



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

Programa de ejercitación y relajación para disminuir el
sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Administración de la Educación

AUTORA

Velasco Ibarra, Gabriela Fernanda (ORCID: [0000-0002-7481-1223](https://orcid.org/0000-0002-7481-1223))

ASESOR

Dr. Balladares Atoche, Cesar (ORCID: 0000-0001-8242-7742)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión de la Calidad de Servicio

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la relación de brechas y carencias en la educación en todos los niveles

PIURA - PERÚ

2022

Dedicatoria

Me permito dedicar este trabajo con mucho cariño a toda mi familia especialmente a mi padre quien ya no se encuentra en este mundo pero me enseñó el valor que debemos tener las personas para poder enfrentarse en cada reto que nos proponemos, por medio de este trabajo dejo una enseñanza vivida dando a conocer que lo que realizamos no es fácil, pero que si lo hacemos con amor y esfuerzo todo es posible, no dejar de seguir nunca los sueños, aunque hayan adversidades pues al final de cada paso que se da nos damos cuenta que es un logro más cumplido y entonces diré lo logre. .

Gabriela

Agradecimiento

A Dios por darme vida, salud y fuerzas para poder estar firme día a día en cada paso que he dado y en cada lucha por seguir en busca de mis aspiraciones propias y profesionales, a mi familia conformada por mi esposo y mis hijos y mi madre, el cual ha sido motor fundamental para avanzar y crecer con ánimo día a día siendo ellos pilar importante de apoyo en cada dificultad que se presentó en el camino, a mis amigos que siempre me apoyaron emocionalmente y me motivaron a seguir preparándome.

A Jaqueline y María, mis compañeras de camino durante esta aventura quienes siempre estuvieron presente en los momentos más difíciles para brindarme su apoyo moral, mi eterna gratitud a los maestros que me han servido como modelo a seguir, Al Dr. Cesar Balladares quien nos incentivó a seguir y ser perseverante durante este camino, y a todos quienes de alguna forma u otra han contribuido para llegar hasta este trabajo de grado.

A todos ellos gracias.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Índice de abreviaturas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2 Variables y Operacionalización	16
3.3 Población, Muestra y Unidad de estudio	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ...	18
3.5 Procedimientos	19
3.6 Métodos de análisis de datos	19
3.7 Aspectos éticos	19
IV.RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN.....	31
VI.CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS.....	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población.....	25
Tabla 2 Niveles de la variable sedentarismo	29
Tabla 3 Niveles de la dimensión factores que provocan.....	30
Tabla 4 Niveles de la dimensión consecuencias	31
Tabla 5 Niveles de la dimensión prevención	32
Tabla 6	
Tabla 10 Prueba de normalidad	34
Tabla 10 Correlación entre competencia digital docente y aprendizaje autónomo	35
Tabla 11 Correlación entre competencia digital docente y adquisición de conocimientos.....	36
Tabla 12 Correlación entre competencia digital docente y estrategias de colaboración.....	37
Tabla 13 Correlación entre competencia digital docente y evaluación autónoma	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de variable competencia digital docente	25
Figura 2 Niveles de la dimensión adquisición de conocimientos.....	26
Figura 3 Niveles de la dimensión estrategias de colaboración	28
Figura 4 Niveles de la dimensión evaluación autónoma.....	29
Figura 5 Niveles de la variable aprendizaje autónomo	30
Figura 6 Niveles de la dimensión actitud positiva	31
Figura 7 Niveles de la dimensión formación profesional.....	32
Figura 8 Niveles de la dimensión creatividad e innovación.....	33

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general: demostrar que un programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes en una unidad educativa de Salitre Ecuador, 2022; desarrollado con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, diseño pre experimental, aplicándose un pre test y posttest a muestra de 88 estudiantes de la unidad educativa, haciendo uso de la encuesta como técnica, y el cuestionario como instrumento; dando como resultado. La investigación conlleva a la conclusión que la variable sedentarismo presentaba el 62% de nivel bajo antes de la aplicación del programa para después presentar el 74% en nivel alto del posttest. De la misma forma se evidencia que existe diferencia de medias de 4,64, (pretest y posttest) a favor del segundo. En todos los casos se evidencia la preponderancia está dada en el nivel medio del pretest y en el nivel alto del posttest; como también se aceptan las hipótesis de investigación y se rechazan las nulas, en todos los casos, tanto de la variable como de las dimensiones.

Palabras claves: programa, ejercitación, sedentarismo, cualidades físicas, prevención.

ABSTRACT

The present investigation has as general objective: To propose an exercise and relaxation program that reduces sedentary lifestyle in students in an educational unit of Salitre Ecuador, 2022; developed with a quantitative approach, of an applied type, pre-experimental design, applying a pre-test and post-test to a sample of 88 students from the educational unit, using the survey as a technique, and the questionnaire as an instrument; resulting. The investigation leads to the conclusion that the sedentary lifestyle variable presented 62% of low level before the application of the program and then presented 74% in high level of the post-test. In the same way, it is evident that there is a mean difference of 4.64 (pretest and posttest) in favor of the second. In all cases, the preponderance is given in the middle level of the pretest and in the high level of the posttest; as well as the research hypotheses are accepted and the null ones are rejected, in all cases, both of the variable and of the dimensions.

Keywords: program, exercise, sedentary lifestyle, physical qualities, prevention.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BALLADARES ATOCHE CESAR, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE EJERCITACIÓN Y RELAJACIÓN PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES SALITRE ECUADOR, 2022", cuyo autor es VELASCO IBARRA GABRIELA FERNANDA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 31 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BALLADARES ATOCHE CESAR DNI: 00231696 ORCID 0000-0001-8242-7742	Firmado digitalmente por: CBALLADARES el 02-08-2022 22:02:50

Código documento Trilce: TRI - 0383540