da respuesta a los objetivos, contexto e importancia de la investigación y a su vez presenta una revisión crítica de la literatura de la investigación.



Capítulo 2: Metodología. Por medio de la metodología se podrá tener una guía completa sobre los métodos y técnicas empleadas para la recolección de datos y posterior análisis para poder obtener una visión clara del tema de investigación para luego llegar a un análisis y conclusión de la investigación.

Capítulo 3: Presentación y Validación de la Propuesta. Se basa en detallar la respuesta al problema presentado en la investigación para de esta forma contribuir a una mejora y solución de los problemas presentados en los resultados obtenidos en el capítulo anterior. En este capítulo resaltan temas de justificación, diseño, metodología, objetivos, validación, planificación y ejecución.



CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO

1.1 . Antecedentes del problema

La educación física ha sido parte de los sistemas educativos desde tiempos antiguos, evolucionando desde prácticas militares y deportivas hacia un enfoque moderno que promueve la salud y el bienestar. En las últimas décadas, el aumento del sedentarismo, exacerbado por la pandemia de COVID-19, ha planteado nuevos desafíos, especialmente entre los adolescentes. Este incremento del sedentarismo se ha debido, en gran medida, al auge de la tecnología y los cambios en el ocio, que han llevado a una disminución en la actividad física regular.

Diversos estudios han subrayado la importancia de los programas de intervención en la reducción del sedentarismo. Contreras et al. (2020), destacaron que mantener un estilo de vida activo puede prevenir numerosas enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Velázquez y Cruz (2016) enfatizaron la necesidad de programas inclusivos en la educación física que atiendan las capacidades y necesidades individuales de los estudiantes, mejorando no solo la actividad física sino también el rendimiento académico y la socialización. Además, Santillán (2020) evidenció que los juegos tradicionales son efectivos para fomentar la participación de todos los estudiantes, debido a su accesibilidad y atractivo cultural.

Los teóricos expresan de manera enfática la importancia de programas con actividades inclusivas en las clases de educación física, donde los docentes puedan trabajar desde las individualidades de cada uno de los estudiantes y en especial con aquellos que presentan sedentarismo y no mantienen buenos estilos de vida para el desarrollo integral y una buena calidad de vida.

Basándome en el trabajo de Contreras et al. (2020), afirmo que la implementación de programas de intervención es esencial para reducir el sedentarismo y sus consecuencias adversas para la salud. Los beneficios de mantener un estilo de vida activo, como la prevención de enfermedades crónicas y la mejora general de la calidad de vida, son evidentes y ampliamente respaldados por la literatura. En mi investigación, sostengo que estos programas deben ser una prioridad en las políticas de salud pública y en los entornos educativos, para garantizar que las personas se mantengan activas y saludables.



El marco teórico de esta investigación se basa en varias teorías clave. La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) sostiene que el aprendizaje se produce en un contexto social a través de la observación y la imitación, lo que respalda la inclusión de actividades físicas en grupo. La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985) sugiere que la motivación intrínseca se fomenta cuando las actividades satisfacen las necesidades básicas de competencia, autonomía y relación. Finalmente, la Teoría del Desarrollo Psicomotor de Gallahue y Ozmun (2006) indica que el desarrollo motor está influenciado por la experiencia y la práctica, destacando la importancia de las actividades físicas inclusivas para mejorar las habilidades motoras y la confianza de los estudiantes sedentarios.

La investigación presenta un enfoque multidisciplinario porque están inversas en la misma diversas disciplinas como la educación, biología, psicología, entre otras que aportaran en el desarrollo de la investigación.

Son indudables las ventajas que las nuevas tecnologías proporcionan a la humanidad, pero su desarrollo y divulgación, también tienen consecuencias negativas. Junto a otros factores, como la mala alimentación, la falta de espacios recreativos y la escasa promoción de actividades al aire libre, han contribuido al aumento del sedentarismo en niños y adolescentes, situación a la que los investigadores en el área del deporte, la práctica de la educación física, la psicología y la medicina preventiva, entre otras ramas de la investigación, le han puesto interés, con el propósito de atenuar las consecuencias y elevar la calidad de vida de los estudiantes (Ayala et al., 2023, p. 45).

Los estudiantes y en especial los adolescentes durante esta etapa presentan cambios tanto físico como psicológicos. Sus intereses van cambiando y están vulnerables ante muchas situaciones. Muchos adolescentes practican un deporte o realizan alguna actividad física, sin embargo, existe un grupo de adolescentes que son sedentarios. Este sedentarismo se ha visto reflejado y en auge desde la pandemia de COVID- 19, donde no solo adolescentes sino adultos no realizan actividades físicas.



Vera et al. (2022) refiere que “un individuo es sedentario cuando lleva un estilo de vida donde desarrolla una escasa actividad física, de tal manera que, en sus actividades cotidianas la mayor parte de su tiempo pasa sentado o en reposo”

Las clases de educación física durante la pandemia se volvieron teóricas y cada día menos prácticas, lo cual ocasiono que los adolescentes no realicen actividades físicas durante la clase.

La educación ha ido evolucionando y los contenidos de la asignatura de igual forma. La clase de educación física años anteriores solo se basaba en la práctica de actividades física recreativas donde se calificaba a los estudiantes por la realización de dichas actividades. En la actualidad las clases se han modificado y ya no se trabaja desde lo práctico sino también lo teórico.

La inclusión educativa en las aulas cada día está en aumento y es así que de esta manera se puede incluir en actividades que llenen las expectativas e incluya a aquellos estudiantes que presentan sedentarismo y no realizan ningún tipo de actividad por lo cual su salud también se está viendo afectada.

El Ministerio de Educación del Ecuador hace énfasis en la utilización de la Educación Física Escolar para que los estudiantes de bachillerato se reconozcan como sujetos multidimensionales, es decir, sean conscientes de sus capacidades motoras, corporales, emocionales, intelectuales y sociales en autonomía e interacción con otros y puedan utilizarlas en su vida diaria (Ministerio de Educación, 2019, p. 45).

1.2 Actividad Física

La actividad física desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar general de las personas. Incorporar ejercicio regular en la rutina diaria es fundamental para mantener un estado óptimo de salud, ya que contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la función cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso corporal saludable

Como lo indican Contreras et al. (2020) “Mantener un estilo de vida adecuado representa gran importancia en la salud de las personas, porque está comprobado que un porcentaje de enfermedades pueden prevenirse mediante la actividad física”.

Existen varios tipos de actividades físicas que pueden realizar las personas en diferentes horarios ya sea en el día o en la noche. La OMS (2022) menciona lo siguiente “Entre las actividades



físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos”.

Pelayo y Jacobo (2020) destacan que la formación de estilos de vida saludables en las familias es crucial para la nutrición y la actividad física, y que estos hábitos se aprenden en el entorno familiar. El estilo de vida saludable está influenciado por factores como el entorno familiar y social, y las barreras para mejorar incluyen la falta de recursos económicos y el nivel de educación.

Por aquello, se deben analizar los diversos problemas que provocan que las personas no adopten el deporte en su vida cotidiana.

“En ese mismo sentido, el ejercicio físico en los niños genera cambios positivos en la salud. Además, mejora el rendimiento académico y la función cognitiva en niños y adolescentes” (Martínez-Rodríguez & Baladia, 2019).

Muchos de los adolescentes no mantienen actividades físicas y se vuelven sedentarios, sin evidenciar el daño o afectación que causa en la salud física y psicológica.

La falta de conciencia en los estudiantes de la práctica del ejercicio físico, con sus beneficios a la salud, se ve reflejada en la insuficiencia que tiene el docente para conducir el proceso de enseñanza–aprendizaje, para que el estudiante logre generar una mejor reflexión de la realidad y mejorar el rendimiento académico (Cruz & Velázquez, 2016).

1.2.1 Beneficios de la Actividad Física en la salud

La actividad física tiene muchos beneficios en la salud de las personas, no solo en la salud física sino también psicológica, se libera hormonas y establece las emociones de las personas y más aún en los adolescentes. Se previenen muchas enfermedades a través de la práctica de ejercicios.

La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales de la

OMS de 2010 sobre actividad física, y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos 10 años. (OMS, 2020, p.2)

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar una pequeña actividad ligera, como caminar con suavidad, antes y después de las actividades aeróbicas para calentar y estirar los músculos, evitando así posibles lesiones” (OMS, 2020).

1.2.2 Actividad física en niños y adolescentes de (5 a 17 años)

Las actividades físicas en la etapa de la niñez y adolescencia son de vital importancia para su desarrollo integral óptimo. En la niñez se desarrolla las habilidades motrices básicas que van a permitir a los niños y niñas la ejecución de varias actividades cotidianas. Todo este desarrollo de la motricidad va a permitir a los docentes del área de educación física trabajar con los niños desde el inicio de la escolaridad y continua con la adolescencia, de esta forma se fomenta la confianza y práctica de actividades físicas.

“Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana”. (OMS, 2020, p.3).

En la adolescencia, realizar ejercicios ayuda a la salud física y a todos los sistemas del cuerpo humano, así como a la mejora de su bienestar psicológico, generando mejor autoestima, liberando estrés y tensiones.

La actividad física durante la adolescencia incide en la mejora de la forma física relacionada con las funciones cardiorrespiratoria, osteomuscular y cardio metabólico, e influye en el rendimiento cognitivo con un mejor desempeño académico. El ejercicio también proporciona bienestar psicológico, mejorando la autoestima, el estado de ánimo, el sueño, el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, permite a los jóvenes socializar con amistades y contribuye a la percepción de autoeficacia y de autonomía, aspectos importantes en la configuración de la personalidad en la adolescencia. (Roselló et al., 2023, p.2).

De acuerdo con la OMS (2022) “en los niños y adolescentes, la actividad física mejora: el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de



depresión), la reducción de la adiposidad”.

1.2.3 Tipos de actividades físicas

Existen varios tipos de actividades físicas que las personas pueden realizar, desde actividades aeróbicas donde se incluyen caminatas, natación, fútbol, entre otros y actividades de fortalecimiento y flexibilidad que contribuyan a la salud física y mental de los individuos.

De acuerdo con Devís et al. (2021) afirman que “se encuentra una variedad de actividades físicas. Las actividades físicas se clasifican en: Actividades aeróbicas, actividades de fortalecimiento muscular”.

1.2.3.1 Actividades aeróbicas

Los ejercicios aeróbicos, son aquellos que se los realiza a una intensidad leve o moderada, durante tiempos extensos en la cual la frecuencia cardiaca aumenta a medida que se realiza el ejercicio como por ejemplo caminar, nadar, jugar fútbol etc.

Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2020).

De acuerdo con Gerbeaux & Berthoin, (2021) menciona lo siguiente: “La capacidad aeróbica (CA) a veces llamada resistencia aeróbica (RA) se expresa en el entrenamiento con un tiempo límite (Tlim) que representa la aptitud del sujeto para mantener el mayor tiempo posible una potencia de ejercicio relativa impuesta”.

Las actividades aeróbicas mejoran el sistema circulatorio y respiratorio en las personas y de este modo previenen enfermedades.

Las actividades aeróbicas, a menudo denominadas de resistencia, incrementan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Estas actividades ayudan a mantenerse saludable, mejorar el estado físico y a realizar las tareas diarias. Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio. También pueden retrasar o prevenir muchas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y otras (National Institute on Aging, 2020).



1.2.3.2 Actividades de fortalecimiento muscular

Las actividades de fortalecimiento muscular se realizan con la ayuda de máquinas, las cuales contribuyen a que las personas puedan tener un mejor desarrollo muscular y óptimas condiciones físicas.

De acuerdo con Bennie, Shakespear, & De Cocker, (2020) refieren lo siguiente:

El entrenamiento de fortalecimiento muscular, también conocido como ejercicio de fuerza/peso/resistencia, es una actividad voluntaria que implica el uso de diferentes herramientas como máquinas de pesas, bandas de ejercicio, pesas de mano o incluso el propio peso corporal (por ejemplo, flexiones).

1.2.3.3 Actividades de fortalecimiento óseo.

Las actividades de fortalecimiento óseo son muy importantes para la salud física de las personas, debido a que los huesos deben de fortalecerse y es aquí necesario la ejecución de actividades como andar en bicicleta, jugar básquet, entre otras.

Se pueden llevar a cabo actividades destinadas a fortalecer tus músculos y huesos al menos tres veces por semana. Además, algunas actividades como montar en bicicleta o jugar al baloncesto se pueden realizar con una intensidad moderada o alta, dependiendo del nivel de esfuerzo que desee aplicar. (Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022)

1.2.3.4 Actividades de equilibrio o flexibilidad

La flexibilidad es una de las capacidades que con el pasar de los años se va perdiendo, sin embargo, tiene muchos beneficios mantenerla. Como lo indica en el siguiente texto “Un buen grado de flexibilidad permite tener un buen rendimiento deportivo y un menor riesgo de lesiones” (Carbonero & Cañizares, 2017, p. 28).

1.2.3.5 Actividades físico-recreativas

Cualquier actividad física que se realice, debe estar orientada al desarrollo individual del bienestar físico, mental y social. La filosofía de la recreación es la capacidad humana de relajarse aplicando diversos juegos y actividades, donde un juego o actividad tiene algún propósito, el cual debemos conocer y entender cómo lograrlo. La recreación es para que las personas se recuperen de la rutina laboral y el estrés. (Ciekurs et al, 2020, p. 40)



Santillán et al. (2018) refieren que “las actividades físicas recreativas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos, ya que posibilitan la calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población”.

La importancia de las actividades físico-recreativas radica en la aceptación de lo que somos y sabemos, es decir, en lo afectivo, conductual y cognitivo. En este contexto, la motivación influye positivamente, ya que genera conductas diferentes dependiendo del entorno en el que se encuentre el individuo, lo que facilitará un aprendizaje de calidad (Ortiz et al., 2020).

Las actividades físicas recreativas son fundamentales en la vida de las personas, y son especialmente importantes para los estudiantes durante las clases de Educación Física. Es esencial que estas actividades sean constantes, interesantes y motivadoras para los estudiantes. Según Gibert (2017), "Para motivar a los estudiantes se requiere presentar alternativas que sean de su interés, y que los impliquen de manera directa en la práctica de actividad física". Esto significa que, para fomentar la participación activa y el entusiasmo por el ejercicio, es crucial ofrecer opciones que capten el interés de los estudiantes y que los involucren de manera efectiva en la actividad física.

García et al. (2016) refieren que “una segunda manera de asumir la recreación como propuesta de intervención significa elaborar actividades físico-recreativas que satisfagan los gustos y preferencias de los participantes”.

Las actividades físicas recreativas se clasifican en:

- Actividades deportivas
- Actividades lúdicas
- Actividades al aire libre
- Actividades rítmicas y de danza

1.3 El Sedentarismo

El término sedentario proviene del lat., *sedentarius* que trabaja sentado, der. de *sedere* estar sentado” (Real Academia Española, 2020)

El sedentarismo es la ausencia de actividad física. Lo más recomendable, por los médicos, es ejercitarse por lo menos 30 minutos diarios, para mejorar el sistema muscular. Las



personas sedentarias están expuestas, por lo tanto, a varias enfermedades; entre ellas, la obesidad (Macías et al., 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas entre 5 a 18 años deben ejercitarse durante 60 minutos al día, los más pequeños deben mantenerse activos por lo menos 3 horas al día, y los adultos deben ejercitarse en promedio de 30 minutos (Caballero et al., 2020).

El sedentarismo es uno de los problemas más concurrentes en la actualidad. Debido a que las personas realizan actividades rutinarias en donde no ocupan mucha energía. Trayendo un sinnúmero de problemas a la salud, como la obesidad. Las personas que poseen un estilo de vida más activo son menos propensas a sufrir enfermedades cardiovasculares, además de controlar el sobrepeso. En cambio, los que no queman las calorías adquiridas durante el día y no tienen una dieta adecuada tienen más probabilidades de sufrir de obesidad y un sinnúmero de enfermedades (Macías et al., 2018).

“En la actualidad, los niños y jóvenes llevan una vida más sedentaria, debido a las actividades que realizan a diario (estudios, redes sociales, videojuegos, tomar el transporte), pues estas no ocupan mucha energía en llevarlas a cabo” (García, 2019).

Liao, y otros, (2022) manifiesta que “Mientras tanto, varios estudios que han analizado estas asociaciones en conjunto han sugerido que los elevados riesgos de enfermedad asociados con el comportamiento sedentario podrían compensarse al cumplir con las pautas de actividad física”.

El comportamiento sedentario, que se define como cualquier comportamiento de vigilia con un gasto de energía de 1,5 equivalentes metabólicos o menos que se realiza sentado, reclinado o acostado, es cada vez más frecuente en la población y se asocia con una variedad de efectos negativos para la salud. (Liao, y otros, 2022, p.1-2).

De acuerdo con Puicán y Granados (2022) algunos de los factores relacionados al sedentarismo en adolescentes son: Conductas imitadas (familias sedentarias), Obesidad, Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día), Tiempo dedicado a las labores universitarias, Desinterés en la práctica deportiva, Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades, Inseguridad en las comunidades, Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a

lugares cercanos, Uso y abuso de ingesta de carbohidratos y grasas saturadas.

Los adolescentes mantienen diferentes rutinas y formas de ejercitarse de acuerdo a su sexo, sin embargo, existen estudios realizados en cuanto a la actividad física realizada por hombres y mujeres obteniendo resultados mayoritarios en cuanto al sedentarismo en el género femenino.

Según la ONU (2019) La diferencia entre la cantidad de ejercicio que hacen los chicos y las chicas aumentó, entre 2001 y 2016, en tres cuartas partes de los países encuestados. Mientras que la tasa de inactividad física entre varones bajó del 80% al 78%, entre mujeres se mantuvo en el 85%. “La tendencia de que las chicas sean menos activas que los chicos es preocupante”, dijo Riley. “Se necesita crear más oportunidades que tengan en cuenta las necesidades e intereses de las chicas para atraerlas y mantener su participación”.

Los adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superiores a la media global. Un 84,3% de ellos no hace suficiente ejercicio. En el caso de las chicas la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%. Entre los 146 países estudiados, el país latinoamericano mejor situado es Costa Rica, que ocupa el puesto 48), con un 82% de adolescentes inactivos. Venezuela, en la posición 139, cierra la tabla latinoamericana con un 88,8% de sus jóvenes que no hacen una hora de ejercicio al día (ONU, 2019).

Tabla 1.

Porcentajes de sedentarismo en adolescentes

Posición en la lista mundial	País	Porcentaje de adolescentes que no hacen suficiente actividad física
68	Costa Rica	82
52	Uruguay	82,2
61	México	83,2
64	Paraguay	83,5
67	Brasil	83,6
72	Honduras	83,8



73	Colombia	83,9
92	Perú	84,7
95	Argentina	84,8
99	Bolivia	85,5
106	El Salvador	86,1
111	Ecuador	86,5
116	Guatemala	86,9
133	Chile	87,6
139	Venezuela	88,8

Nota. En esta tabla se muestra cifras de la Organización Mundial de la Salud

1.3.1 Factores de prevalencia del sedentarismo en adolescentes

Existen varios factores que hacen prevalecer el sedentarismo en los adolescentes.

García W. (2019) refiere que:

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales 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.

Según Puicán y Granados (2022) refiere que los factores relacionados al sedentarismo en adolescentes son:

- Conductas imitadas (familias sedentarias).
- Obesidad.
- Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día).
- Tiempo dedicado a las labores universitarias,
- Desinterés en la práctica deportiva.
- Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades.



- Inseguridad en las comunidades.
- Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos. Uso y abuso de ingesta de carbohidratos y grasas saturadas.

1.4 Inclusión Educativa

La inclusión educativa debe de cumplirse en todos los ámbitos educativos, de tal forma que se garantice el acceso a una educación plena de todas las personas que presenten una necesidad educativa específica manteniendo una atención prioritaria y oportuna.

“La inclusión es un proceso de transformación de los sistemas educativos para hacer frente a la diversidad, garantizando el acceso a una educación de calidad para todos, sin importar sus diferencias individuales” (UNESCO, 2009).

La Educación Inclusiva es un proceso destinado a abordar y atender a la diversidad de necesidades de todos los educandos mediante una participación cada vez mayor en el aprendizaje, entornos culturales y comunidades, ya reducir al mismo tiempo la exclusión dentro ya partir del entorno educativo. Esto requiere cambiar y modificar contenidos, enfoques, estructuras y estrategias, con un planteamiento común que incluir a los niños del grupo de edad correspondiente a todos y con la convicción que es responsabilidad del sistema regular educar a todos los niños (UNESCO, 2005).

1.4.1 Importancia de la inclusión para estudiantes sedentarios

La inclusión es importante en el desarrollo de actividades físicas de estudiantes sobre todo que son sedentarios y no practican ningún tipo de deporte. En cada institución educativa se debe promocionar las buenas prácticas saludables donde se indique la adecuada alimentación o nutrición de los niños, niñas, adolescentes y adultos, así como la práctica de actividades físicas en las diferentes horas del día. De esta forma las personas podrán obtener un desarrollo integral y una buena calidad de vida.

De acuerdo con Guzmán & Mediavilla (2022) manifiesta que:

El sedentarismo representa una epidemia en niños y jóvenes, que se relaciona con problemáticas en su salud. El mismo se ha vuelto uno de los principales problemas en estas poblaciones debido a la mala utilización de su tiempo libre o de ocio, es decir, las

actividades extracurriculares, actualmente estén orientadas a satisfacer necesidades tecnológicas a través de videojuegos o pantallas estériles que han provocado una especie de vicios en los niños y jóvenes, generando en muchos de ellos las bajas calificaciones, actitudes opuestas a la disciplina de los colegios y un alto porcentaje de conductas sedentarias.

La clase de educación física contribuye a la disminución de sedentarismo en los estudiantes y a su vez promueve el desarrollo de la motricidad, flexibilidad y cognición. El docente juega un papel importante en ese desarrollo y motivación. Saiz, (2009) refiere que “El eje central de una escuela inclusiva es el profesorado de la escuela ordinaria”.

De acuerdo con Stainback & Stainback, (2007). Desde el ámbito docente se deben:

- Quitar importancia al carácter de correcto o erróneo.
- Registrando todas las aportaciones y recompensando la participación.
- Premiar los comportamientos “abiertos”, los alumnos que expongan sus preocupaciones.
- Perseguir un logro común, ayudándose y empleando habilidades sociales como escuchar, negociar y poner en común.

1.4.2 Beneficios de la inclusión de los estudiantes en Educación Física

Los beneficios de la inclusión en la clase de educación física son muy significativos porque los estudiantes pueden desarrollar muchas habilidades y a su vez contribuyen a la creación de estilos de vida saludables. La actividad física se ha convertido en el eje principal para una buena salud física y mental.

Según Black & Stevenson, (2011) la inclusión en Educación Física puede realizarse a través de las siguientes áreas:

- Actividades abiertas – Cualquiera puede jugar: Todos haciendo lo mismo, actividades basadas en lo que todos pueden hacer, sin adaptación o modificación.
- Actividades modificadas – Cambio para incluir: Todos haciendo lo misma tarea, pero con cambios en las reglas, área o equipamiento.



- Actividades paralelas – Grupos de habilidad: los participantes siguen un tema de actividad común, pero lo hacen a su propio ritmo y nivel, mediante el trabajo en grupos basados en sus capacidades.
- Actividades separadas – actividades alternativas: Ciertos participantes trabajan temporalmente habilidades específicas, fuera del grupo, con motivo de una mejor inclusión posterior.

En torno a los beneficios que conlleva realizar actividad física se distinguen tales como el simple hecho de aprender a seguir reglas, aumentar habilidades motoras que implica el favorecimiento del crecimiento de músculos y huesos, así mismo disminuye el riesgo de obesidad (Perea et al, 2019, pp. 121-125).

1.5 Marco legal

A continuación, se establecen los basamentos legales de la presente investigación.

- Constitución de la República del Ecuador
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Reglamento General. (2015)
- Código de la Niñez y Adolescencia (2003)
- Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y su Reglamento

Constitución de la República del Ecuador (2008)

Art. 26.- El derecho a la educación, toda persona tiene derecho a tener una educación a lo largo de su vida.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (p.116)



Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (p.116)

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015)

Art. 1.-Del ámbito y objeto: El presente reglamento general tiene por objeto el desarrollo y aplicación de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en adelante la Ley, siendo de observancia obligatoria para las entidades y personas previstas en ella.

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Prebásico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará: b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales; (...)



Código de la niñez y adolescencia (2003)

Art. 37.- Derecho a la educación. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;(...)

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación. - La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para: a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo; (...)

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Según la Ley Orgánica de Educación Intercultural en su artículo 158, donde hace referencia a las necesidades educativas específicas presentes en los estudiantes a lo largo de su permanencia en el sistema educativo nacional, siendo el sedentarismo una necesidad educativa específica que debe atenderse desde el contexto educativo y sobre todo en las clases de educación física promoviendo inclusión de los estudiantes. La población docente deberá realizar las adaptaciones a su metodología en cuanto al desarrollo de las clases de educación física.

A nivel de Ecuador el Marco legal en sus artículos en especial en la Ley Orgánica de Educación Intercultural hace énfasis en la inclusión y atención a las necesidades individualizadas de cada uno de los estudiantes, en esta investigación prevalece la inclusión en las clases de educación física de estudiantes en condiciones de sedentarismo y que deben ser atendidos desde un enfoque inclusivo y de derechos, donde prevalezca la educación, el bienestar y calidad de vida de cada uno de los estudiantes.

CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA

En el presente capítulo se expondrán todos los contenidos, instrumentos de recolección de datos y los resultados de los mismos.

2.1 Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización u Operacionalización (variables, definición, dimensión, indicadores e instrumentos de recolección de la información, escalas de valorización empleada).

Para la investigación es necesario partir de las variables en cuanto a su conceptualización, definición, dimensión, indicadores e instrumentos a utilizar en el desarrollo de cada una de las variables de la investigación.

Variable Independiente: Actividades Físicas-Recreativas

Tabla 2.

Variable Independiente

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Actividades Físicas Recreativas	Las actividades físicas recreativas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población (Santillán, 2018).	Tipos de actividades físicas recreativas	Realiza actividades físicas recreativas No realiza actividades físicas recreativas	Ficha de Observación Encuesta aplicada a estudiantes de 1er año de bachillerato

Nota. La tabla muestra la variable independiente con su definición, dimensión, indicadores e instrumentos.

Variable Dependiente: Inclusión de estudiantes Sedentarios

Tabla 3.
Variable Dependiente

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Inclusión de estudiantes sedentarios	La inclusión es un proceso de transformación de los sistemas educativos para hacer frente a la diversidad, garantizando el acceso a una educación de calidad para todos, sin importar sus diferencias individuales (UNESCO, 2009).	Actividades de inclusión de estudiantes	Participa en actividades inclusivas No participa en actividades inclusivas	Encuesta dirigida a estudiantes de primer año de bachillerato Ficha de Observación

Nota. La tabla muestra la variable dependiente con su definición, dimensión, indicadores e instrumentos.

2.2 Enfoque de la Investigación (cuantitativo, cualitativo o mixto).

El enfoque mixto en la investigación se refiere a la combinación de métodos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio. Este enfoque permite aprovechar las fortalezas de ambos métodos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Los métodos cuantitativos se centran en la recolección y análisis de datos numéricos, mientras que los cualitativos se enfocan en la exploración de experiencias, percepciones y significados



Uno de los principales autores que ha defendido y desarrollado el enfoque mixto es John W. Creswell. En su libro "Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches" (2009), Creswell describe cómo los enfoques mixtos pueden proporcionar una perspectiva más rica y holística al combinar la precisión y generalizabilidad de los métodos cuantitativos con la profundidad y contexto de los métodos cualitativos (Creswell, 2009).

2.3. Alcance de la investigación (exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa, aplicada).

El alcance de la investigación es exploratoria- descriptiva el primero es útil cuando se investiga un tema poco conocido o cuando se busca obtener una comprensión preliminar de un fenómeno y el segundo se centra en describir características de un fenómeno o población. Si tu investigación tiene como objetivo documentar y analizar aspectos específicos, como comportamientos, actitudes o situaciones, será necesario un enfoque descriptivo para proporcionar un panorama claro y detallado de lo que se está estudiando.

Al combinar estos enfoques, se logra una comprensión más completa del tema. La exploración inicial puede revelar patrones o relaciones que luego se pueden describir con mayor profundidad, permitiendo una caracterización más rica y contextualizada de los hallazgos.

2.4. Declaración y justificación del tipo de investigación (bibliográfica, documental, De campo).

Según su fuente de datos la investigación es de campo, pues se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal "Durán" ubicada en la parroquia Eloy Alfaro del Cantón Durán para incrementar la información de forma ordenada y relacionada con el tema de inclusión de los estudiantes con (SD) en las clases de (EF).

De acuerdo con Sampieri (2006), la investigación de campo se caracteriza por la recolección de datos mediante un registro sistemático que garantiza la validez y confiabilidad de las observaciones de comportamientos y situaciones específicas.

El enfoque de la presente investigación es Mixto porque se muestran datos de forma cuantitativa y cualitativa. Debido a que en la parte cuantitativa se analizan los datos estadísticos y los resultados de los instrumentos aplicados para la recolección de datos y de forma cualitativa se obtienen las diferentes teorías y datos referentes a la investigación y la aplicación de las técnicas



de recolección de datos cualitativos. Es de tipo transversal porque la investigación se da en un momento y tiempo determinado.

2.5 Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación

Métodos Teóricos

Histórico- Lógico: este método permitió identificar los antecedentes históricos sobre las actividades físicas recreativas como estrategias para la inclusión de estudiantes sedentarios en la asignatura de educación física, de esta manera dando respuesta a la fundamentación teórica.

Inductivo: el método inductivo permitió obtener datos desde la observación entrevista desde casos específicos de estudiantes sedentarios para la ejecución de estrategias de actividades físico recreativas en la clase de educación física como práctica inclusiva. Partiendo de lo particular hacia lo general.

Deductivo: desde este método se obtuvo información desde lo más general hacia lo particular, es decir desde concepciones generales que tratan sobre las actividades físicas recreativas, de inclusión y sedentarismo. Particularizándolo en estrategias directas a trabajar con estudiantes sedentarios en la clase de educación física.

Métodos Empíricos:

Observación: Este método, permitió observar a los estudiantes en la realización de las actividades físicas recreativas como una estrategia de inclusión en las clases de educación física, para el fomento de hábitos saludables desde la adolescencia. Este enfoque posibilitó examinar diversos aspectos del tema de investigación.

Encuesta: Este método fue útil para recolectar la información necesaria para la investigación del tema planteado. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta a una muestra de estudiantes (50) y se llevó a cabo de manera sistemática y organizada. Las respuestas proporcionadas por los estudiantes, quienes fueron el objeto de la investigación, se recopilaron y analizaron posteriormente. De esta forma, se obtuvieron resultados que permitieron llegar a las conclusiones pertinentes de la investigación.

Método Estadístico

En conjunto, la estadística descriptiva proporcionó una base sólida para la comprensión inicial de los datos, sirviendo como un primer paso fundamental antes de avanzar a análisis más



complejos. Esta fase descriptiva permitió a los investigadores tener una visión clara del perfil general de los estudiantes y de las características clave que influían en su inclusión y participación en las actividades físicas recreativas.

2.6 Instrumentos derivados de la metodología seleccionada.

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) Versión corta: la aplicación de esta encuesta a los estudiantes permitió recopilar datos objetivos y específicos sobre sus percepciones la realización de actividad física y a su vez el sedentarismo. La versión corta proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. A través de este instrumento, se obtuvieron respuestas cuantificables que reflejan el grado de satisfacción, participación, y percepción de los estudiantes respecto a las actividades físicas realizadas en la vida cotidiana y en el ámbito educativo. El cuestionario clasifica por niveles de actividad física, específicamente tres que son los siguientes: Nivel de actividad física alto, Nivel de actividad física moderado y Nivel de actividad física moderado. También está la Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día): Altamente activo, Activo, Algo Activo, Poco Activo, Sedentario o inactivo.

Tabla 4.

Cuestionario Internacional de Actividad Física

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

Nota. Se observa preguntas y opciones direccionadas del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta.

La Ficha de Observación: se aplicó como un instrumento esencial para recolectar información detallada sobre el estado de los estudiantes en situación de sedentarismo y participación de actividades físicas. A través de este recurso, se documentaron de manera sistemática los comportamientos de los estudiantes durante las clases de educación física, lo que permitió identificar patrones de inactividad física y evaluar su grado de participación en las actividades propuestas. Además, la ficha facilitó la observación directa de cómo se dio la inclusión de estos estudiantes en las clases, proporcionando datos clave que sirvieron para diseñar estrategias de intervención orientadas a fomentar una mayor integración y participación activa, promoviendo así un estilo de vida más saludable y activo.

Tabla 5.

Observación de estudiantes sedentarios en actividades físicas

Observado	Dimensión de referencia	Escala de medición ordinal
Estudiante Sedentarios	Participación	Activo
		Moderadamente Activo
		Poco Activo
		Participa en la mayoría de las actividades
		Participa ocasionalmente



Frecuencia de Participación	No participa
Interacción con Compañeros:	Muy Colaborativo Neutral No Colabora
Reacción a la Actividad Física	Muestra entusiasmo Muestra indiferencia Muestra resistencia
Incorporación en el Grupo:	Totalmente integrado Moderadamente integrado No integrado

Nota. La tabla muestra las dimensiones o aspectos a observar de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Durán.

Estos instrumentos de investigación empleados son de vital importancia para conocer aspectos relevantes de la situación de sedentarismo de los estudiantes de primer año de bachillerato general unificado de la jornada vespertina de la Unidad Educativa Fiscal Durán.

2.7 Delimitación de la población y la muestra.

La institución educativa es de sostenimiento fiscal, ubicada en la zona urbana del cantón Durán, tiene tres jornadas matutina, vespertina y nocturna. Cuenta con dos niveles Básica Superior y Bachillerato. La población de estudiantes de primer año de bachillerato general unificado (BGU) de la jornada vespertina está compuesta por 200 estudiantes en los paralelos de A hasta el G.

Tabla 6.

Caracterización de la población

Curso	Paralelo	Jornada	Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
	A	Vespertina	16	13	29
	B	Vespertina	14	16	30
	C	Vespertina	13	14	27



1ero BGU	D	Vespertina	14	15	29
	E	Vespertina	20	9	29
	F	Vespertina	13	14	27
	G	Vespertina	17	12	29
Total					200

Nota. Estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado Jornada vespertina de la Unidad Educativa "Durán".

Muestra: La muestra se seleccionó de manera no probabilística a conveniencia, intencional. Los estudiantes seleccionados presentan características similares como:

- No realizar ninguna actividad física,
- Ser adolescentes,
- Estudiantes de primero de bachillerato general unificado.

Justificación

El tipo de muestreo fue seleccionado debido a la intencionalidad y las características de la población, viéndose en la necesidad de incluir a los estudiantes de primero de bachillerato que mantenían hábitos sedentarios.

Procedimientos de Selección de la Muestra

Se consideró a todos los estudiantes de primer año de Bachillerato General Unificado jornada vespertina de entre 15 y 17 años de edad de la Unidad Educativa "Durán". La muestra se escogió de forma intencionada, seleccionando estudiantes de los paralelos A, B, D y G, con un total de 50 estudiantes, lo que corresponde al 22.32% de la población total.

Tabla 7.

Muestra

Curso	Paralelo	Jornada	Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
1ero BGU	A	Vespertina	5	9	14
	B	Vespertina	4	6	10
	D	Vespertina	7	5	12
	G	Vespertina	6	8	14
Total					50

Nota. Estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado Jornada vespertina de la Unidad Educativa "Durán"



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

En la estrategia metodológica investigativa se requiere que se siga un proceso completo y sistematizado en donde interviene la aplicación de instrumentos y técnicas de investigación en relación a la investigación que permitan la obtención de información de manera confiable, relevante y eficaz que contribuyan a los objetivos de la misma.

Los métodos empleados en la investigación garantizan la vía y el proceso adecuado de la recolección de los datos de manera más práctica y fiable. El diseño trasversal permite trabajar en un tiempo determinado con los sujetos de estudio y en el contexto donde se desenvuelven.

La correcta ejecución de las técnicas e instrumentos de investigación permiten que la información sea confiable, segura y contribuya a una base sólida sobre los hallazgos encontrados en los resultados de las técnicas e instrumentos.

2.8.1 Revisión de la Literatura:

En el proceso de investigación, la revisión de la literatura constituyo un paso fundamental en recopilar, analizar y sintetizar la información existente sobre el tema de estudio. En el contexto de las "Actividades físicas recreativas para la inclusión de estudiantes sedentarios a la clase de educación física," premitiendo identificar la magnitud del sedentarismo en estudiantes y su impacto en la salud y el rendimiento académico. Esto ayudó a precisar la relevancia y la necesidad de investigar sobre estrategias para fomentar la inclusión en educación física. Al revisar la literatura, se pudieron detectar áreas poco estudiadas o inconsistencias en los resultados de investigaciones previas. Proporciona una base conceptual sólida que sustenta el estudio. Esto incluye teorías y modelos sobre el sedentarismo, la motivación en educación física y la inclusión educativa.

2.9 La descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación

Etapas del estudio teórico

Esta etapa inicial del proyecto empieza con la aprobación del tema, el cual se sustenta en una revisión minuciosa de la bibliografía donde se puedan sustentar los basamentos del tema de investigación desde los constructos o variables.

La revisión de la bibliografía permite la elaboración de aspectos fundamentales como el



diseño teórico, la introducción, el diseño metodológico y el marco teórico donde se incluye los antecedentes y teorías que sustentan la investigación.

Estos aspectos no solo facilitan basamentos sólidos en el desarrollo del trabajo de investigación, sino que nos conducen a la realización adecuada del proyecto y posterior al análisis de los resultados obtenidos. La revisión de la bibliografía establece un proceso importante debido a que se fijan las bases teóricas y metodológicas del trabajo de investigación.

La descripción del marco teórico aporta con la fundamentación teórica necesaria para responder a las preguntas de investigación y el marco metodológico aporta la revisión acertada en la siguiente fase del trabajo

Etapas Iniciales

En la Unidad Educativa Fiscal Durán, se ha identificado un alto nivel de sedentarismo entre los estudiantes de Primer Año de Bachillerato General Unificado. Este diagnóstico busca proporcionar datos que permitan diseñar intervenciones efectivas para fomentar la actividad física y mejorar la participación en clases de Educación Física.

La fase del diagnóstico inicia mediante:

La aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta a los estudiantes de una ficha de observación, luego

La aplicación de una ficha de observación direccionada a los estudiantes para observar sus comportamiento y actitudes antes las actividades físicas en la clase de educación física.

Etapas de la modelación de la propuesta

El objetivo principal de la modelación de la propuesta es diseñar un sistema de actividades físicas recreativas que promueva la inclusión y participación activa de los estudiantes sedentarios de primer año de bachillerato.

El desarrollo de esta propuesta comenzó con un diagnóstico inicial, donde se realizaron observaciones y encuesta a los estudiantes para identificar comportamientos sedentarios y las barreras que dificultan su participación en actividades físicas, como la falta de interés, baja autoconfianza y miedo al juicio social.

Durante la modelación, se definieron claramente los objetivos, fundamentos teóricos, estructura y componentes de la propuesta.



Se elaboró un plan detallado de actividades físicas recreativas para los estudiantes de la Unidad Educativa "Durán". A continuación, se describen los aspectos más importantes de este Sistema.

- Talleres de Habilidades Sociales, Emocionales y de sensibilización
- Actividades de danza y rítmicas
- Actividades Al Aire Libre
- Actividades Deportivas

Etapa del diagnóstico final o validación de la propuesta (teórica o empírica)

La **validación teórica del sistema de juegos tradicionales para estudiantes sedentarios** se centra en evaluar cómo este sistema de actividades puede impactar positivamente la participación, inclusión y disfrute de los estudiantes durante las clases de Educación Física (EF). Esta validación busca asegurar que las actividades propuestas no solo sean efectivas en reducir los niveles de sedentarismo, sino que también promuevan un entorno inclusivo y atractivo para todos los estudiantes.

Para llevar a cabo esta validación, se recurre al criterio de especialistas en educación física adaptada, psicología del desarrollo, y actividades recreativas, quienes aportan su experiencia y conocimiento experto para evaluar la propuesta. Los especialistas analizan varios aspectos clave del sistema, incluyendo la estructura de las actividades, su adaptabilidad a diferentes niveles de habilidad, y su potencial para fomentar la inclusión y la participación activa de todos los estudiantes, con un enfoque particular en aquellos con estilos de vida sedentarios.

Criterios de Selección:

- Experiencia en educación física adaptada y programas de inclusión.
- Conocimiento en psicología infantil y desarrollo.
- Familiaridad con juegos y actividades al aire libre y su impacto en la educación física.
- Experiencia práctica con estudiantes de estas características.
- Resultados de la validación por parte de los especialistas



Tabla 8.

Criterios a evaluar por los especialistas

Criterios a evaluar	Escala de Valoración
Tema	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Objetivos	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Pertinencia	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Alcance	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Factibilidad	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Comprensión	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2 Nada adecuada 1
Creatividad	Muy adecuada 5 Adecuada 4 Medianamente adecuada 3 Poco adecuada 2



Nada adecuada 1

Nota. La tabla muestra los criterios de evaluación de los especialistas.

2.10. Presentación de los resultados del estudio diagnóstico: el análisis, interpretación y discusión de los resultados

A. Observación

1. Frecuencia de Participación

Muy Activo: Si solo un pequeño porcentaje de estudiantes se clasifica como "Muy Activo," indica que la mayoría de los estudiantes no participa de manera consistente en las actividades físicas. Esto refleja una falta de compromiso y posiblemente una baja motivación general hacia la actividad física.

Activo: Un bajo porcentaje en esta categoría sugiere que, aunque algunos estudiantes participan en algunas actividades, la mayoría de los estudiantes no tiene una participación regular. Esto puede ser indicativo de una falta de interés general o de barreras específicas que limitan la participación.

Moderadamente Activo: Si una proporción significativa está en esta categoría, puede señalar que los estudiantes muestran un interés limitado en las actividades físicas, participando solo cuando les resulta conveniente. Esto puede reflejar una falta de integración en las actividades o dificultades para encontrar relevancia en ellas.

Poco Activo: Un alto porcentaje en esta categoría muestra que muchos estudiantes están apenas involucrados en las actividades físicas, sugiriendo un alto grado de sedentarismo y falta de motivación.

No Participa: Un elevado número de estudiantes en esta categoría revela un nivel crítico de sedentarismo, indicando que una gran parte de los estudiantes no participa en las actividades físicas en absoluto. Este es un claro indicador de una necesidad urgente de intervención.

2. Interacción con Compañeros

Muy Colaborativo: Un bajo porcentaje en esta categoría indica que solo unos pocos estudiantes están dispuestos a colaborar de manera activa, lo cual puede contribuir a una dinámica de grupo poco cohesionada.



Colaborativo: Si un número limitado de estudiantes está en esta categoría, sugiere que la colaboración en el grupo es insuficiente y puede estar afectando negativamente la experiencia de las actividades.

Neutral: Un alto porcentaje de estudiantes que muestra una actitud neutral puede reflejar una falta de conexión emocional o social con las actividades, lo que puede limitar la efectividad de las actividades y la integración grupal.

Poco Colaborativo: Un porcentaje alto en esta categoría indica que muchos estudiantes tienen dificultades significativas para colaborar con sus compañeros, lo que puede llevar a una falta de cohesión y apoyo durante las actividades físicas.

No Colabora: Un gran número de estudiantes que no colabora en absoluto puede señalar problemas graves de exclusión social o desinterés, afectando negativamente el ambiente de las clases.

3. Reacción a la Actividad Física

Muestra entusiasmo: Un porcentaje bajo en esta categoría indica que pocos estudiantes están genuinamente entusiasmados con las actividades físicas, lo que sugiere una necesidad de revisar la relevancia y atractivo de las actividades ofrecidas.

Muestra interés moderado: Si la mayoría de los estudiantes muestra solo interés moderado, puede reflejar que las actividades no son lo suficientemente motivadoras o que los estudiantes tienen dificultades para relacionarse con ellas.

Muestra indiferencia: Un alto porcentaje de estudiantes que muestra indiferencia indica una falta de interés o conexión con las actividades físicas, lo cual es un signo claro de sedentarismo.

Muestra resistencia: Si muchos estudiantes muestran resistencia, esto puede indicar que enfrentan barreras significativas para participar, como desconfianza en sus habilidades o experiencias negativas previas.

Muestra desinterés: Un gran número de estudiantes que muestra desinterés en las actividades físicas revela una desconexión profunda con las actividades, sugiriendo una necesidad de intervenciones significativas para mejorar la motivación y participación.

4. Incorporación en el Grupo



Totalmente integrado: Si pocos estudiantes están completamente integrados, esto indica que la mayoría no se siente parte del grupo durante las actividades, lo que puede afectar su participación y disfrute.

Generalmente integrado: Una baja proporción en esta categoría muestra que muchos estudiantes tienen una integración limitada en el grupo, lo que puede llevar a sentimientos de exclusión y desmotivación.

Moderadamente integrado: Un alto número de estudiantes en esta categoría puede reflejar que, aunque están algo involucrados, su integración es insuficiente para fomentar una participación activa y efectiva.

Poco integrado: Si muchos estudiantes están poco integrados, esto sugiere serios problemas en la dinámica grupal, afectando negativamente la participación y el bienestar durante las actividades.

No integrado: Un elevado porcentaje de estudiantes que no están integrados en absoluto señala un problema crítico de inclusión. Estos estudiantes probablemente enfrentan barreras importantes para participar y deben recibir atención específica para mejorar su integración.

El resultado muestra un pobre nivel de participación y sedentarismo en los estudiantes, evidenciado por la baja frecuencia de participación, la escasa colaboración, la indiferencia o resistencia hacia las actividades físicas y la falta de integración en el grupo. Estos resultados destacan la necesidad urgente de intervenciones que aborden las barreras para la participación, mejoren la inclusión y aumenten la motivación de los estudiantes para adoptar un estilo de vida más activo. Las estrategias deben centrarse en hacer las actividades físicas más atractivas y relevantes, fomentar una mayor cohesión grupal, y abordar las necesidades individuales para lograr una participación más efectiva y consistente.

B. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta

Clasificación de los niveles de actividad física

Tabla 9.

Niveles de Actividad Física

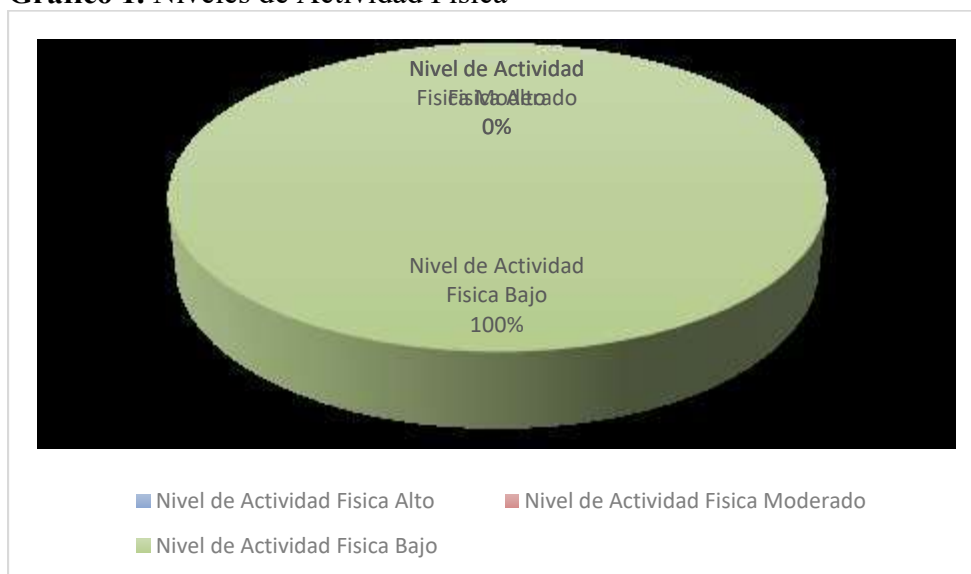
Niveles	Porcentaje
Nivel de Actividad Física Alto	0%

Nivel de Actividad Física Moderado	0%
---------------------------------------	----

Nivel de Actividad Física Bajo	100%
Total	100%

Nota. Se muestra en la tabla los Niveles de Actividad Física que presentan los estudiantes de primer año de bachillerato unificado de la jornada vespertina

Gráfico 1. Niveles de Actividad Física



Nota. En el grafico se observa que el 100% de los estudiantes de primer año de bachillerato jornada vespertina presentan Nivel de Actividad Física Bajo.

2.11 Conclusiones del Diagnóstico

Luego de la aplicación de los instrumentos y técnicas, se evidencia que los estudiantes de primer año de bachillerato general unificado de la jornada vespertina presentan sedentarismo y a su vez un poco participación e inclusión en las clases de educación física, por la misma razón mantienen una vida sedentaria con hábitos de vida poco saludables que afectan su bienestar integral y desempeño académico. El tiempo lo utilizan en diferentes actividades que no son de forma físicas recreativas que contribuyan a su desarrollo optimo y adecuado.



CAPÍTULO 3: PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1 Modelación de la propuesta, destacando su estructura y originalidad

La propuesta se centra en un sistema de actividades físico-recreativas en las clases de Educación Física para estudiantes sedentarios de primer año de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscal Durán. El programa incluye actividades de sensibilización, danza y rítmicas, lúdicas, al aire libre y deportivas, con el fin de fomentar la inclusión y mejorar la salud integral de los estudiantes.

Se espera que estas actividades contribuyan a incrementar la participación activa, mejorar la condición física y promover el bienestar socioemocional de los estudiantes. La propuesta esta direccionada desde los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial y los instrumentos aplicados, luego de su análisis e interpretación se deriva la necesidad de la realización de un sistema de talleres que contribuyan a la problemática planteada.

3.2 Justificación

En la actualidad, el sedentarismo entre adolescentes es una preocupación creciente a nivel mundial. Los estudios han demostrado que el sedentarismo puede tener efectos negativos significativos en la salud física y mental de los jóvenes, incluyendo un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, trastornos del ánimo y problemas de conducta (Janssen & LeBlanc, 2010). En la Unidad Educativa Fiscal Durán, se ha observado un aumento en los niveles de sedentarismo entre los estudiantes de primer año de bachillerato, lo que subraya la necesidad urgente de intervenciones efectivas para revertir esta tendencia. El sedentarismo entre los adolescentes es un problema de salud pública que impacta negativamente en la condición física, emocional y social de los estudiantes. En la Unidad Educativa Fiscal Durán, se ha identificado que un porcentaje significativo de estudiantes de primer año de bachillerato presenta hábitos sedentarios, lo que limita su participación en actividades físicas y su desarrollo integral. Para abordar este problema, se propone un programa de actividades físico-recreativas adaptadas para ser inclusivas y motivadoras, contribuyendo así a la salud integral y la participación activa de todos los estudiantes en las clases de Educación Física.



3.3 Necesidad de la Propuesta

Los estudiantes sedentarios a menudo tienen diferentes necesidades y desafíos en comparación con sus compañeros más activos. La propuesta de diseñar e implementar un sistema de actividades físico-recreativas está específicamente orientada a atender estas necesidades. Actividades como la sensibilización sobre los beneficios de la actividad física y juegos adaptados son esenciales para motivar a los estudiantes sedentarios a participar de manera activa y disfrutar de las clases de Educación Física. La manera efectiva de abordar esta problemática es a través de la aplicación de actividades físicas recreativas en las clases de educación física para que de esta forma se pueda motivar a la población estudiantil en realizarlas y contribuya al bienestar físico y emocional de los estudiantes.

La inclusión de actividades físico-recreativas en el currículo de Educación Física ayuda a cumplir con los objetivos educativos de promover la salud integral, la cooperación y la inclusión social. Al alinear la propuesta con los objetivos curriculares de la educación física, se asegura que las actividades no solo sean beneficiosas desde el punto de vista físico, sino que también contribuyan al desarrollo social y emocional de los estudiantes.

Diversos estudios han mostrado que intervenciones basadas en actividades físicas recreativas tienen un impacto positivo en la reducción del sedentarismo y en la mejora del bienestar de los adolescentes (Ekelund et al., 2012). La implementación de un programa que incluye una variedad de actividades adaptadas a las necesidades de los estudiantes sedentarios está respaldada por la evidencia de que tales enfoques pueden ser efectivos en la promoción de un estilo de vida activo y saludable.



3.4 Objetivos

3.4.1 Objetivo General

Promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes sedentarios de primer año de bachillerato general unificado, utilizando actividades físicas recreativas como herramienta metodológica, dirigida a la inclusión y participación en las clases de Educación Física mediante la implementación de estas actividades.

3.4.2 Objetivos Específicos

- Aumentar la participación activa de los estudiantes sedentarios en las clases de Educación Física a través de actividades recreativas diversas.
- Promover la inclusión y la interacción social entre los estudiantes mediante actividades que fomenten la cooperación y la comunicación.
- Mejorar la condición física y el bienestar emocional de los estudiantes a través de la práctica regular de actividades físico-recreativas.
- Sensibilizar a los estudiantes de primer año de bachillerato general unificado con sedentarismo sobre la importancia de la práctica de actividades físicas para una óptima salud física y psicológica, a través de talleres educativos.

3.5 Caracterización de la propuesta

La propuesta consiste en un sistema de actividades estructurado de 8 talleres de actividades físicas recreativas, diseñadas específicamente para estudiantes sedentarios de primer año de bachillerato general unificado. Cada taller tiene una duración de 35 minutos, que es el tiempo estándar de una clase de Educación Física.

Los talleres están diseñados para ofrecer una variedad de actividades físicas recreativas, clasificadas en las siguientes categorías:

Recreativas y Lúdicas: Actividades orientadas a la diversión y el disfrute, que fomentan la participación voluntaria y el interés en la actividad física. Ejemplos incluyen juegos cooperativos y dinámicas grupales.



Deportivas: Actividades que introducen conceptos básicos de deportes adaptados para garantizar la inclusión y la participación de todos los estudiantes. Estos deportes se adaptan para ser accesibles y motivadores.

Danza y Rítmicas: Actividades centradas en la expresión corporal y el ritmo, que permiten a los estudiantes explorar diferentes estilos de danza y mejorar la coordinación motora.

Al Aire Libre: Actividades realizadas en espacios abiertos que promueven el contacto con la naturaleza y la realización de ejercicios físicos en un entorno no convencional.

El enfoque de las actividades es lúdico y adaptado, permitiendo a los estudiantes desarrollarse de manera libre y voluntaria. Se busca que los estudiantes tomen conciencia del cuidado de su salud física y psicológica, comprendiendo la importancia de integrar la actividad física en su rutina diaria.

3.6 Temporalidad de la propuesta

Fase de Preparación (1 semana):

- Preparación y planificación de los talleres.
- Capacitación de los docentes en las actividades y enfoques inclusivos.

Fase de Implementación (8 semanas):

- Semana 1 a 8: Ejecución de los 8 talleres, uno por semana, con una duración de 35 minutos cada uno.
- Evaluación continua: Monitoreo y ajuste de las actividades según la retroalimentación y la observación directa.

Fase de Evaluación (1 semana):

- Recopilación de datos mediante cuestionarios de satisfacción y observaciones.
- Análisis de resultados para evaluar el impacto de las actividades en la participación y el bienestar del estudiante

Fase de Ajustes y Recomendaciones (1 semana):

- Revisión de los resultados y ajustes en el programa si es necesario.
- Desarrollo de recomendaciones para futuras implementaciones

3.7 Estructura de la propuesta



Ilustración 1. *Estructura de la propuesta*

Nota. La presente ilustración refleja la estructura de la propuesta del sistema de actividades físicas recreativas para la inclusión en la clase de educación física de estudiantes sedentarios.

3.8 Propuesta de Implementación de Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes Sedentarios en Clases de Educación Física.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Actividad 1: "Mi Viaje Hacia el Bienestar"

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la actividad física y el bienestar personal.

- Identificar y evaluar los hábitos actuales y las metas de salud.

Descripción:

- Esta actividad consiste en una dinámica de reflexión en la que los participantes crean un "mapa del bienestar" personal. Cada participante dibuja un camino en una hoja de papel que representa su viaje hacia una vida saludable. El camino se divide en diferentes etapas, como "Inicio", "Metas de Actividad Física", "Desafíos", "Logros" y "Futuro". En cada etapa, los participantes anotan sus hábitos actuales, metas, desafíos y logros relacionados con la actividad física y el bienestar.

Reglas:

- Los participantes deben completar cada etapa del mapa con información personal.
- Pueden usar diferentes colores, dibujos o palabras para representar sus ideas.
- Al final, deben compartir su mapa con el grupo o en parejas, explicando sus reflexiones y metas.

Adaptaciones:

- **Formato Alternativo:** Ofrecer la opción de crear el mapa en formato digital para aquellos que prefieren usar computadoras o tabletas.
- **Apoyo Visual:** Proveer plantillas pre-diseñadas con espacios adaptados y ejemplos visuales para personas con dificultades para crear su propio diseño.
- **Asistencia Adicional:** Ofrecer apoyo individualizado o en grupo para ayudar a los participantes con dificultades de expresión escrita o creativa.



Actividad 2: "Diario de Actividad Física y Bienestar"

Objetivo: Evaluar y reflexionar sobre el impacto de la actividad física en el bienestar general.

- Identificar áreas de mejora y establecer metas personales de salud.

Descripción:

- Los participantes mantienen un "Diario de Actividad Física y Bienestar" durante una semana. En este diario, registran diariamente su actividad física, cómo se sintieron antes y después del ejercicio, y cualquier otro aspecto relacionado con su bienestar (como alimentación, sueño, y estado emocional). Al final de la semana, los participantes revisan sus anotaciones y reflexionan sobre patrones, áreas de mejora y logros.

Reglas:

- Los participantes deben hacer entradas en el diario al menos una vez al día.
- Deben registrar tanto la cantidad de actividad física realizada como su impacto en su bienestar.
- Al final de la semana, deben preparar un breve informe o presentación sobre sus hallazgos y reflexiones.

Adaptaciones:

- **Formato Alternativo:** Ofrecer un diario digital con plantillas en aplicaciones o documentos que se puedan llenar en línea, lo que puede ser más accesible para algunos participantes.
- **Ayudas Visuales:** Proporcionar ejemplos de cómo llenar el diario y opciones visuales para personas con dificultades para escribir o para quienes prefieren imágenes.
- **Apoyo en la Reflexión:** Ofrecer sesiones grupales de reflexión y discusión para apoyar a los participantes en el análisis de sus registros, facilitando la participación de todos.



ACTIVIDADES DE DANZA Y RÍTMICAS

Coreografía 1: "Ritmos del Mundo"

Descripción:

- Esta coreografía se basa en una mezcla de ritmos y estilos de danza de diferentes culturas del mundo. Incluye movimientos sencillos y accesibles que representan danzas tradicionales de varias regiones, como África, América Latina y Asia. La coreografía se centra en la coordinación de movimientos con la música y en la expresión personal.

Objetivos:

- Mejorar la coordinación y el ritmo a través de movimientos coreografiados.
- Fomentar la expresión personal y el disfrute de la danza.
- Exponer a los participantes a diferentes estilos de danza cultural.

Movimientos:

1. **Paso de Africano:** Movimientos de brazos y piernas que imitan pasos tradicionales africanos, como el "Paso del León".
2. **Baile Latino:** Movimientos de cadera y pasos sencillos inspirados en la salsa o el merengue.
3. **Movimiento Asiático:** Movimientos suaves y fluidos que imitan las danzas tradicionales de Asia, como el "Baile del Dragón".

Reglas:

- Todos los movimientos deben realizarse a un ritmo moderado para permitir la adaptación.
- Los participantes deben moverse libremente entre los estilos, eligiendo aquellos que se ajusten a sus habilidades.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Modificación de Movimientos:** Ofrecer versiones simplificadas de los movimientos para personas con movilidad reducida o diferentes niveles de habilidad.



- **Soportes Adicionales:** Utilizar sillas adaptadas o barras de apoyo para aquellos que necesitan apoyo adicional mientras bailan.
- **Participación Alternativa:** Permitir que los participantes elijan los movimientos o estilos que prefieran, para que puedan participar de manera cómoda.

Coreografía 2: "Danza de los Elementos"

Descripción:

- En esta coreografía, los movimientos se inspiran en los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Cada sección de la danza representa uno de estos elementos con movimientos específicos y simbólicos. La coreografía está diseñada para promover la coordinación, el ritmo y la conexión con la naturaleza.

Objetivos:

- Promover la coordinación y el ritmo mediante movimientos inspirados en los elementos naturales.
- Fomentar la creatividad y la expresión personal al interpretar los elementos.
- Ofrecer una experiencia de danza que se puede ajustar a diferentes capacidades físicas.

Movimientos:

1. **Tierra:** Movimientos firmes y estables, como pasos fuertes y movimientos de brazos que simulan raíces.
2. **Agua:** Movimientos fluidos y ondulantes, imitando el flujo y el cambio del agua.
3. **Fuego:** Movimientos enérgicos y rápidos, como pasos saltarines y giros que representan la energía del fuego.
4. **Aire:** Movimientos suaves y ligeros, como ondulaciones y movimientos de brazos que imitan el vuelo del viento.

Reglas:

- Cada elemento debe ser representado en una sección distinta de la coreografía.



- Los participantes pueden moverse entre las secciones a su propio ritmo, eligiendo cómo interpretar cada elemento.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Versión Adaptada:** Ofrecer movimientos alternativos que permitan a los participantes con movilidad reducida o limitaciones físicas expresar cada elemento de manera cómoda.
- **Soporte Visual y Auditivo:** Usar descripciones visuales y auditivas para explicar los movimientos y la esencia de cada elemento, para facilitar la comprensión.
- **Opciones de Participación:** Permitir que los participantes se concentren en los elementos que les resulten más cómodos y agradables, adaptando los movimientos a sus necesidades.

ACTIVIDADES LÚDICAS

Juego de Ensacado Adaptado

Descripción:

- El juego de ensacado consiste en que los participantes saltan dentro de sacos o bolsas hasta llegar a una línea de meta. Es ideal para mejorar la coordinación y la agilidad.

Objetivos:

- Mejorar la coordinación y la agilidad.
- Fomentar la actividad física y la competencia amistosa.
- Desarrollar habilidades motoras gruesas.

Reglas:

- Los participantes deben saltar en sacos desde una línea de partida hasta una línea de meta sin salir del saco.
- El primer participante en cruzar la meta gana.

Adaptaciones Inclusivas:



- **Sacos Adaptados:** Utilizar sacos con diferentes tamaños y materiales para adaptarse a diferentes habilidades físicas.
- **Opciones de Participación:** Ofrecer versiones del juego en las que los participantes puedan avanzar de pie o utilizando una silla si tienen movilidad reducida.
- **Modificación de la Meta:** Reducir la distancia o permitir más tiempo para completar la carrera si es necesario.

3. Baile de la Silla Adaptado

Descripción:

- El baile de la silla es un juego en el que los participantes bailan alrededor de sillas colocadas en un círculo y deben encontrar una silla para sentarse cuando la música se detiene. Es ideal para mejorar la coordinación y el ritmo.

Objetivos:

- Desarrollar la coordinación y el ritmo al seguir el ritmo de la música.
- Fomentar la interacción social y la diversión.
- Mejorar la capacidad de reacción y toma de decisiones rápida.

Reglas:

- Los participantes bailan alrededor de un número de sillas que es uno menos que el número de jugadores.
- Cuando la música se detiene, deben encontrar una silla y sentarse.
- El jugador que no encuentre una silla queda eliminado y una silla se retira para la siguiente ronda.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Sillas Alternativas:** Utilizar sillas con respaldo o apoyabrazos para ofrecer soporte adicional.
- **Danza en Espacio:** Permitir que los participantes que no pueden moverse rápido se muevan dentro de un espacio definido en lugar de alrededor de sillas.



- **Modificación de Reglas:** Ajustar el número de sillas o permitir que los jugadores se queden en la misma silla durante varias rondas si tienen movilidad reducida.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Actividad 1: "Búsqueda del Tesoro Natural"

Descripción:

- Una búsqueda del tesoro en la que los participantes deben encontrar y recolectar objetos naturales y completar desafíos basados en pistas y tareas.

Objetivos:

- Fomentar la exploración del entorno natural y la orientación.
- Mejorar la capacidad de resolución de problemas y el trabajo en equipo.
- Promover la actividad física y la conexión con la naturaleza.

Preparativos:

- **Pistas y Tareas:** Crea una serie de pistas y desafíos que lleven a los participantes a diferentes ubicaciones en el área natural. Las tareas pueden incluir encontrar objetos naturales (hojas, piedras), identificar plantas o animales, y completar pequeñas pruebas físicas (como saltar sobre un tronco).

Reglas:

1. **Inicio:** Divide a los participantes en equipos y entrega a cada equipo una pista inicial.
2. **Búsqueda:** Los equipos deben seguir las pistas para encontrar objetos o completar tareas en diferentes estaciones.
3. **Desafíos:** Cada estación puede tener un desafío físico o cognitivo relacionado con el entorno natural.
4. **Finalización:** El primer equipo en completar todas las tareas y llegar al punto final gana.

Adaptaciones Inclusivas:



- **Pistas Visuales y Auditivas:** Usa pistas visuales (tarjetas con imágenes) y auditivas (grabaciones o instrucciones verbales) para ayudar a los participantes con dificultades de lectura o audición.
- **Tareas Modificadas:** Adapta las tareas físicas para ser más accesibles, como permitir el uso de scooters o sillas de ruedas si es necesario.
- **Equipos de Apoyo:** Asegura que haya asistentes o líderes de equipo para apoyar a los participantes con necesidades adicionales y asegurar que todos puedan participar activamente.

Actividad 2: "Rally de Aventura en el Parque"

Descripción:

- Un rally en el que los participantes completan una serie de desafíos y estaciones en un parque o área natural, utilizando mapas y brújulas para la orientación.

Objetivos:

- Desarrollar habilidades de navegación y orientación.
- Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación.
- Promover la actividad física y el disfrute del entorno natural.

Preparativos:

- **Estaciones de Desafío:** Configura varias estaciones en el parque, cada una con un desafío físico o mental (por ejemplo, un rompecabezas, una prueba de agilidad, una trivia sobre la naturaleza).
- **Mapas y Brújulas:** Proporciona a cada equipo un mapa del área y una brújula (o usa una aplicación de navegación).

Reglas:

1. **Inicio:** Divide a los participantes en equipos y entrégales un mapa y una brújula.
2. **Desafíos:** Cada estación debe ser visitada en un orden específico, con los equipos resolviendo desafíos en cada una.



3. **Navegación:** Los equipos deben usar el mapa y la brújula para encontrar las estaciones y completar los desafíos.
4. **Finalización:** El primer equipo en completar todas las estaciones y regresar al punto de inicio gana.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Mapas Adaptados:** Usa mapas simplificados con marcadores visuales y descripciones claras para ayudar a quienes tienen dificultades con la lectura o la orientación.
- **Desafíos Alternativos:** Adapta los desafíos físicos para ser más accesibles, ofreciendo versiones alternativas o asistencia según sea necesario.
- **Soporte Adicional:** Proporciona apoyo y asistencia durante el rally para garantizar que todos los participantes puedan completar las tareas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Actividad 1: "Fútbol Inclusivo con Balón Grande"

Descripción:

- Un partido de fútbol adaptado usando un balón más grande y blando, lo que facilita el control del balón y la participación de jugadores con diferentes habilidades.

Objetivos:

- Mejorar la coordinación y el control del balón.
- Promover el trabajo en equipo y la estrategia.
- Fomentar la inclusión mediante la adaptación del deporte.

Reglas:

1. **Equipos:** Forma equipos de igual número de jugadores.
2. **Balón:** Usa un balón más grande y blando que sea más fácil de controlar y manejar.



3. **Campo de Juego:** Ajusta el tamaño del campo para adaptarse a la habilidad de los jugadores, haciendo que el juego sea más accesible.
4. **Puntuación:** Las reglas de puntuación son similares al fútbol tradicional, con goles marcados en las metas de cada equipo.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Modificación de Movimiento:** Permite que los jugadores usen ayudas como bastones o scooters si tienen dificultades para moverse.
- **Tiempo de Juego:** Ajusta la duración de los partidos para evitar la fatiga excesiva.
- **Roles de Apoyo:** Asigna roles específicos para jugadores que necesiten más apoyo, como ser el arquero o el entrenador.

Actividad 2: "Voleibol Adaptado con Red Baja"

Descripción:

- Una versión adaptada del voleibol donde se utiliza una red más baja y un balón más ligero, facilitando el juego para jugadores con diferentes niveles de habilidad.

Objetivos:

- Mejorar la coordinación mano-ojo y la agilidad.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Adaptar el deporte para hacerlo accesible a todos los participantes.

Reglas:

1. **Equipos:** Forma equipos de igual número de jugadores, con una red colocada a una altura más baja.
2. **Balón:** Usa un balón ligero y de tamaño reducido para facilitar el manejo.
3. **Juego:** Los jugadores deben pasar el balón sobre la red y evitar que toque el suelo en su lado del campo.
4. **Puntuación:** Las reglas de puntuación siguen el formato del voleibol tradicional.



Adaptaciones Inclusivas:

- **Altura de la Red:** Ajusta la altura de la red según las necesidades del grupo para facilitar el juego.
- **Permiso de toques:** Permite un número mayor de toques por equipo para facilitar el juego y el aprendizaje.
- **Ajustes en el Campo:** Utiliza un área de juego más pequeña para facilitar la movilidad.

Actividad 3: "Fútbol con Obstáculos"

Descripción:

- Un partido de fútbol adaptado en el que se añaden obstáculos y desafíos al campo de juego para hacerlo más dinámico y accesible.

Objetivos:

- Mejorar la coordinación, el control del balón y la estrategia.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Ofrecer un entorno divertido y adaptado para todos los niveles de habilidad.

Reglas:

1. **Campo de Juego:** Añade obstáculos como conos, aros y barras bajas en el campo para crear zonas que deben ser atravesadas o evitadas.
2. **Balón:** Usa un balón de tamaño estándar, pero puedes optar por uno más grande o blando si es necesario.
3. **Juego:** Los equipos deben pasar el balón a través del campo de obstáculos para marcar goles en las metas.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Obstáculos Ajustables:** Asegúrate de que los obstáculos sean ajustables en altura y dificultad para adaptarse a diferentes habilidades.



- **Movilidad:** Permite el uso de scooters o sillas de ruedas si es necesario, y ajusta las reglas para que todos los jugadores puedan participar.
- **Roles Alternativos:** Ofrece roles como árbitro o asistente para aquellos que prefieren no jugar físicamente.
- **Asistencia:** Proporciona apoyo y asistencia a los jugadores según sea necesario para garantizar que todos puedan participar.

Actividad 4: "Rugby de Toque Adaptado"

Descripción:

- Una versión adaptada del rugby en la que se utilizan reglas de toque en lugar de contacto físico, lo que lo hace más accesible para todos los participantes.

Objetivos:

- Mejorar la agilidad, la coordinación y el trabajo en equipo.
- Promover el ejercicio físico y la inclusión en un entorno recreativo.

Reglas:

1. **Toque en Lugar de Contacto:** En lugar de tackles, se debe tocar al jugador con la pelota para detener la jugada.
2. **Campo de Juego:** Define un área de juego adecuada para el grupo y marca las zonas de puntuación.
3. **Juego:** Los jugadores deben pasar la pelota y avanzar hacia la zona de puntuación, evitando ser tocados por el equipo contrario.

Adaptaciones Inclusivas:

- **Zona de Toque:** Define claramente las zonas de toque y permite adaptaciones en el área de juego para facilitar la participación.
- **Opciones de Movimiento:** Permite a los jugadores usar sillas de ruedas, bastones u otros apoyos si es necesario.



- **Tiempos de Juego:** Ajusta la duración del juego y las pausas para acomodar a los jugadores con diferentes niveles de resistencia.

3.9 Validación Teórica de la Propuesta.

Para la validación de la propuesta, se contó con la participación de tres especialistas en el área educativa, quienes poseen títulos de cuarto y quinto nivel, así como una sólida experiencia en el campo educativo. La propuesta, que consiste en un sistema de talleres orientado a combatir el sedentarismo entre estudiantes, fue evaluada en función de su viabilidad, claridad, pertinencia y potencial impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

3.9.1 Perfil de cada especialista

Especialistas 1: Tatiana Lisbeth Teneda Gómez

Perfil profesional:

- Título: Psicóloga/Magíster en Educación con mención en Inclusión Educativa Atención a la Diversidad
- Grado académico: Cuarto Nivel
- Años de experiencia en el campo educativo: 8 años

Especialistas 2: Mirian Jacqueline Porras Quimis

Perfil profesional:

- Título: Docente/PhD
- Grado académico: Quinto Nivel
- Años de experiencia en el campo educativo: 16 años

Especialistas 3: Emma Josefa Quiroz Uriña

Perfil profesional:

- Título: Docente/Magíster en Educación, Especialista en el Área Deportiva
- Grado académico: Cuarto Nivel
- Años de experiencia en el campo educativo: 18 años

3.9.2 Aspectos Evaluados.

Tabla 10.

Acuerdos y desacuerdos

Item Evaluado	Sinergia Asignada por el Investigador	Respuesta del Especialista 1	Respuesta del Especialista 2	Respuesta del Especialista 3	Acuerdo/Desacuerdo
Tema	Alta	Oportuno y esencial	Excepcional	Muy importante	Acuerdo
Objetivos	Claros y alcanzables	Claros y alcanzables	Relevantes y bien definidos	Claros y bien formulados	Acuerdo
Pertinencia	Alta	Alta	Alta	Alta	Acuerdo
Alcance	Amplio	Amplio	Significativo	Amplio	Acuerdo
Factibilidad	Viable	Viable	Viable	Viable	Acuerdo
Comprensión	Fácil de entender	Fácil de entender	Fácil de entender	Claro y entendible	Acuerdo
Creatividad	Innovadora	Innovadora	Innovadora	Innovadora	Acuerdo

Nota. Fuente: Elaboración propia

Leyenda:

Acuerdo: Los expertos coinciden con la sinergia asignada por el investigador.

Desacuerdo: Las respuestas de los expertos no coinciden con la sinergia asignada por el investigador.

3.9.3 Interpretación de los resultados obtenido por especialistas

Sinergia Asignada por el Investigador: Alta

Análisis: Todos los especialistas coinciden en que el tema es de alta relevancia y pertinencia. La evaluación positiva de los especialistas refuerza la sinergia asignada por el investigador, indicando que el tema está bien escogido y es crucial para el contexto del estudio.

Los objetivos del estudio son percibidos como claros, alcanzables y bien formulados. La evaluación positiva indica que los especialistas consideran que los objetivos están bien alineados con el propósito del estudio y son adecuados para guiar la investigación.

La alta pertinencia atribuida a la propuesta es confirmada por todos los especialistas. Esto resalta que la propuesta está bien alineada con las necesidades y objetivos del contexto educativo y de investigación.



La secuencia de la propuesta ha sido evaluada positivamente, con todos los especialistas destacando su lógica y coherencia. Esto indica que la propuesta está bien organizada y que las ideas y pasos se presentan de manera clara y adecuada.

El alcance de la propuesta es considerado amplio y significativo por los especialistas. Esto sugiere que la propuesta tiene el potencial de impactar significativamente en el contexto educativo y es adecuada para abordar el problema identificado.

Todos los especialistas coinciden en que la propuesta es **factible**, lo que indica que consideran que el plan es realizable y que los recursos y estrategias propuestos son adecuados para la implementación.

Todos los especialistas están de acuerdo en que la propuesta es **innovadora**. Esto resalta la originalidad y el enfoque creativo de la propuesta, indicando que se destacan enfoques novedosos y efectivos para abordar el problema del sedentarismo.

El impacto de la propuesta es valorado positivamente por todos los especialistas, quienes creen que tiene el potencial de generar cambios positivos en la salud y participación de los estudiantes. Esto refuerza la relevancia y la efectividad esperada de la intervención.

Conclusión: La propuesta ha sido evaluada de manera muy favorable por todos los especialistas en todos los ítems evaluados. Los especialistas coinciden en que la propuesta es pertinente, clara, factible, y tiene el potencial para causar un impacto positivo significativo. Esto sugiere que la propuesta está bien fundamentada y es adecuada para alcanzar los objetivos planteados.



4. CONCLUSIONES

Se estableció los referentes teóricos sobre la inclusión de estudiantes sedentarios en la clase de educación física por medio de actividades físicas recreativas para mejorar los estilos de vida y una mejor salud física y psicológica en los estudiantes de primer año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Durán.

Los estudiantes de primer año de bachillerato general unificado, de acuerdo a los instrumentos aplicados presentan sedentarismo al no realizar actividades físicas y direccionar su atención hacia otras actividades sedentarias y que afectan su desarrollo integral. Los estudiantes no se encuentran en su gran porcentaje incluidos en la clase de educación física porque prefieren estar en el celular o realizar alguna actividad física, por lo tanto, en su mayoría los estudiantes presentan estilos de vida sedentarios.

El diseño del sistema de actividades físicas recreativas estuvo conformado por actividades tales como de danza y rítmicas, lúdicas, al aire libre y deportivas, donde no solo los estudiantes puedan desarrollar hábitos de vida saludables sino también sus familias y a su vez los docentes del área de educación física puedan trabajar en sus horas clase este sistema de actividades físicas recreativas.

La propuesta del sistema de actividades físicas recreativas presenta viabilidad para el trabajo con los estudiantes con sedentarismo de primer año de bachillerato general unificado, quienes pueden desarrollar participación activa en la realización de las diferentes actividades físicas recreativas propuestas en cada uno de los puntos establecidos, los cuales fueron previamente validados por los especialistas en el área de inclusión y educación física.



5. RECOMENDACIONES

Luego de la obtención de los datos en relación a la presente investigación se recomienda:

- Seguir en constante investigación y evaluación sobre el sedentarismo en los adolescentes y su inclusión en las clases de educación física, como se da la participación de los estudiantes en las mismas y la importancia e impacto en la salud física y psicológica de los adolescentes.
- Dotar de capacitaciones y cursos a los docentes del área de educación física sobre la planificación de actividades físicas recreativas como estrategias metodológicas para inclusión de estudiantes que presentes situaciones de sedentarismo y otras problemáticas.
- Implementar en sus planificaciones actividades físicas recreativas una vez a la semana de forma que todos los estudiantes se sientan incluidos en las clases de educación física. Trabajar con la sensibilización e importancia de los temas de sedentarismo e inclusión en toda la comunidad educativa.
- Brindarles la información co

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Aguirre, V. A. (2022). Actividades físicas recreativas para mitigar sedentarismo en tiempos de pandemia. Licenciatura Pregrado. Universidad de Guayaquil, Guayaquil.<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57275/1/Alarc%c3%b3n%20Aguirre%20Vivian%20Anabel%20001-2021%20CI.pdf>
- Alvarado, A. H. et. al. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Álvarez, K., Mora, K., Pilamunga, D., & Naranjo, M. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. *Horizontes*, 1-9. http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15_a08.pdf
- Avecilla Montenegro, J. E. (2022). Proyecto de actividades físico recreativas para jóvenes sedentarios del barrio puerto Lisa. MAESTRÍA. Universidad de Guayaquil, Guayaquil.<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/62575/1/Avecilla%20Montenegro%20Johanna%20Evelyn%20001Mg%20Art-2021%20C2.pdf>
- Bazán, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L., & Fratin, C. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN PROFESIONALES DE LA SALUD. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2-12. doi: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
- Benardot, D. (2020). *Manual ACSM DE NUTRICIÓN PARA EL EJERCICIO*. Wolters Kluwer. <https://ovides.ovidts.com/api/redirect/indexfile?uri=tdnetdocstore%3A%2F%2Fovidespanol%2F9788417602628.pdf>
- Bennie, J., Shakespear, J., & De Cocker, K. (2020). Muscle-strengthening Exercise Epidemiology: a New Frontier in Chronic Disease Prevention. *Springer Open*, 1-8. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-020-00271->
- Cvetkovic Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama, V. J., & Correa L. L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 164- 170. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069>
- Devís Devís, J., Peiró Velert, C., & Perez Samaniego, V. (2021). Actividad física, deporte y salud. INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/177895101>



- Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Actividades aeróbicas, y para fortalecer los músculos y huesos: ¿Qué cuenta para niños y adolescentes en edad escolar? Obtenido de Centro para el control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/que-cuenta.htm#prin>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.*, 1606-1624. doi:10.26820/recimundo/3. (1).2019.1602-1624
- Gómez Valdés, Annia, Roba Lazo, Bárbara Del Carmen, Hernández Mite, Kelly Deysi, & Escalante Candeaux, Leidys. (2021). Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 423-435. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200423&lng=es&tlng=es.
- Liao, J., Hu, M., Imm, k., Holmes, C. J., Zhu, J., Cao, C., & Yang, L. (2022). Asociación del tiempo diario para sentarse y la actividad física en el tiempo libre con la grasa corporal entre los adultos de EE. UU. *Revista de Ciencias del Deporte y la Salud*, 1-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.001>
- Mahecha, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 1-11. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006/20>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2022). Política de Inclusión Educativa.
- Morocho. C. M. (2022). Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa diez de agosto en el año lectivo 2021-2022. Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magister en Actividad física. Universidad Técnica del Norte. Facultad de Posgrado. Ibarra. Ecuador. PG 1587 TRABAJO GRADO.pdf (utn.edu.ec)
- OMS. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. De un vistazo, 2-3.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>



- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/physicalactivity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consumo%20de%20energ%C3%AD>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-countstowards-better-health-says-wh>
- Puicán A., & Granados, J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1-9. <https://revistaacief.com/index.php/articulos/article/view/70/55>
- Quirumbay, B. et al. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, Ciudad de México, México. ISN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero, 2022, Volumen 6, Número 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681p2696
- Rabal, J., Baena, C., Gómez, J., Morales, P., & González, M. (2020). Importancia de la Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaeem. *Brazilian Journal of Development*, 1-18. doi:10.34117/bjdv6n4-361
- Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española. (Edición del tricentenario). <https://dle.rae.es/sedentario?m=form>
- UNESCO. (2017). Directrices sobre políticas de inclusión en la educación. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247442>



7. ANEXOS

Anexo A

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ) – Versión corta

Fecha:

Hora: 10am

Lugar: Institución Educativa

Sexo:

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



Anexo B

FICHA DE OBSERVACIÓN

Evaluador/a: Pablo Moreno Cobos			
Población evaluada: Estudiantes sedentarios			
Objetivo: Observar desde las diferentes áreas, comportamientos y actitudes de los estudiantes sedentarios de primer año de bachillerato general unificado en la clase de educación física.			
Curso:	1ero BGU	Fecha:	
Lugar:	Unidad Educativa Durán	Hora:	

Objeto a observar	Dimensión de referencia	Escala de medición ordinal
Estudiante Sedentarios	Participación	Activo Moderadamente Activo Poco Activo
	Frecuencia de Participación	Participa en la mayoría de las actividades Participa ocasionalmente No participa
	Interacción con Compañeros:	Muy Colaborativo Neutral No Colabora
	Reacción a la Actividad Física	Muestra entusiasmo Muestra indiferencia Muestra resistencia
	Incorporación en el Grupo:	Totalmente integrado Moderadamente integrado No integrado



Anexo C
Instrumento de Validación de la Propuesta



UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA MENCIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA INCLUSIÓN DE
ESTUDIANTES SEDENTARIOS A LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Validación de la Propuesta

Nombres y Apellidos: _____

Profesión: _____

Ocupación: _____

Tiempo de experiencia: _____

ESCALA DE VALORACIÓN

Criterios a Evaluar	Muy adecuada	Adecuada	Medianamente adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada
	5	4	3	2	1
Tema					
Objetivos					
Pertinencia					
Alcance					
Factibilidad					
Comprensión					
Creatividad					

Análisis:

Fecha: _____

Firma: _____

C.I. _____

Teléf. _____

TRIBUNAL PROYECTO DE TITULACIÓN



Nombre y Apellidos

Presidente

Nombre y Apellidos

Secretario (a)

Nombres y Apellidos

Profesor (a) tutor (a)

del Proyecto de Titulación