



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo
durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de
Agosto” Cantón Vinces 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Maestro en Administración de la Educación**

AUTOR:

Valle Pereira, Edgar Manuel (ORCID: 0000-0003-3053-5711)

ASESORA:

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (ORCID: 0000-0002-0950-7954)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

PIURA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía, mi camino y ser quien me ilumina de sabiduría, amor y paz para poder luchar y seguir con anhelo mis metas proyectadas a nivel profesional. A mi Madre, por su entrega y apoyo incondicional en cada momento de mi vida, gracias a ella he podido levantarme y seguir en el camino del bien. A mi padre que, con sus sabios consejos, me inculcó ejemplos dignos de superación y entrega. A mi esposa Sandy Lorenty que siempre estuvo dándome el apoyo incondicional, amor y paciencia. A mis Hijos Suanny, Sammy y Siharé que son la fuente de mi inspiración, y de mi esfuerzo diario, su amor me ha llenado de pasión y entrega para brindarles el bienestar que se merecen.

AGRADECIMIENTO

Infinitamente primero a Dios por guiar mi camino siempre, por darme fuerzas cuando quería desistir. A mis maestros que con sus sabios conocimientos facilitaron a través de la confianza y la buena comunicación que debemos ejercer los seres humanos. A mi Familia, por aconsejarme a seguir en el camino del bien, su apoyo constante ha logrado desarrollar valores en mí, para poder alcanzar mis metas. Un especial agradecimiento a mi Tutora Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca, por su apoyo incondicional para la elaboración del trabajo de titulación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de ilustraciones	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	19
3.2. Variables y Operacionalización	19
3.3. Población, muestra y muestreo	20
3.4. Unidad de Análisis.....	21
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.6. Procedimientos.....	22
3.7. Método de Análisis de Datos.....	22
3.8. Aspectos Éticos.....	23
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES.....	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
Anexos	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Realiza actividades de trabajo cardiovascular	24
Tabla 2: Realiza actividades de fuerza y resistencia muscular	25
Tabla 3: Realiza actividades de flexibilidad	26
Tabla 4: Realiza actividades de coordinación motora.....	27
Tabla 5: Presenta un comportamiento sedentario	28
Tabla 6: Presenta algún factor que predispone al sedentarismo	29
Tabla 7: Distribución de módulos y sesiones de propuesta.....	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Realiza actividades de trabajo cardiovascular	24
Ilustración 2: Realiza actividades de fuerza y resistencia muscular	25
Ilustración 3: Realiza actividades de flexibilidad	26
Ilustración 4: Realiza actividades de coordinación motora	27
Ilustración 5: Presenta un comportamiento sedentario	28
Ilustración 6: Presenta algún factor que predispone al sedentarismo	29
Ilustración 7: Pirámide alimenticia	36

RESUMEN

La presente investigación busca abordar un tema importante para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del cantón Vinces, quienes durante la actual pandemia COVID-19, han visto mermadas sus actividades físicas por motivos del confinamiento, el cual es un detonante para el incremento de jóvenes con sobrepeso a causa del sedentarismo.

Por los motivos antes planteados en el estudio se busca implementar un esquema de actividades físicas para la prevención de las consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID-19, el estudio emplea un tipo de investigación básica de diseño descriptivo propositivo, y mixta, aplicada a una población de 103 estudiantes utilizando como herramienta para la recolección de datos la encuesta que estuvo conformada por 10 ítems, la misma que fue aplicada a los estudiantes de la institución.

Los resultados obtenidos permitieron conocer que el 64.08% de los estudiantes no realiza actividad física alguna y el 75,24% le dedica un tiempo superior de dos horas diarias a los dispositivos electrónicos, en consecuencia, se plantea como propuesta el diseño de una revista física digital informativa para la guía sobre mejores hábitos alimenticios y físicos, buscando mejorar la calidad de vida de la comunidad vinceña.

Palabras clave: sedentarismo, COVID-19, ejercicios físicos, salud, sobrepeso.

ABSTRACT

This research seeks to address an important issue to improve the quality of life of the students of the "Diez de Agosto" Educational Unit of the Vinces canton, who during the current COVID-19 pandemic, have seen their physical activities diminished due to confinement, which is a trigger for the increase of overweight young people due to sedentary lifestyles.

For the reasons stated above, the study seeks to implement a scheme of physical activities for the prevention of the consequences of sedentary lifestyles during the COVID-19 pandemic. The study uses a basic research type of descriptive propositional design, and mixed, applied to a population of 103 students using as a tool for data collection the survey that consisted of 10 items, which was applied to the students of the institution.

The results obtained showed that 64.08% of the students do not engage in any physical activity and 75.24% spend more than two hours a day using electronic devices. Consequently, a proposal was made to design an informative digital physical magazine to guide them on better eating and physical habits, seeking to improve the quality of life of the Vinceño community.

Keywords: sedentary lifestyle, COVID-19, physical exercise, health, overweight.

I. INTRODUCCIÓN

El aislamiento en casa tiene un impacto negativo en los estudiantes, ya que no se les permite iniciar actividades de rutina como la actividad física u otras actividades. Esto conduce a depresión, enfermedad y aumento de peso. Debido a la crisis de salud global, la pandemia de COVID 19 ha impedido a las instituciones educativas realizar lecciones presenciales y ha aprobado todo el método de enseñanza y aprendizaje en modo virtual. Cuando se informó sobre la aparición del coronavirus o COVID-19, en la provincia de Wuhan, China, a fines de 2019, nadie podría haber predicho que enfrentarían una de las mayores crisis de salud de nuestro tiempo. Dado que el tipo de transmisión se da entre humanos, una de las medidas adoptadas para reducir su rápida propagación se ha encontrado en Chile. El aislamiento social también se aplica en otros lugares. Cuarentena de la población. Esta medida es absolutamente esencial para reducir las infecciones y la mortalidad asociadas con el virus SARS-CoV-2. Esto es especialmente cierto para múltiples enfermedades crónicas (diabetes e hipertensión) mayores de 65 años, obesidad con inactividad física o baja capacidad vital, fumadores y grupos vulnerables.

Por su parte para la Organización Mundial de la Salud o como sus siglas la reconocen (OMS), la falta de ejercicio ya es una pandemia y tiene un impacto significativo en la salud y la economía mundial. Según el estudio de actividad física más grande del mundo hasta la fecha, publicado por The Lancet Global Health, un cuarto de la población no realiza ninguna actividad cardiovascular adicional para su ejercicio físico. Este artículo también refleja las diferencias de género en la falta de ejercicio, utilizando datos que hacen referencia a 2016. Donde de cada tres mujeres dos no alcanzaron el nivel recomendado de actividad física y así mismo uno de cada cuatro hombres lo que da como resultado un 66% en mujeres y 23% en hombre que no poseen una condición física favorable, lo que para los expertos indicaría que para el 2025 únicamente el 10% de la población se ejercitaría.

En países como España un 30% de las mujeres no realiza ejercicio, por su parte el 23% de los hombres tampoco lo realiza, demostrando así un crecimiento en el sedentarismo. La OMS posiciona a España entre uno de los principales países donde los habitantes son menos activos físicamente dentro de la Unión Europea. La crisis pandémica del COVID-19 ha causado confusión en varias áreas de la vida diaria. “La educación a nivel escolar no está fuera de esta realidad y es una de las principales causas de cambios en la vida cotidiana de las familias” (Collado, 2020). El aislamiento en el hogar puede afectar negativamente a los estudiantes, ya que no se les permite iniciar actividades de rutina como actividad física, depresión, enfermedad u otras actividades que puedan conducir a un aumento de peso, de tal manera que hay que tener cuidado.

La actividad física en el concepto de prevención terapéutica se utiliza para tratar y prevenir una variedad de enfermedades que llevan a cabo los movimientos del cuerpo que realizan los músculos esqueléticos que producen el consumo de energía. Esto genera varios beneficios, dado que está directamente relacionado como un indicador de riesgo en la salud humana. De hecho, las personas físicamente activas, además de una composición corporal más saludable, no corren el riesgo de padecer enfermedades crónicas del metabolismo (Méndez, 2020).

La OMS afirma que no es necesario acudir a un gimnasio para la realización de actividad física, sino que un gran grupo de personas pueden realizarlo en conjunto con sus actividades diarios, mientras caminan al trabajo, van de comprar, e inclusive como parte de una tarea de distracción en su tiempo libre, dependiendo directamente de su edad y madurez, porque entre más joven se comienza a realizar un hábito mayor es la recompensa en la vejez.

Cabe destacar que la actividad física es asociada a poseer una mejor calidad de vida. Es por lo que el ejercicio siempre es impulsado como una alternativa sana para mejorar la salud de una persona. Por tanto, puede utilizarse como una estrategia de intervención eficaz en la promoción de un mejor vivir, ayudando a prevenir el

sedentarismo, además de aportar beneficios biológicos, psicosociales y cognitivos.

A Nivel nacional para Sigüenza, (2016) el patrón que llevan los habitantes de la ciudad de Cuenca en referencia al grado en que realizan actividad física es relativamente alto es así como en el país esta cifra se ubica en la quinta más alta con el 58.9%, La actividad física promedio del dominio de recreación fue la más baja con 198 MET / min / semana, y el dominio con la actividad física más alta fue 792 MET / min / semana en casa. Pero así mismo el estudio presentó que a nivel nacional el 50% de las mujeres y el 30% de los hombres viven en un sedentarismo. Todos estos valores fueron antes de la llegada del COVID-19, donde eran también alarmantes los porcentajes de sobrepeso de sus habitantes con cifras el 76% en las Galápagos, 60% en la provincia El Oro y Guayas, siendo el único con un menor valor Napo donde sus habitantes poseen un valor inferior al 40% de sobrepeso en el total de sus habitantes.

Sin embargo, Lastra (2021) quien es entrenadora personal y nutricionista deportiva, señala que quedarse en casa no es excusa para no hacer ejercicio. Recomienda caminar por la casa, subir escaleras durante 10 a 15 minutos cada día, saltar la cuerda y jugar con las mascotas para quemar el exceso de grasa. Acepta que la comida es fundamental, teniendo en cuenta que es importante cuidarse más, debido a que el COVID-19 afecta a personas con sobrepeso u obesidad, enfatizando que estas enfermedades ya están afectando a los niños y adolescentes del país.

Un estudio publicado en The Lancet (2021) encontró que las personas con obesidad tienen más complicaciones al momento de tratar el coronavirus, esto en un estudio de jóvenes que padecían serias secuelas del virus. Si el paciente tiene sobrepeso, la enfermedad puede ser tan dañina como una persona de 60 o 70 años. Por otra parte, el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas estima que el 9% de los niños de 0 a 4 años tienen sobrepeso o son obesos. La tasa aumenta al 31,2% en el rango de 5 a 11 años y al 27,7% para jóvenes entre los 12 – 19 años. De hecho, Toala (2021) confirma que cada vez más personas menores de 20 años se someten a cirugías de obesidad para adelgazar en Ecuador. Es bueno que las autoridades estén

luchando contra la desnutrición, pero también tenemos que hacer todo lo posible para concientizar sobre otras enfermedades metabólicas como la obesidad y el sobrepeso.

En la Unidad Educativa “Diez de Agosto” de la Ciudad de Vinces, en la Provincia de Los Ríos ubicada en la calle Diez de Agosto y Malecón es algo preocupante ya que se ha podido confirmar según datos oficiales que aproximadamente un 80% de estudiantes han sido afectados por el sedentarismo que ha causado esta pandemia del COVID-19 ya que los estudiantes se han sentido encarcelados por decirlo así, sin poder salir a convivir con el resto de sus compañeros y dejar a un lado lo que es la actividad física. Se ha podido observar en los estudiantes que tienen una vida de manera monótona, con una agenda muy apretada y un poco estresante, que los lleva a tener carencia de actividad física y que su plan de alimentación no es el adecuado, que si siguen de tal forma con el tiempo es difícil mejorar y en muchos casos abre paso a enfermedades en sus organismos.

A través de videos o mediante llamadas han observado a los estudiantes y a pesar de sus clases motivadas, han observado que padecen depresión, llevan una vida sedentaria y dañan su salud, una preocupación que está ocurriendo en la actualidad. Es así como, si continúan así, se sabe las grandes consecuencias que tendrán. Los propios profesores llevan una vida monótona, el horario es muy apretado y un poco estresante, por lo que carecen de actividad física diaria y proporcionan una vida sedentaria que es difícil de mejorar con el tiempo, muchos. Si, abre el camino para otros. Enfermedad de nuestro cuerpo. Es por medio de esta investigación se conoció ¿Cómo prevenir consecuencias del sedentarismo mediante la actividad física durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021?

Es de mucha importancia, porque está dirigido a jóvenes y futuros adultos que entienden la calidad de la vida que deberían llevar, ya que tiene como objetivo prevenir y reducir los estilos de vida sedentarios cuando los humanos se enfrentan a una crisis de salud como el virus covid19. Es muy importante de alcanzar aquello que sería

estando en un estado físico e intelectualmente activos en la sociedad y que optan por no quedarse en casa, aunque no sean físicamente activos y así lograr una reducción de las tasas de obesidad. Este estudio, por su inclusividad y peculiaridad, surgió a partir de evidencias de problemas dentro de la Unidad Educativa "Diez de Agosto". Buscando generar un impacto en el estilo de vida sedentario de los estudiantes y así promover un cambio, a través de un nuevo proyecto para asegurar el desarrollo físico y motor de los alumnos en las mencionadas instalaciones.

Esto es factible porque la institución bajo investigación a través de la Directora del plantel brinda la oportunidad para el proceso de desarrollo institucional y mejoras en la calidad de vida de los estudiantes, permitiendo la obtención de datos más realistas. A través de este estudio, los beneficiarios conocen los riesgos que puede plantear los estilos de vida sedentarios, además de saber cómo llevar una vida activa para su salud y bienestar. Además, la realización de este estudio es de gran ayuda para los docentes de cultura física que puedan utilizar este estudio como una forma de aprendizaje educativo, con el objetivo de llevar una vida más activa y menos sedentaria.

Teniendo en consideración lo expuesto en la introducción y las necesidades de la institución educativa para mejorar la realidad actual de los estudiantes que por motivo del confinamiento han dejado de realizar ejercicio optando por un sedentarismo se plantea como objetivo general, proponer estrategias para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021.

Y así mismo se plantean como objetivos específicos: Evaluar el grado de sedentarismo que existe en los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021. Diseñar actividades físicas que concuerden al estilo de vida y actividades propias de la muestra de la investigación en los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021. Proponer una revista de ejercicios para los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Tinjacá (2019), en su tesis para la obtención del grado de Magíster en Actividad Física y Salud con el tema “construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15 años en una I.E.D de Bogotá, presentado a la Universidad del Rosario de Bogotá, planteo como objetivo general realizar una valoración integral de la construcción de los conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes. Tesis de tipo y diseño: cualitativo y cuantitativo, con enfoque explicativo sobre la investigación social, utilizó el instrumento de entrevistas estructuradas y tiene como muestra 24 estudiantes. Concluyendo que los resultados mostraron que la estructura, el miedo y la relevancia del concepto de AF para una vida sedentaria fueron modesta, influenciada por los conocimientos y enseñanzas del modelo educativo. Por lo tanto, surge una asociación de falso negativo para los estudiantes que necesitan demostrar un proceso más estructurado de construcción y relaciones intelectuales.

Se ha establecido que los estudiantes internalizan algunos conceptos en función de la formación que reciben en el IED, pero esta internalización es mayoritariamente parcial y muchas veces se debe al entorno donde hay una realidad que demuestra que los deportes son los que más se promueven. Esto se debe a que es el aspecto más relevante y conocido de la actividad física es el desarrollo corporal y la integración grupal, es ahí donde el deporte se vuelve una actividad de involucramiento social. Por tal motivo el autor expresa que mediante las actividades deportivas se deben también enseñar ejercicios físicos que permitan generar hábitos para garantizar una mejor calidad de vida sin sedentarismo, y más activa.

Sánchez (2021), en su tesis: “Actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo año de básica”, para optar el grado de Magíster en Educación Física y Deportes, presentado a la Universidad de Guayaquil, cuyo objetivo fue: Diseñar un programa de actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo grado del Colegio “Ismael

Pérez Pazmiño” de Machala, realizó un tipo de investigación aplicada - descriptiva, utilizando como instrumento el test de sedentarismo, encuestas, revisión documental y fichas de observación, teniendo como muestra intencional a 30 estudiantes del paralelo B.

Lo que le permitió concluir que a través de pruebas el diagnóstico de la actividad física, el ocio y la situación real del sedentarismo confirma los problemas científicos que plantean las deficiencias en los procesos de socialización, concienciación, planificación y ejecución del alumno. Los resultados de las pruebas relacionadas con el sedentarismo son molestos para los estudiantes, y se discute la necesidad de mejorar su condición en un programa de ejercicios de relajación para reducir los estilos de vida sedentarios por sus componentes, etapas y comportamientos. Como aspecto teórico, tiene una estructura que incluye un contexto educativo.

Rivera, Cedillo, Pérez, Flores y Aguilar (2017), en el artículo científico de Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios, presentado a la Revista Iberoamericana de Ciencias, cuyo objetivo fue: Determinar la asociación del uso de tecnologías y el tiempo que se dedica a la actividad física en una población universitaria. Investigación de tipo descriptiva transversal donde se utilizó el instrumento un cuestionario ad-hoc y tienen como muestra 206 alumnos universitarios.

La investigación una vez aplicada permitió a los autores concluir que el tiempo dedicado al uso de la tecnología muestra una mayor demanda por parte de las mujeres, enfatizando la frecuencia con la que la usan de 6 a 10 horas a la semana. Tanto para hombres como para mujeres, hubo una relación entre el tiempo dedicado a diferentes actividades físicas determinando que los hombres indiferentemente de su carrera profesional dedican una media de 6 horas al día a la práctica de algún deporte o ejercicio físico, por su parte las mujeres principalmente aquellas que tienen carreras literatas o jurisprudencia dedican un tiempo inferior a la media de las 10 horas recomendadas.

Macias, Calle, Piguave, Cedeño y Vélez (2018), en el artículo científico de Análisis de Impacto del Proyecto “Sedentarismo y Obesidad en Adolescentes”, presentado en la Revista Cariveña de Ciencias Sociales, cuyo objetivo fue: Determinar el sedentarismo y la obesidad en los adolescentes del Sector los Perales, Cantón San Vicente, de la Provincia de Manabí. Artículo Científico de tipo y diseño: analítica, descriptiva, cualitativa y cuantitativa, utilizaron como instrumento una encuesta y tienen como muestra 60 adolescentes. Concluyeron que: Los fundamentos teóricos y metodológicos que existen para la vida sedentaria y la obesidad se basan en los estudios realizados y las definiciones dadas por diversos autores, y el proceso de vida sedentaria y obesidad es en todas las edades. Viendo un patrón de comportamiento nocivo en los jóvenes por lo cual se realizaron sugerencias para mejorar los hábitos alimenticios y las horas de ejercicio para reducir la obesidad.

El principal problema radica en las horas que dedican a los gadgets tecnológicos donde el tiempo de uso recomendado está entre las 2 horas y los jóvenes lo emplean en un tiempo superior a las 7 horas al día, haciendo de su vida un espacio alto de sedentarismo sin alguna actividad física, entendiendo que de las 24 horas, 8 horas son para descansar, 3 horas para cada una de las comidas principales, 5 horas para los estudios presenciales y 2 para las actividades extraclase y seis horas para otras actividades donde un mínimo de 1 hora es para ejercitarse, ante ello que un joven dedique 7 horas a una actividad estática sin movimiento o sedentaria demostraría el porque ha aumentado el grado de obesidad infantil.

Huaman y Bolaños (2020) en el artículo científico: Sobrepeso, obesidad y actividad física de estudiantes de enfermería de una universidad privada, presentado a la revista Scielo, con el objetivo: determinar el sobrepeso, la obesidad y su relación con la actividad física, en la Universidad Peruana Cayetano. Estudiante de pregrado en enfermería de Heredia, 2017. Tipo y diseño de los artículos científicos: descriptivos, transversales y analíticos, que utilizan como muestra las herramientas del Cuestionario Internacional de Actividad Deportiva, el 14,1% de las personas son obesas, el 31,7% obesas y con sobrepeso y el 52,8% se encuentran en estado normal. En cuanto a las

actividades deportivas, la proporción de estudiantes que realizaban actividades deportivas de nivel bajo y moderado fue del 40,8% y 53,5%, respectivamente. El 5,6% de los participantes realizaba actividades deportivas de alta intensidad y la proporción de mujeres era aún mayor. Concluyeron que es importante conocer el IMC para determinar el peso de una persona, porque si existe un IMC no siempre es por obesidad o sobrepeso, también puede ser por factores como la masa muscular adquirida por el ejercicio.

Rodríguez, Cusme y Paredes (2020), en el artículo científico: El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes, presentado a la Revista Polo del Conocimiento, cuyo objetivo fue: Identificar los factores que inciden en el sedentarismo y los beneficios de la actividad física en los adolescentes. Artículo Científico de tipo y diseño: bibliográfica, utilizaron el instrumento como información en bases de datos y tienen como muestra 50 documentos seleccionados, lo que permitió concluir, que en la actualidad los adolescentes no realizan una mayor actividad física, y que la innovación tecnológica, es una de las principales causales del sedentarismo, a pesar de innumerables campañas sobre en cuerpo sano mente sana, los jóvenes prefieren pasar su mayor tiempo entretenidos en las redes sociales que enfocados en cuidar su salud.

Los malos hábitos alimenticios es otro de los factores que afecta a los estudiantes y jóvenes, incrementando el estrés y la posibilidad de sufrir enfermedades futuras las cuales pueden ser catastróficas como anomalías cardiovasculares, la diabetes o inclusive la obesidad mórbida que es la principal causante de muerte cardíacas.

Las instituciones educativas deben jugar un papel protagónico, especialmente ahora que los adolescentes corren diversos riesgos, ya que se convierten en lugares donde se promueve la educación física para promover y desarrollar estilos de vida saludables y prevenir enfermedades.

Zamarripa, Marroquín, Ceballos, Flores y García (2021), en el artículo científico: Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa de la COVID-19 en adultos mexicanos, presentado a la Revista Retos, cuyo objetivo fue: Comparar el nivel de actividad física y el tiempo dedicado a conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa de la COVID-19 en una muestra de adultos mexicanos. Artículo Científico de tipo y diseño no experimental, transversal, cuantitativo y con alcance descriptivo correlacional, utilizaron el instrumento de una encuesta y tienen como muestra conformada por $n = 1,027$ sujetos, donde el 52.9% son mujeres (543) y el 47.1% hombres (484) todas y todos mexicanos con una mediana de 22 y promedio de 27.36 años de edad ($DT = 11.31$; rango = 18 – 77 años). Concluyeron que: se ha encontrado que los períodos de nacimiento como estrategia para prevenir la propagación de COVID-19 en México afectan el nivel de actividad física humana debido a la actividad física ligera, moderada y reducida durante ese período.

Para el comportamiento sedentario, el número de horas durante el parto ha aumentado, esto asigna a las personas al uso de la tecnología (televisores, computadoras, teléfonos celulares, etc.). Tiempo dedicado a viajar en vehículo eléctrico (automóvil, autobús, metro, motocicleta, etc.) y hacer tareas por alguna razón. Disminuyó el trabajo y / o la investigación con o sin computadora durante el parto.

Una vez establecidos los antecedentes de la investigación se procede a la conceptualización de las variables que en el presente estudio la primera variable o también denominada variable independiente trata sobre la actividad física se centra en varios movimientos corporales para mejorar, controlar y mantener la salud física y mente humana. Vásquez (2020), “el ejercicio físico es toda actividad que requiere un gasto de energía corporal. Entiéndase que este tipo de práctica permite mejorar las funciones internas del organismo, así como la prevención de enfermedades corporales y de salud mental, ayudando al hombre a tener una mejor longevidad” (p.21).

Se puede decir que la actividad física consiste en ejercitar el cuerpo o mantenerlo en movimiento durante un prolongado tiempo, el mismo que permita el desarrollo muscular o ejercitar el sistema cardiovascular, dependiendo directamente de la condición en la que se encuentre el participante, lo que permite mantener un cuerpo sano.

Márquez & Caratachea (2016), "Existen diversos criterios sobre que es la actividad física, algunos piensan que son horas continuas de ejercicio, mediante una estructura o esquema de trabajo, otras personas que es la práctica de alguna disciplina deportiva y otras que es una actividad de ocio o de tiempo libre". La verdad todos están en lo cierto el ejercicio es la actividad donde se mueve el cuerpo para no solo desplazarse sino también para mejorar su salud (p, 4).

La educación física también se refiere a una serie de actividades lúdicas que ayudan a las personas a tomar conciencia de su entorno social y a ponerse en contacto con su entorno. En ese sentido, se anima a realizar actividades que potencien la expresión física y fomenten la participación individual.

La educación física es una asignatura obligatoria dentro de la malla curricular de educación en el Ecuador, y se ha establecido como un campo básico de la educación y la integración humana porque permite que los niños desarrollen la capacidad atlética y cognitiva, especialmente cuando se implementa a una edad temprana. Permite incrementar emocionalmente, ya que es la base de la vida diaria y de un proyecto de vida. La actividad física, sea lo que sea, ofrece importante beneficios en la salud de los individuos sin importar la edad o género (Dagoberto, 2020).

Para Dagoberto (2020) La actividad física es el pilar básico para promover la salud y el bienestar de las personas porque tiene beneficios físicos y psicológicos: puede mejorar la movilidad de articulaciones y músculos, promover la salud cardiovascular, ayudar a mantener un peso saludable, ayudar a reducir el estrés y reducir el riesgo de enfermedades, como presión arterial alta, colesterol, diabetes, entre otras (p.3).

Mantener un programa de ejercicios y prevenir problemas de salud crónicos en la edad adulta es muy importante. Es justamente por ello que la educación física es vital para la salud, previniendo que las enfermedades que comienzan a aparecer con el paso de los años puedan ser evitadas. No importa dónde se encuentren, es necesario mantenerse activo por el resto de sus vidas. Esto sugiere que la educación física en la escuela estimula el desarrollo de los aspectos físicos y psicológicos de los niños a través de la educación de valores y habilidades. Conduce no solo a los deportes sino también a actividades para interiorizar el conocimiento. Hay muchos aspectos del movimiento que pueden analizarse y estudiarse a partir de varios factores.

Como lo expresa Avella & Medellín (2016) existe varios componentes que se deben considerar al momento de realizar una actividad física entre los que se destacan principalmente la resistencia, la respiración, el calentamiento físico y la flexibilidad, todos estos factores se deben considerar al momento de realizar una actividad física y ser monitoreados, es importante que las rutinas vayan acorde al nivel de entrenamiento de la persona.

Teniendo en consideración los factores antes mencionados el ejercicio físico se divide en cuatro campos los que ayudan al desarrollo corporal entre los que se encuentran:

Ejercicio cardiovascular o aeróbico. También se conoce como ejercicio cardiopulmonar porque requiere que el cuerpo transfiera más oxígeno a través de los sistemas respiratorio, cardiovascular y sanguíneo. La respiración cardiovascular requiere más masa muscular para potenciar y utilizar estas técnicas.

Actividad de fuerza y resistencia. Es una función que ayuda al cuerpo a mejorar su capacidad para funcionar y mantener su nivel. La fuerza es la capacidad de crear tensión frente a reacciones hostiles, lo que hace que los nervios se contraigan independientemente de si se mueven o no.

La actividad de flexibilidad depende de dos factores: estiramiento muscular y rango articular. Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación, además de estirar los músculos y las articulaciones.

Actividad coordinadora. Esta es una parte importante del ejercicio, la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el sistema motor para realizar todo tipo de ejercicio.

En tus hábitos de actividad física, además de tu ejercicio planificado, es importante que estés activo el resto del día. En su tiempo libre, camine, use las escaleras y use el transporte activo. Hacer ejercicio, llevar una vida activa y reducir la tendencia a sentarse son hábitos beneficiosos para la salud. “Los hábitos responden a reacciones contextuales que involucran acciones y repeticiones de las personas en su vida diaria”, Wood & Navid (2016, Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla & Leal, citado en 2020). Estas son actividades regulares que se activan automáticamente por señales del entorno a medida que las personas se involucran y se acostumbran a él.

A continuación, se muestran algunos hábitos:

Elija ropa cómoda y sudada. No debe causar presión ni irritación cuando se frota contra la piel. Los zapatos deben ser cómodos y las suelas no deben ser demasiado rígidas. Ata los cordones con fuerza.

Asegúrese de calentar antes de hacer ejercicio. El cuerpo se prepara gradualmente para afrontar el esfuerzo y evita lesiones.

Beber muchos líquidos durante y después del ejercicio. El cuerpo necesita reciclar el agua que pierde cuando se suda.

Esfuézate y evalúa la condición física y potencial según el tipo y duración de la actividad. El ejercicio adecuado le ayuda a mejorar sin sobrepasar sus límites. Después de hacer ejercicio, es posible que su cuerpo tarde unos minutos más en volver a la normalidad y recuperarse adecuadamente. Realice ejercicios de estiramiento y relajación.

Abrígate al terminar.

Según la Organización Mundial de la Salud, los efectos en la salud de la implementación de la actividad física de forma planificada y controlada ha sido estudiada por varios años y siempre se han establecido los beneficio que presentan para la salud humana.

La Organización Panamericana de la Salud se relaciona con el concepto de salud y calidad de vida en su estrategia global de nutrición, actividad física y salud, donde la actividad física es una estrategia o intervención eficaz para mejorar la autoconciencia y la satisfacción personal. Y, además de los factores protectores que suelen prevenir la aparición de enfermedades crónicas, también existen las necesidades colectivas y los beneficios percibidos que traen desde los aspectos biológicos, psicosociales y cognitivos

Desde un punto de vista biológico, Chillón afirmó que “la práctica regular de AF promueve múltiples beneficios”, tales como: aumento de la eficiencia del miocardio, mejor vascularización, aumento de capilarización del músculo esquelético, aumento de la fuerza del músculo esquelético y mejora de la función respiratoria, mejora la utilización de ácidos grasos durante el ejercicio, aumentan el metabolismo, mejoran la estructura y la fuerza de ligamentos y articulaciones, aumentan la liberación de endorfinas, mejoran la densidad ósea, mejor tolerancia a la glucosa, etc.

También determinó que con el aumento de la práctica de AF disminuirán los factores de riesgo de cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad, osteoporosis y sarcopenia, ya largo plazo también disminuirá la mortalidad por problemas cardiovasculares.

En resumen, según la OMS, la articulación de los beneficios de la AF sobre la salud, permiten acercar un concepto integral, que abarca muchos aspectos, desde lo colectivo y lo individual, permitiendo, una forma de abordaje efectiva, en promoción y

prevención de la salud, que busca favorecer, una disminución de los factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumentar la capacidad productiva de las personas, mejorar las relaciones interpersonales, brindar alternativas sanas para el uso del tiempo libre, compensar el sedentarismo de la actividad laboral y de orden intelectual.

Continuando con la indagación teórica científica se procede al análisis de la segunda variable o también denominada variable dependiente que en la investigación es el sedentarismo el mismo que tiene un gran impacto sobre las facultades motrices del cuerpo humano, así como también ser el origen o causal de enfermedades del sistema endocrino, vascular y nervioso.

Vásquez, (2020) expresa que el sedentarismo, es la no realización de una actividad física, lo que representa para el individuo un desgasta de energía inferior al 1,5 METs, que es la unidad de equivalente metabólicos, las actividades que hacen al hombre sedentarios son principalmente, las que incurren en un tiempo prolongado de la utilización de la tecnologías como mirar televisión, celular o tablet, pero existe otra que con un tiempo superior a las 10 horas diarias represente un tiempo no productivo que es dormir. Las actividades antes mencionadas no ayudan a la regulación de la masa corporal y menos a una mejor calidad de vida si son realizadas por un tiempo superior a las 2 horas diarias excepto dormir que tiene un promedio de 8 horas en la noches como descanso.

Dar menos pasos o descansar unos días reduce principalmente la sensibilidad a la insulina en los músculos. Mantener los niveles de actividad física, especialmente durante el aislamiento social, puede ser importante para reducir el riesgo de desarrollar síntomas graves relacionados con COVID-19.

Para Celis, Salas, Yáñez, & Castillo (2020), la poca actividad física y el sedentarismo son reacciones inevitables del aislamiento social y las limitaciones actuales, pero los resultados a corto y medio plazo pueden ser peores de lo esperado". Todo depende

de la persona que tenga la determinación y el deseo de realizar actividad física para lograr un comportamiento adecuado.

Los signos comunes de quedarse en casa y la interrupción del funcionamiento normal en la vida diaria dificultan que muchas familias satisfagan las necesidades de los niños y adolescentes. Estos problemas pueden ser más graves para los menores y familias que anteriormente tuvieron problemas.

Para Espada, Orgilés, Piqueras & Morales (2020) exponen que el afrontamiento y adaptación del individuo al sedentarismo viene desde formas visualizadas o compartidas en la niñez. Pero en la actual pandemia el sedentarismo a causa del aislamiento social ha generado otros inconvenientes en la salud es por ello que se busca que después de una cuarentena saludable, se mantengan rutinas y hábitos saludables y el cuidador brinda el apoyo necesario, se espera que la mayoría de los niños y adolescentes vuelvan a funcionar normalmente.

Con el cambio en el plan de estudios, el método de enseñanza también ha cambiado. La forma en que las clases de educación física se impartían anteriormente de forma presencial es muy diferente de la forma en que se imparten actualmente en línea. Para las clases presenciales, el tiempo de clase consta de 45 minutos de clases efectivas, con tiempo suficiente para completar cada lección, revisar la lista y todas las actividades.

El personal de educación física sugirió que cinco minutos después de pasar la lista, los estudiantes hicieran un calentamiento, desarrollaran las actividades básicas de la clase juntos y finalmente hicieran otras actividades para ayudar a calmarse. Por el contrario, las clases de Educación Física online sincrónicas tienen una duración media de 30 minutos y realizan actividades diseñadas para que cada alumno lo haga de forma individual. Desde casa para que puedan practicar.

Brazandale (2017) explica que la cuarentena y otras condiciones que acompañan a una pandemia pueden ser fuentes de estrés para niños y adolescentes. Se debe tener en cuenta que se mejoran el sedentarismo, el aburrimiento y la inactividad en un contexto y se reducen significativamente los gastos energéticos, lo que puede ser un voltaje significativo en niños y adolescentes, ya que cuentan con alguna actividad física diaria para su óptimo mantenimiento. Desarrollo. La falta de actividad puede afectarles a diferentes niveles.

Varias investigaciones sugieren que los adolescentes también presentan altos porcentajes de falta de actividad física y periodos prolongados de comportamiento sentado, derivados de la influencia y cambios en las demandas del entorno académico, social, cultural y familiar.

Según la OMS, el desarrollo de las nuevas tecnologías y su fácil acceso, ha provocado variaciones en los hábitos recreativos de la población, lo que hace que los niños y adolescentes cambien sus actividades recreativas y recreativas, para ser activos, a otras de carácter más sedentario y que más Generalmente ligado al llamado "Screen Time", que se reduce a la observación televisiva y que actualmente cubre numerosas actividades, como jugar a videojuegos, en el ordenador, con el teléfono navegando a través de la navegación. Internet, etc.

En los últimos años, a medida que el uso de la tecnología (computadoras, internet, teléfonos móviles, televisores, videojuegos) se ha vuelto más común, existen factores que tienden a llevar una vida sedentaria. Esto y el aumento de la congestión del tráfico mantienen a la gente parada durante largos períodos de tiempo. Las causas más comunes de las malas condiciones de vida son el tiempo limitado disponible, los tiempos de estudio prolongados, los patios de recreo limitados, las malas condiciones ambientales y la falta de confianza en los deportes deficientes, los altos niveles de estrés y ansiedad, y leve. Pérdida de tiempo y ayuno prolongado entre comidas.

Además, en la sociedad actual se han generado espacios más urbanísticos, invadiendo área verdes, lo que es originado por el incremento de la población, así

como también el alto índice delincuencial hace que las personas no salgan a caminar o ejercitarse y los costos excesivos de las suscripciones a gimnasio es otro factor que hace difícil realizar un monitoreo constante de rutinas. Pero no todo es negativo, las redes sociales explícitamente YouTube ha acercado a entrenadores que comparten rutinas motivadores de bajo impacto y que se pueden hacer en casa, lo que ayuda a continuar el ritmo adecuado de ejercicio haciendo importante únicamente el esfuerzo propio por cambiar malos hábitos sedentarios por mejoras en la calidad de vida y salud.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo básica. Con un estudio cuantitativo porque se basa en mediciones de niveles de actividad física y comportamiento sedentario basadas en equipos existentes y en estadísticas establecidas.

El presente estudio es de diseño descriptivo propositivo ya que se midieron y cuantificaron los niveles de actividad física y conducta sedentaria en la adolescencia.

3.2. Variables y Operacionalización

Variable Independiente: Actividad Física

Definición conceptual: Para Vásquez, (2020) consideran que: “La actividad física, es todo movimiento corporal que implica gasto energético, la práctica mejora las funciones físicas y se ha demostrado que la actividad física se asocia con la salud mental, el bienestar emocional y una mayor longevidad”.

Definición Operacional: Son datos que se logran recoger a partir de los resultados logrados en el cuestionario el IPAQ que se utiliza como una herramienta para evaluar los niveles normales de actividad física de forma estandarizada para su uso en todos los países.

Indicadores: Requiere la transferencia de más oxígeno del cuerpo a través de los sistemas respiratorio, cardíaco y sanguíneo. Es una función que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para funcionar y mantener ese nivel. Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación. Es la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el aparato locomotor.

Escala de medición: Se trabajó con una escala ordinal.

Variable Dependiente: Sedentarismo

Definición Conceptual: Para Vásquez, (2020) “El sedentarismo es el gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física; es decir, cualquier actividad física que consuma menos de 1,5 equivalentes metabólicos (METs) tales como: permanecer sentado, ver televisión, utilizar el computador, leer o dormir”.

Definición Operacional: Son calificaciones de tipo ordinal ya que esta variable fue evaluada a través de un Cuestionario de Actividad Física IPAQ.

Indicadores: Según la OMS, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el fácil acceso de estas, han propiciado variaciones en los hábitos de ocio de la población. Superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire e inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Escala de medición: Se trabajó con una escala ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Para el desarrollo investigativo se consideró como población objetiva a los estudiantes de octavo año con 20 estudiantes, noveno año (21), décimo (21), primero bachillerato unificado (20) y del segundo bachillerato unificado (21), la sumatoria total de los alumnos que participaran en la investigación será de 103 estudiantes los cuales se encuentre entre las edades de 12 a 16 años.

En relación que la cantidad total de estudiantes entre el rango de edad de 12 a 16 años son jóvenes que cursan el Octavo, Noveno, Décimo, Primero BGU y Segundo BGU de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” de Vines y no superan los 200 estudiantes se procedió a considerar la totalidad para la ejecución del instrumento de recolección de

información, por este motivo no se realizó un muestreo.

Unidad de Análisis

Las unidades de análisis estuvieron situadas en este estudio hacia los estudiantes de 12 a 16 años que asisten a los cursos de Octavo a Segundo BGU de la Unidad Educativa “Diez de Agosto”.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos utilizados para el presente proyecto de investigación fue un cuestionario el mismo que estuvo conformado por 10 ítems los cuales se distribuyeron para las seis dimensiones de estudio donde en relación a la variable independiente sobre la actividad física se desarrollaron cuestionamientos para las primeras cuatro dimensiones donde la primera dimensión sobre las actividades de trabajo cardiovasculares (2 preguntas), la segunda dimensión sobre las actividades de fuerza y resistencia muscular (1 pregunta), la tercera dimensión actividades de flexibilidad (1 pregunta) y la cuarta dimensión sobre actividades de coordinación (1 pregunta). Para la segunda variable la misma que es dependiente sobre el sedentarismo se realizó para la dimensión sobre el comportamiento sedentario en el adolescente (4 preguntas) y para la última dimensión sobre los factores que predisponen el sedentarismo (1 pregunta).

Para el desarrollo de las preguntas o cuestionamientos se tomo como referencia los cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ – A / Physical Activity Questionnaire for Adolescents.). Así como también, para el cuestionario que mide el comportamiento sedentario (Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ).

La validación de los instrumentos estuvo sujeta a la participación de expertos en la rama educativa, quienes procedieron a evaluar la relación entre las dimensiones, indicadores, preguntas e ítems de contestación, analizando su relación para la recopilación de datos que permitan brindar una solución al problema planteado y el objetivo de la propuesta que tiene como indicador principal la disminución del

sedentarismo. Se debe indicar que el estudiante participo de manera voluntaria. La recolección de datos se realizó de forma que se conservó la privacidad de todos los participantes.

Posteriormente, según a los parámetros estandarizados se determinó ciertas rutinas de actividades para realizar. Midiendo el riesgo de sedentarismo que tienen mediante un rango de baja, moderada y alta, ajustándose a las necesidades del presente informe.

3.5. Procedimientos

Se utilizó la versión larga del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, validado internacionalmente. Para la validación de las adaptaciones realizadas al IPAQ se aplica en forma de plan piloto a estudiantes de la Unidad Educativa "Diez de Agosto", todo esto con el debido permiso de los padres de familia y las autoridades correspondiente.

Información que se recibió por medio de la plataforma Zoom que es utilizada por el docente y estudiante para recibir sus clases de forma virtual.

3.6. Método de Análisis de Datos

Con este método de análisis se permitió recolectar respuestas objetivas de las muestra en estudio, además de encontrar los resultados de varias distribuciones obtenidos en función a las variables como edad, sexo, actividad física y sedentarismo todo esto basado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el mismo que sirvió para el desarrollo de los cuestionarios aplicados a los estudiantes, quienes contestaron mediante vía zoom, por motivos de la actual pandemia COVID-19, los cálculos de la data obtenida se realizó en EXCEL, donde se aplicó formulas estadísticas de sumatoria y porcentaje, valores que permitieron el diseño de las gráficas para su posterior análisis.

3.7. Aspectos Éticos

El desarrollo de la investigación se realizó respetando los lineamientos establecidos para la recopilación de la información, los mismos que se realizaron conforme a las dimensiones de estudio, además de la aprobación previa de los validadores.

La información recopilada, fue tratada con valores de honestidad, transparencia y respetando el derecho a la privacidad de los encuestados, razón por lo cual los datos recabados son confiables, sin el objetivo de perjudicar a nadie, sino de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y quienes sean participes en el proyecto para la realización de mejores hábitos de vida.

IV. RESULTADOS

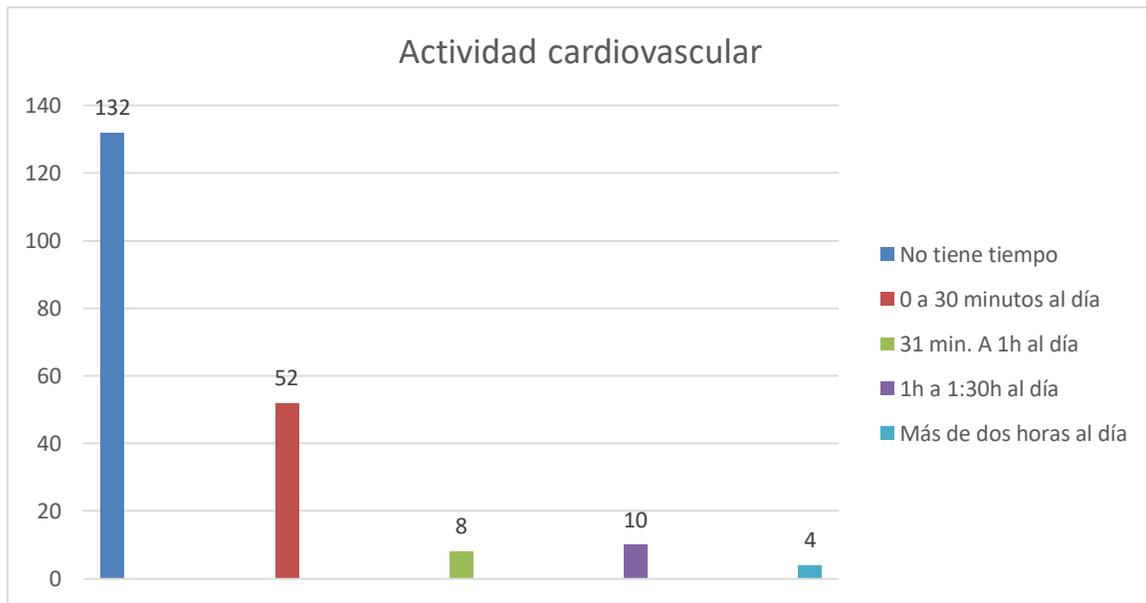
Resultados de la encuesta aplicada a los Estudiantes de la U.E. “Diez de Agosto” del cantón Vinces 2021, para conocer el grado de sedentarismo estudiantil.

Variable Independiente: Actividad Física

Tabla 1: Realiza actividades de trabajo cardiovascular

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	132	64.08
0 - 30 minutos al día	52	25.24
31 minutos -1 hora al día	8	3.88
1 hora – 1:30 al día	10	4.85
más de dos hora al día	4	1.94
TOTAL	206	100

Ilustración 1: Realiza actividades de trabajo cardiovascular

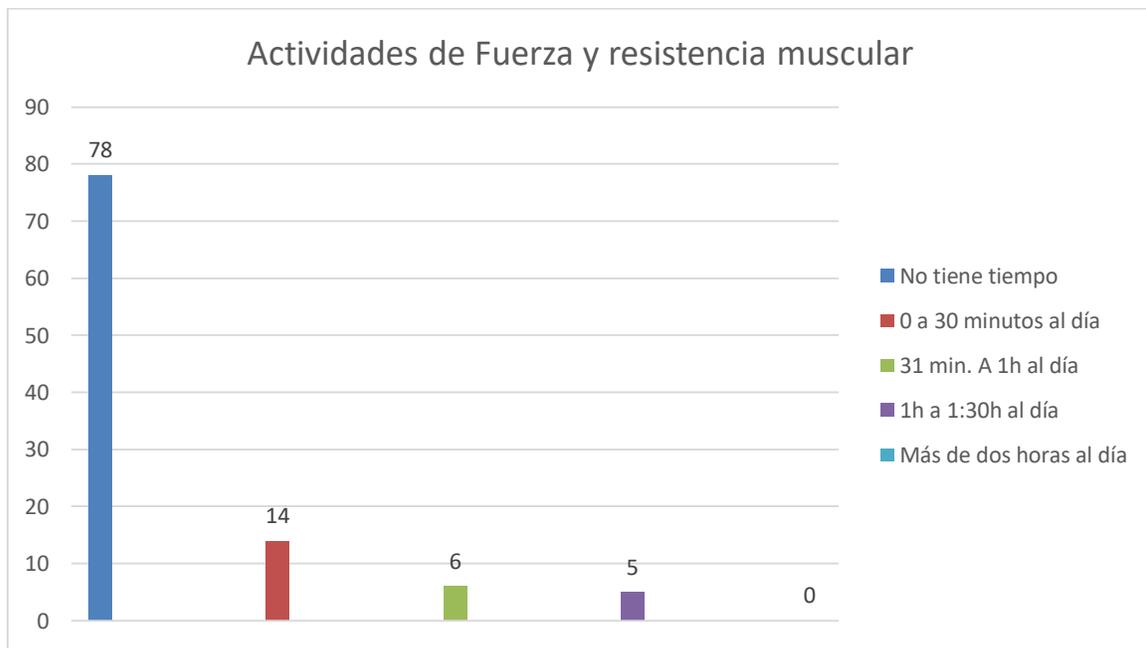


Un 64.08% de los encuestados no tiene tiempo para esta actividad y únicamente el 1.94% lo realiza más de dos horas diarias

Tabla 2: Realiza actividades de fuerza y resistencia muscular

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	78	75.73
0 - 30 minutos al día	14	13.59
31 minutos -1 hora al día	6	5.83
1 hora – 1:30 al día	5	4.85
más de dos hora al día	0	0.00
TOTAL	103	100

Ilustración 2: Realiza actividades de fuerza y resistencia muscular

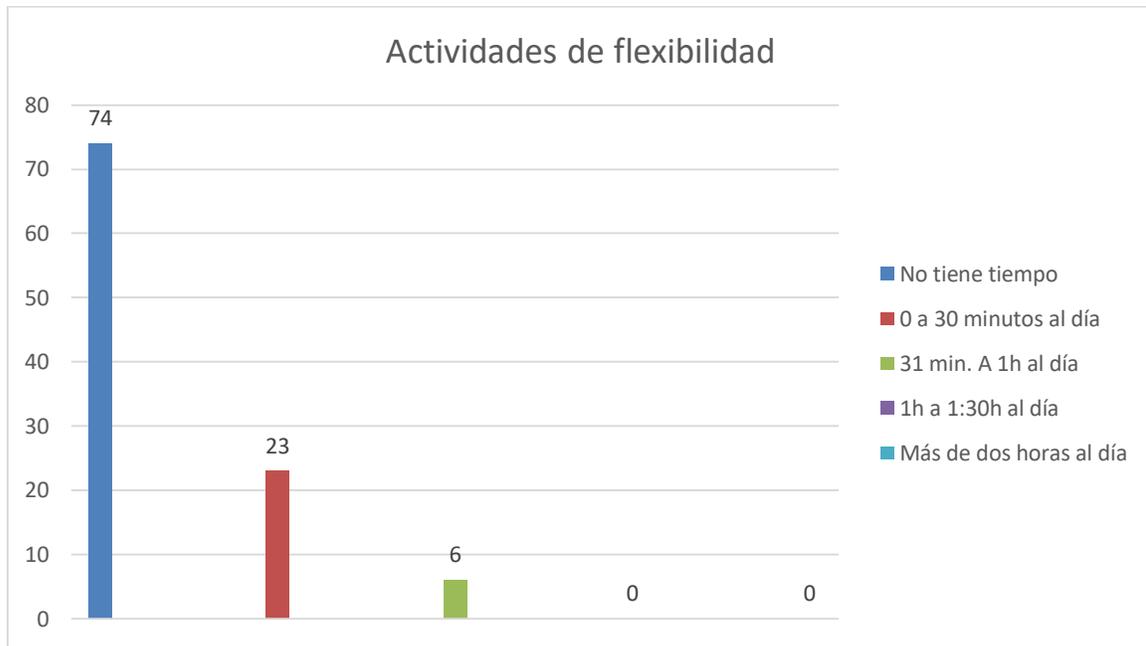


El 75.73% no tiene tiempo para esta actividad, pero el 4.85% le dedica entre una hora a hora y media a esta actividad física.

Tabla 3: Realiza actividades de flexibilidad

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	74	71.84
0 - 30 minutos al día	23	22.33
31 minutos -1 hora al día	6	5.83
1 hora – 1:30 al día	0	0.00
más de dos hora al día	0	0.00
TOTAL	103	100

Ilustración 3: Realiza actividades de flexibilidad

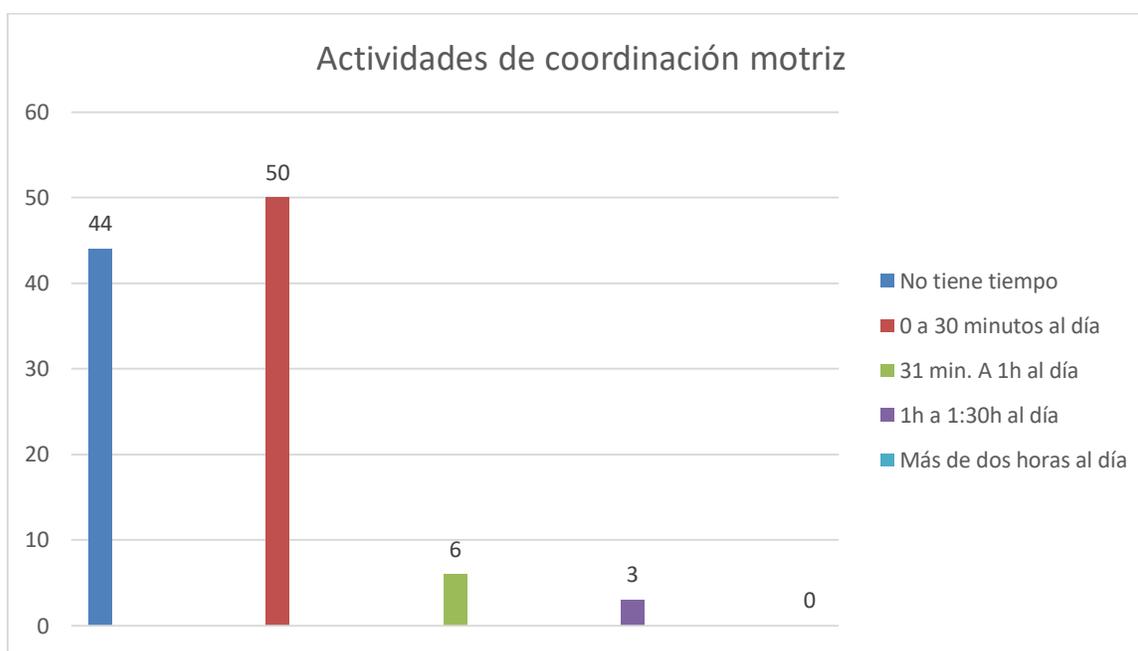


Un 71.84% no tiene tiempo para actividades de estiramiento, pero el 5.83% le dedica entre 31 minutos a 1 hora al día.

Tabla 4: Realiza actividades de coordinación motora

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	44	42.72
0 - 30 minutos al día	50	48.54
31 minutos -1 hora al día	6	5.83
1 hora – 1:30 al día	3	2.91
más de dos hora al día	0	0.00
TOTAL	103	100

Ilustración 4: Realiza actividades de coordinación motora



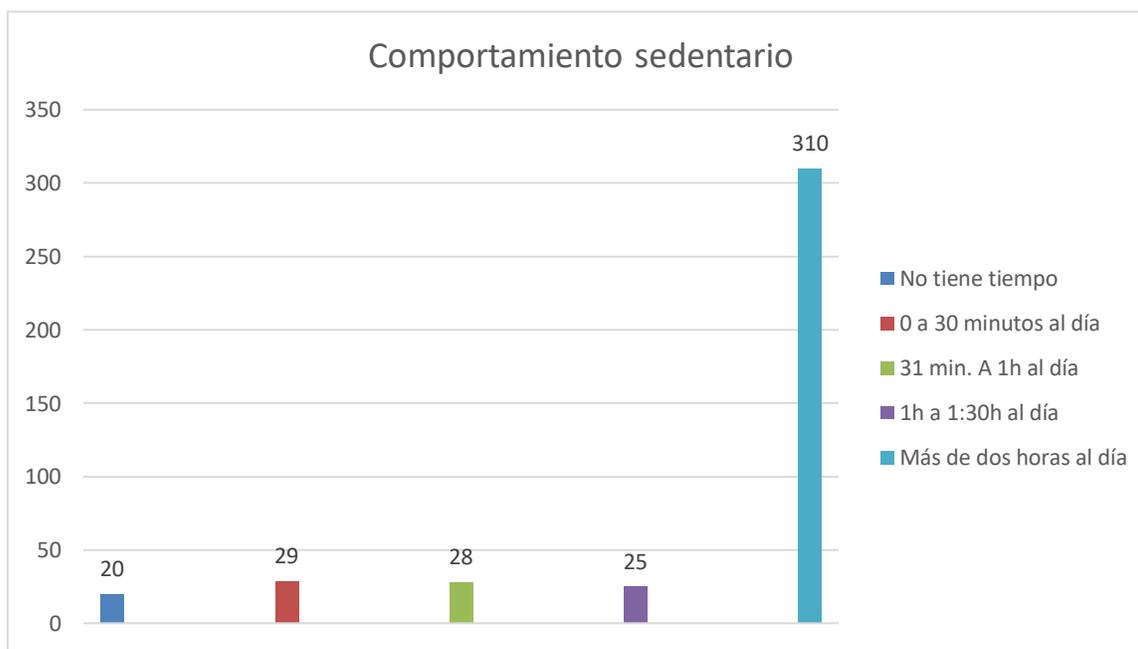
Un 42.72% nunca tiene tiempo para la realización de actividades de coordinación motriz, pero el 2.91% lo suele realiza entre 1 hora a 1:30 al día.

Variable Dependiente: Sedentarismo

Tabla 5: Presenta un comportamiento sedentario

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	20	4.85
0 - 30 minutos al día	29	7.04
31 minutos -1 hora al día	28	6.80
1 hora – 1:30 al día	25	6.07
más de dos hora al día	310	75.24
TOTAL	412	100

Ilustración 5: Presenta un comportamiento sedentario

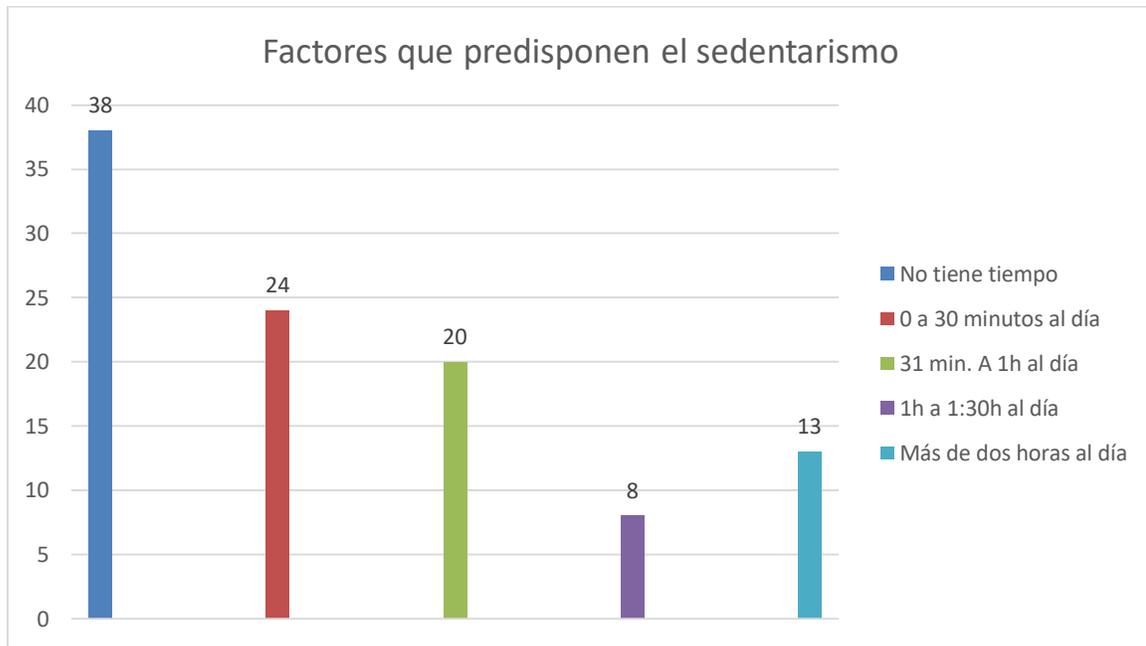


El 75.24% de los estudiantes tiene un comportamiento sedentario, únicamente el 4.85% se mantiene en actividad física adecuada

Tabla 6: Presenta algún factor que predispone al sedentarismo

Respuesta	Frecuencia	%
No tiene tiempo	38	36.89
0 - 30 minutos al día	24	23.30
31 minutos -1 hora al día	20	19.42
1 hora – 1:30 al día	8	7.77
más de dos hora al día	13	12.62
TOTAL	103	100

Ilustración 6: Presenta algún factor que predispone al sedentarismo



Un 36.89% no tiene tiempo para actividades recreacionales, pero el 12.62% si lo realiza en un rango superior a las dos horas diarias.

Ante los datos obtenidos se procede al diseño de actividades físicas caseras para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021.

El diseño de las actividades esta considerado para el desarrollo de físico motriz de los jóvenes, tomando como base un esquema de estrategias que permitan la estructuración de una rutina de cardio básica, complementado con ejercicios de fuerza para la tonificación muscular, para comenzar la rutina de ejercicio se procede al estiramiento adecuado, para evitar lesiones, combinando técnicas de relajación muscular para la preparación previa.

Los ejercicios van en orden desde el tren superior donde se identifican partes del cuerpo como brazos, pecho, abdominales, hombros, cuello, entre los ejercicios que se desarrollaron para mejorar estas partes del cuerpo se pueden mencionar:

- Plancha Abdominal lateral.
- Abdominales(sit-ups,crunches).
- Ejercicio de tríceps en una silla.

Posterior a ello se consideraron ejercicios para el tren inferior como son:

- Sentadillas.

Además de los ejercicios mencionados se procedió a plantear actividades para mejorar la resistencia cardiovascular como son ejercicios de combinaciones físicas motoras entre los cuales se puede mencionar:

- Jumping Jacks.
- Levantamiento de las rodillas a la altura del ombligo.
- Burpees.

Por otra parte, para la ejecución de una propuesta de una revista informativa sobre ejercicios para mejorar la calidad de vida de los estudiantes se encontrará en el anexo # 5, contemplando para su desarrollo la necesidad de las mejorar la calidad de vida de los estudiantes, quienes a través de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas se pudo conocer que presentan un grado alto de sedentarismo, por la poca actividad física realizada, el diseño de la revista constará de siete módulos y diez sesiones los cuales se distribuirán de la siguiente manera:

Tabla 7: *Distribución de módulos y sesiones de propuesta*

Módulos	Sesiones
Importancia de la actividad física para evitar el sedentarismo	Importancia de la actividad física
	Problemas del sedentarismo
Hábitos Alimenticios	Pirámide nutricional
	Tipos de alimentos
	Distribución de los alimentos en el plato
Estiramientos antes y después de la actividad física	Ejercicios de estiramiento para evitar lesiones
Aeróbicos	Ejercicios cardiovasculares
Ejercicios de Tren Superior	Ejercicios del Tren Superior Pecho, brazos
Ejercicios Abdominales y cintura	Ejercicios Abdominales
Ejercicios de Tren Inferior	Ejercicios de tren inferior o piernas

Como se puede observar la construcción de la revista, esta enfocada en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, no únicamente en la parte física, sino en la generación de buenos hábitos los que conlleven a tener una salud favorable durante la actual pandemia COVID-19, la misma que ha obligado al confinamiento, haciendo que las características conductuales cambien y se presente en más de un aspecto el sedentarismo.

V. DISCUSIÓN

Entre los principales hallazgos que se enmarca en la investigación se encuentran que durante el confinamiento por la pandemia COVID-19, ha generado el aumento de peso, originado por patrones en la conducta sedentaria de los estudiantes, con la poca o casi nula realización de ejercicio físico, así como también debido a los malos hábitos alimenticios los cuales puede generar enfermedades catastróficas a un largo plazo. El efecto causado por el confinamiento no solo muestra cambios en los patrones diarios de los estudiantes los mismos que han optado por una vida mas sedentaria donde la interacción se realiza únicamente por las redes sociales y pasando la mayor parte de tiempo conectados en el internet o video juegos. Los resultados comprobaron que el aislamiento social y el confinamiento tienen repercusiones directas con el estado emocional y físico de los estudiantes.

En el estudio realizado por el autor Nilo, R., (2021), establece como objetivo de estudio determinar la relación que existe entre el sedentarismo como causa del sobrepeso, el mismo que ha sido ocasionado por el confinamiento durante la pandemia COVID-19, el estudio fue realizado a un grupo de 19 estudiantes del segundo ciclo de la escuela de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez, la metodología aplicada del tipo de investigación, permitió recolectar los siguientes datos que el 39% pasa más de 4 horas frente al televisor, 56% más de 4 horas frente al celular o tablet al día, lo que se apega al 47% de los encuestados que indicaron que no realizan ninguna actividad física, concluyendo que en la actualidad los estudiantes de la universidad, dedican un tiempo muy prolongado a la inactividad física, donde las actividades de ocio son más comunes, empleando los distractores electrónicos para su entretenimiento, lo que ha generado un incremento en las conductas sedentarias afectando su salud, originando la obesidad, la cual es causante de enfermedades cardiovasculares.

Los resultados obtenidos son similares al estudio de Mao, Chen, Nassis, Ainsworth, Harmer & Li (2020), en donde durante un estudio comprueban que el mundo se paralizó casi totalmente durante el confinamiento por COVID-19, el encierro afectó a las actividades diarias de las personas quienes no sabían cómo mantener su ritmo de vida y pasaron un mayor tiempo en el televisor, redes sociales y el internet informándose por sobre la pandemia. Para los autores la limitación de los espacios dentro del hogar para la realización de algún tipo de actividad física fue un limitante, además de presentarse otros factores psicológicos que alteraban el día a día. Se demostró en el estudio que la realización de ejercicio físico representa para el ser humano un beneficio importante para la salud física y emocional, mejorando el estado de ánimo y por ende el nivel de las defensas del organismo. Por ello concluye que se deben acondicionar espacios dentro del hogar para hacer ejercicio y mantener una rutina adecuada que conjunto a unos hábitos alimenticios adecuados pueden evitar caer en el sedentarismo, enfermedad que es el indicador más amplio de las afecciones cardiovasculares y del sobrepeso.

En el análisis presentado por los autores Santos, E., Rico, J., Carballo & A., Abelairas, (2022), se pudo observar que durante la actual pandemia COVID-19 han existido cambios en hábitos saludables, principalmente aquellos relacionados con la actividad física de las personas de la comunidad de Madrid, donde se desarrolló el estudio, en una muestra de 474 participantes, donde se procedió a medir el IMC la misma que durante el confinamiento aumentó, uno de los causales para el aumento del índice de masa corporal estuvo presente en la disminución del tiempo de actividad física realizada en casa, donde la mayoría de participantes 79% indicó que realiza ejercicio una o dos veces a la semana, con los resultados obtenidos los autores establecieron que existe la necesidad de implementar un plan para mejorar la actividad física en las personas, porque actualmente el sedentarismo se ha vuelto un efecto conductual de la pandemia.

Por su parte en el estudio presentado por Márquez (2020), considera que el aislamiento y la soledad reportada durante la pandemia COVID-19, se debe a patrones

de conducta que se relacionan directamente con la angustia, irritabilidad, miedo, insomnio, trastorno mentales depresivos, ansiedad, entre otros, en un público objetivo de 200 personas que padecieron COVID-19, se pudo observar que los cambio de hábitos y estilo de vida influyo directamente en la sintomatología, haciéndolos más vulnerables debido al estado depresivo y de ansiedad que padecían previo al virus. Una de las formas expuestas en el estudio para afrontar la situación del confinamiento fue la realización de rutinas de ejercicios que se podrían realizar en familia o de forma individual, entre los beneficios de este tipo de actividades se encuentran que son antidepresivos y ansiolíticos, protegiendo y aumentando la resiliencia contra el estrés generados por la pandemia COVID-19.

En el estudio presentado por Cabrera (2020) sobre la relación de la actividad física y los efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19, hace mención sobre la importancia de la realización de actividad física durante el confinamiento como una medida para evitar el estrés y la ansiedad, en la investigación se obtuvieron resultados que demuestran la relación directa entre los beneficios que aporta la actividad física para evitar el sedentarismo y el estrés, reiterando en varias ocasiones que el confinamiento obliga a las personas a cambiar sus hábitos y estilo de vida, lo que repercute en su salud, una persona que hacía ejercicio constante o practicaba una actividad deportiva, mantenía una vida más saludable que una sedentaria, en el encierro todo cambio y por ello existen casos de mayor vulnerabilidad de aspectos psicológicos los cuales se ven estrechamente relacionados con la carencia de actividad física y la sociabilización, por tal motivo el autor recomienda que la utilización de la web para el diseño de rutinas, guías o la contratación de un personal trainer, es una opción loable para mantener la salud generada por el ejercicio físico.

Teniendo en consideración los objetivos de estudio sobre la evaluación de la condición física de los estudiantes y su relación con el sedentarismo por el confinamiento ocasionado por el COVID-19, la misma que al momento de recopilar la información, permitió conocer que los estudiantes han desarrollado malos hábitos no solo para el desarrollo físico, sino también para la condición alimenticia, esto se puede observarse

también en el estudio de Alarcón, B., (2021), el cual analiza el sedentarismo en el tiempo de la pandemia covid-19 en los adolescente de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo, los resultados obtenidos de la investigación mediante la aplicación de método cuantificables permitieron determinar que el confinamiento ha afectado de forma notoria a los adolescentes, quienes evitaron realizar cualquier tipo de actividad física, en un 86% de los encuestados en una población de 80 personas no realizan ninguna actividad deportiva, ni recreacional dentro o fuera del hogar, además de informar que durante el rato de ocio el 65% se dedica a la recreación mirando la televisión, celular, tablet o computadora, por un tiempo superior a las 5 horas al días, lo que llama la atención de los investigadores, recomendando la realización de un programa para la mejor distribución del tiempo, haciendo a los padres de familia participes del diseño de un cronograma con actividades lúdicas, físicas y de recreación que motiven a la distracción y generación de mejores hábitos saludables, para obtener una calidad de vida favorable y acorde al entorno de confinamiento que se vive en la actualidad.

A su vez en el desarrollo de la investigación realizada por Cueva (2020), sobre la actividad física en el sedentarismo de las mujeres del cantón Pelileo, se comprueba que las afecciones ocasionadas por el sedentarismo como lo es el incremento de la masa corporal, tiene una relación directa con el confinamiento ocasionado por la presencia del COVID-19, las mujeres del cantón en estudio realizaban diversas actividades laborales y de entretenimiento como bailoterapia, lo que se culminó por motivos para precautelar la salud integral de las personas, los resultados obtenidos de las encuesta demostraron que el sedentarismo apegado al confinamiento hizo que las personas aumentaran considerablemente de peso con un estimado de 25 a 30 lbs. por persona, la principal razón consistía en no contar con una rutina de ejercicios que promovieran la actividad física, para ello el autor desarrollo un manual de ejercicios para mejorar la salud de los habitantes del cantón, no solo enfocándose en las mujeres sino también en toda la familia, porque el sedentarismo deriva en otros problemas de salud que pueden ser fatales para los individuos.

Los resultados obtenidos en la investigación sobre la realización de una revista para promover la actividad física en los jóvenes de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” son comparables con los de la investigación desarrollada por Carrillo, A., (2021), donde el autor mediante un estudio no experimental a una población de 100 escolares pudo determinar que el 85,7% no realiza ejercicios en casa, el 87,8% no posee resistencia física, ante lo cual mediante la prueba de chi cuadrado de las hipótesis se determina que el $p < 0.05$ en la correlación de la prueba acepta la relación directa entre la disminución de la actividad física y el covid-19, concluyendo en la necesidad de la creación de una propuesta que permita la inclusión de un manual para el desarrollo de habilidades y destrezas físicas en casa, las mismas que permitan la disminución del sobre peso ocasionado por el sedentarismo, el mismo que durante la pandemia por el confinamiento se hizo más visible en los estudiantes, el diseño de la propuesta de solución es un manual, el cual estuvo conformado por módulos los cuales tienen actividades físicas recreativas, las que potencian no solo el desarrollo físico muscular, sino estimulan el desarrollo cognitivo con habilidades y destrezas motoras.

Para Barrera, J., & Morales, I., (2021), en su estudio sobre la actividad físicas y la prevención del sedentarismo en los estudiantes del primero de bachillerato, considera que la crisis sanitaria ha promovido que las personas opten por malos hábitos de vida, los cuales por los espacios de esparcimiento que se cerraron, no se adecuaron a la realización de actividades físicas en casa, en el estudio aplicado a 90 estudiantes se pudo conocer que existe una relación directa entre las variables de se investigaron, la no realización de la actividad física influye en la mala condición física y el sedentarismo es una de las principales causas para el origen de enfermedades crónicas, entre las cuales aparece la diabetes, el sobrepeso y enfermedades coronarias o cardiovasculares.

Como medida alterna de investigación se pudo conocer que la World Health Organization (WHO) (2020), estableció una guía para mantenerse físicamente activo, destinada a las personas que están en una auto cuarentena, la misma que busca mejorar la calidad de vida de las personas no solo con la generación de mejores

hábitos de alimentación, sino también con un esquema o rutina de ejercicio para realizar en casa, en un espacio pequeño, teniendo en consideración que la OMS recomienda la realización de 150 minutos diarios de actividad física en una intensidad moderada o de 75 minutos de una actividad cardiovascular intensa, dentro de la guía se expone como punto focal la reducción del comportamiento sedentario de las personas durante el confinamiento.

Como se puede establecer en cada una de las investigaciones se da a notar como parte importante la realización de ejercicios físicos para evitar el comportamiento sedentario, es importante considerar que no solo se trata de la actividad física sino también de la generación de mejores hábitos alimenticios, lo que complementa un esquema para mejorar la calidad de vida de las personas.

VI. CONCLUSIONES

1. Los docentes del área de educación física de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del cantón Vinces, deben de considerar que en la actualidad el confinamiento por COVID-19 es uno de los causales para el incremento del sedentarismo, además que al no realizar actividad física extracurricular o deportiva, es necesario que se propongan estrategias que permitan mejorar la calidad de vida de los estudiantes para evitar una posterior obesidad infantil o la presencia de enfermedades catastróficas.
2. La evaluación del grado de sedentarismo de los estudiantes presentó permitió conocer que existe una inactividad física total de los mismos, además que pasan demasiado tiempo en inactividad acostados o sentados, conectados al internet o consolas de entretenimiento, haciendo así que se incremente su masa corporal abdominal, lo que deriva en sobrepeso u obesidad.
3. El diseño de un esquema de actividades físicas acorde al estilo de vida de los estudiantes, debe ser prioridad de cada docente que dicte esta asignatura, porque el sedentarismo es un mal conductual que con el confinamiento por COVID-19, ha acentuado las falencias en los hábitos alimenticios y físicos de los jóvenes que dedican la mayor parte de su tiempo al entrenamiento virtual.
4. Es importante que se disponga de una revista virtual que permita generar mejores hábitos alimenticios y presente un esquema de ejercicios que permitan evitar el sedentarismo juvenil, además la inclusión de la familia para mejorar la calidad de vida de todos sus integrantes.

VII. RECOMENDACIONES

La institución educativa que permitió el estudio debe priorizar la realización de una revista física o digital para mejorar la calidad de vida de sus estudiantes post confinamiento por COVID-19, la misma que proponga hábitos alimenticios, información sobre una buena alimentación y rutinas de ejercicios para ayudar a evitar o erradicar el sedentarismo.

Se debe plantear un esquema nutricional y una evaluación psicológica para los estudiantes en el retorno a clases, la misma que incluya indicadores para medir la tasa de masa corporal, hábitos alimenticios, rutinas diarias, para conocer las actividades que realizaban los estudiantes durante el confinamiento y así establecer un esquema para mejorar su condición cardiovascular y muscular.

Es recomendable que al momento de plantear un esquema de actividades físicas el docente tenga en consideración la edad de los estudiantes porque este es un condicionante para el tiempo y la intensidad de los ejercicios, porque al no considerar este factor se pueden ocasionar lesiones o contracturas musculares, además de tomar en cuenta que al estar un tiempo prolongado sin actividad alguna el ritmo de inicio debe ser lento con una actividad pausada.

La distribución de la revista para mejorar la calidad de vida de los estudiantes debe ser de forma digital, además de incluir un espacio de charlas o capacitaciones virtuales, promoviendo un compromiso mutuo que les permita visualizar la importancia de tener mejores hábitos alimenticios y físicos.

REFERENCIAS

- (OMS), O. M. (2021). La inactividad física y el sedentarismo: una pandemia que podemos frenar. *The Lancet Global Health* .
- Avella, R., & Medellín, J. P. (2016). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. *EFDeportes*.
- Alarcón, B., (2021). REI sedentarismo en tiempo de pandemia por el covid-19 en adolescentes de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo. [Tesis de licenciatura].[http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3321/1/ALARC ON%20VELIZ%20BRYAN.pdf](http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3321/1/ALARC%20VELIZ%20BRYAN.pdf)
- Barrera, J., & Morales, I., (2021). La actividad física y la prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato [Tesis de licenciatura].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32367/1/TESIS%20MORAL ES0.1%282%29.pdf>
- Brazendale, k. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Cabrera, E. (2020). Actividad Física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-1. *Revista Científica DEHESA*, 1-12. Obtenido de https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf#page=1
- Calderon, V., & Torres, G. (2017). *Estrategias didácticas basadas en el uso de las herramientas tecnológicas para mejorar el aprovechamiento académico en la asignatura de Matemáticas de los estudiantes de sexto año de Educación Básica*. Manabí- Ecuador: Universidad Laica "Eloy Alfaro".

- Camarena, C. (2017). *Estrategias de Enseñanza virtual docente y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del curso Desempeño Universitario en la Universidad Científica del Sur, año 2015*. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Carrillo, A., (2021). Ejercicios físicos y el COVID-19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundario de la I.E. N1 88106 "José Carlos Mariategui" Huarmey - Ancash 2021. [Tesis de licenciatura].
<http://200.48.129.167/bitstream/handle/UNJFSC/5548/CARRILLO%20BOLOVICH%3b%20Angelo%20Alfonso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cedeño, M., Pico, L., Palacios, L., & Niemes, P. (2021). La efectividad de la educación virtual frente a la pandemia en Ecuador. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19): la necesidad de mantener una actividad física regular mientras se toman precauciones. *Revista Journal Of Sport and Health Science*, 1-5. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- Chile, U. d. (2020). Los efectos de la educación online en los hogares. *Noticias*.
- Cueva, H. (2020). *La actividad física en el sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo ante la pandemia COVID-19 TESIS*. Ambato: UTA. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33131/1/tesis%20final%20HUGO%20CUEVA.pdf>

- Dagoberto, D. (2020). *La actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) programa de ejercicios*. Dirección de bienestar universitario. Unidad de deportes y recreación.
- Espada, J., Orgilés, M., Piqueras, J., & Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Grupo de Investigación Análisis, Intervención y Terapia Aplicada (AITANA), Universidad Miguel Hernández, Elche, España*.
- Expósito, C. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *EDUCACIÓN Y HUMANISMO*.
- Fredys, S. (2018). *Sistema de Mejora del Rendimiento Académico mediante Learning Analytics*. España: Universidad Internacional de la Rioja.
- Galileo. (2017). Estrategias de Aprendizaje en la modalidad presencial y no presencial a nivel superior. *Calameo*.
- Gómez, K., & Cevallos, Á. (2019). El desafío de las nuevas tecnologías: El uso del aula virtual y su influencia en el rendimiento académico. *ReHuso: Revista de Ciencias Humanística y Sociales*.
- Hernández, C. (2016). Diagnóstico del rendimiento académico de estudiantes de una escuela de educación superior en México. *Revista Complutense de Educación*, 20.
- Hernández, R. -S. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Huaman, C., & Bolaños, N. (2020). Sobre peso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *SciELO*.

- Macias, A., Calle, A., Piguave, J., Cedeño, D., & Vélez, M. (2018). Análisis de impacto del proyecto "sedentarismo y obesidad en adolescentes". *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-9. *Revista de Educación Física*, 1-14. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Morales, C., Bravo, S., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la pandemia de COVID-19. *Medes*.
- Morales, I. (2021). *"La actividad física y la prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de Bachillerato de la U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato"*. Ambato- Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Nilo, R., (2021). Relación del sedentarismo con el sobrepeso en confinamiento por el COVID-19 en jóvenes de II ciclo de la Escuela de Educación Física y deportes de la Universidad José Faustina Sánchez Carrión, Ciclo 2020-1. [Tesis de licenciatura]. http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/5032/RENZO%20NILO%20DIAZ%20ROJAS_opt.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palomino, E. (2019). Estrategia de Aprendizaje en el área de Ciencia Tecnología y Ambiente para la mejora del rendimiento académico escolar. *IGOVERNANZA*.
- Posso, R., Otañez, J., Paz, S., Ortiz, N., & Núñez, L. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *SciELO*.

- Prado, M., & Corral, K. (2021). Estrategias didácticas en la educación virtual y los estilos de aprendizajes en estudiantes de bachillerato. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*.
- Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., Flores, B., & Aguilar, R. (2017). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericano de Ciencias*.
- Rodríguez, á., Cusme, A., & Predes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*.
- Sánchez, Z. (2021). "Actividades Físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo año de básica". Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Santos, E., Rico, J., Carballo & A., Abelairas, (2022), Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. Revista de la Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Siguencia, W., Gómez, G., Arcentales, S., Quito, I., Alvarado, O., Álvarez, M., . . . Bermudez, V. (2016). Patrones de actividad física en la población adulta de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *ResearchGate*.
- Simanca. (2018). Sistema de mejora del Rendimiento académico Learning Analytics. De la Rioja de España.
- Tinjáca, H. (2019). *Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 - 15 años en una I.E.D de Bogotá*. Bogotá: Universidad del Rosario.

- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Rodrigo, L. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*.
- Universo, E. (14 de Febrero de 2021). Pandemia aumenta el sobrepeso y la obesidad en Ecuador. *Noticias*.
- Valverde, R., & Solis, B. (2020). Estrategias de enseñanza virtual en la educación superior. *Polo del Conocimiento*.
- Varas, H., Suárez, W., & López, C. (2020). Educación virtual: factores que influyen en su expansión in Latin America. *Utopía y Praxis Latinoamericana*.
- Varas, H., Suárez, W., Carolina, L., & Michel, V. (2020). Educación virtual: factores que influyen en su expansión en América Latina. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 21-40.
- Vargas, J. (2020). *Enseñanza aprendizaje virtual en tiempos de pandemia*. Manabí-Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí.
- Vásquez, G. (2020). *Evaluación del nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Física de 4to a 8vo semestre de la Facultad de Ciencias de la discapacidad, atención Prehospitalaria y desastres de la Universidad Central del Ecuador*. Quito- Ecuador.
- Wood, W., & Navid, N. (2016). Saludable a través del hábito: intervenciones para iniciar y mantener un cambio de comportamiento saludable. *Behavioral Science & Policy*.
- World Health Organization. (2020). Mantente físicamente activo durante la auto cuarentena. *Revista Euro WHO International*, 1-18. Obtenido de

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>

Yeira. (2020). Top 7 de estrategias para clases en línea. *El Blog de Yeira*.

Zamarripa, J., Marroquín, S., Ceballos, O., Flores, G., & García, J. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del Covid- 19 en adultos mexicanos. *Revista Retos*.

Zuñiga, M., Lara, M., & Sandoval, Y. (2016). Estrategias de Aprendizajes para Entornos Virtuales. *Universidad Técnica Nacional*.

Anexos

Anexo# 1 Matriz de operacionalización

Variable Independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Actividad Física	<p>“La actividad física, es todo movimiento corporal que implica gasto energético, la práctica mejora las funciones físicas y se ha demostrado que la actividad física se asocia con la salud mental, el bienestar emocional y una mayor longevidad” (Vásquez, 2020)</p>	<p>Esta variable será evaluada a través de un Cuestionario de Actividad Física IPAQ</p>	<p>Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).</p> <p>Actividades de fuerza y resistencia muscular.</p>	<p>Requiere la transferencia de más oxígeno del cuerpo a través de los sistemas respiratorio, cardíaco y sanguíneo.</p> <p>Es una función que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para funcionar y mantener ese nivel.</p>	<p>Escala ordinal</p>

			Actividades de flexibilidad.	Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación.	
			Actividades de coordinación	Es la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el aparato locomotor.	
Variables Dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Sedentarismo	“El sedentarismo es el gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física; es decir, cualquier actividad física que consuma menos de 1,5 equivalentes metabólicos (METs)	Esta variable será evaluada a través de un Cuestionario (Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ)	Comportamiento sedentario en el adolescente.	Según la OMS, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el fácil acceso de estas, han propiciado variaciones en los hábitos de ocio de la población. Superpoblación.	Ordinal

	<p>tales como: permanecer sentado, ver televisión, utilizar el computador, leer o dormir". (Vásquez, 2020)</p>		<p>Factores que predisponen el sedentarismo</p>	<p>Aumento de la pobreza. Aumento de la criminalidad. Gran densidad del tráfico. Mala calidad del aire. Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.</p>	
--	--	--	---	---	--

Anexo# 2: Solicitud de autorización

Vinces, 22 de Octubre del 2021.

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

**LCDA. ELENA LOOR GURUMENDI
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIEZ DE AGOSTO"**

En su despacho. -

Tenga usted un cordial saludo, de parte del **Lcdo. Edgar Manuel Valle Pereira** con cédula de identidad N° 120307070-9, de nacionalidad **Ecuatoriana**, estudiante de la Escuela de Posgrado **Universidad Cesar Vallejo Perú-Piura**, me dirijo a usted, muy comedidamente para solicitarle de la manera más amable se me otorgue el permiso correspondiente para la utilización del nombre o datos de la Unidad Educativa "Diez de Agosto" la cual se encuentra Ud. dirigiendo, los mismos que serán utilizados para el desarrollo de mi proyecto de investigación que lleva el tema: **Actividad física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021**. Proceso que será de vital importancia para la obtención del grado de Maestro en Administración de la Educación.

Agradezco de ante mano esperando que mi solicitud sea recibida del mejor agrado, me retiro con mi más sincero agradecimiento.

Atentamente.



.....
Lcdo. Edgar Manuel Valle Pereira
Autor de la Investigación.



Anexo# 3: Autorización



UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO

VINCES - LOS RIOS - ECUADOR
AMIE: 12H01395 Circuito 07-08
uederdezagosto@gmail.com

Oficio N° 118 –R-21
Vinces, 22 de octubre del 2021

Lic.

Edgar Manuel Valle Pereira

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO

Ciudad

De mis consideraciones:

Yo, **ELENA DE LAS MERCEDES LOOR GURUMENDI**, Rectora encargada, con cédula de identidad # 1201723887 doy contestación al oficio recibido el 22 de octubre del presente año, y a la vez, **AUTORIZO** al Lic. **EDGAR MANUEL VALLE PEREIRA**, con cédula de identidad # 1203070709, estudiante de la **Escuela de Posgrado** Universidad **CESAR VALLEJO**, Perú-Piura para utilice el nombre de la Unidad Educativa **"DIEZ DE AGOSTO"** y desarrolle el proyecto de investigación, cuyo nombre es **ACTIVIDAD FISICA PARA PREVENIR CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO DURANTE LA PANDEMIA COVID 19** en los estudiantes de la Unidad Educativa **DIEZ DE AGOSTO** del cantón **Vinces**, previa a la obtención del grado de Maestro en administración de la Educación.

Extiendo la siguiente autorización para los fines pertinente.

Atentamente

Lic. Elena Loor Gurumendi
RECTORA (E)



Anexo #4 Validación de Instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN REFERENTE A LA TESIS
 "Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la
 U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021"

N°	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CUESTIONAMIENTOS	OPCIONES DE RESPUESTA					Tiene relación la Variable con las Dimensiones		Tiene relación las Dimensiones con los indicadores		Tiene relación los indicadores con los cuestionamientos		Tiene relación los cuestionamientos con las opciones de respuesta planteada		
					No tiene tiempo	0 - 30 minutos al día	31 minutos - 1 hora al día	1 hora - 1:30 al día	más de dos horas al día	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física	Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).	Requiere la transferencia de más oxígeno del cuerpo a través de los sistemas respiratorio, cardíaco y sanguíneo.	En los últimos siete días ¿Qué tiempo le dedicó a caminar como manera para ejercitar el cuerpo?						✓		✓		✓		✓		
2				¿Qué tiempo le dedica al ejercicio cardiovascular?						✓		✓		✓		✓		✓
3		Actividades de fuerza y resistencia muscular.	Es una función que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para funcionar y mantener ese nivel.	¿Si asiste a un gimnasio que tiempo dedica al fortalecimiento y tonificación muscular?						✓		✓		✓		✓		✓
4		Actividades de flexibilidad.	Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación	¿Realiza tareas de estiramiento al levantarse de descansar o dormir?						✓		✓		✓		✓		✓
5		Actividades de coordinación	Es la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el aparato locomotor.	¿Durante el día realiza una actividad física deportiva si es el caso cuanto tiempo le dedica a esta actividad?						✓		✓		✓		✓		✓

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN REFERENTE A LA TESIS
"Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la
U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021"**

N°	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CUESTIONAMIENTOS	OPCIONES DE RESPUESTA					- Tiene relación la Variable con las Dimensiones		Tiene relación las Dimensiones con los indicadores		Tiene relación los indicadores con los cuestionamientos		Tiene relación los cuestionamientos con las opciones de respuesta planteada		
					No tiene tiempo	0 - 30 minutos al día	31 minutos - 1 hora al día	1 hora - 1:30 al día	más de dos horas al día	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física	Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).	Requiere la transferencia de más oxígeno del cuerpo a través de los sistemas respiratorio, cardíaco y sanguíneo.	En los últimos siete días ¿Qué tiempo le dedicó a caminar como manera para ejercitar el cuerpo?							✓			✓			✓	
2				¿Qué tiempo le dedica al ejercicio cardiovascular?							✓			✓			✓	
3		Actividades de fuerza y resistencia muscular.	Es una función que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para funcionar y mantener ese nivel.	¿Si asiste a un gimnasio que tiempo dedica al fortalecimiento y tonificación muscular?								✓			✓			✓
4		Actividades de flexibilidad.	Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación	¿Realiza tareas de estiramiento al levantarse de descansar o dormir?								✓			✓			✓
5		Actividades de coordinación	Es la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el aparato locomotor.	¿Durante el día realiza una actividad física deportiva si es el caso cuanto tiempo le dedica a esta actividad?								✓			✓			✓

6	Sedentarismo	Comportamiento sedentario en el adolescente.	Según la OMS, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el fácil acceso de estas, han propiciado variaciones en los hábitos de ocio de la población.	¿Qué tiempo le dedica al celular, tablet, play station o computadora?														✓	✓	✓	✓			
7				¿Cuánto tiempo duerme durante el día?																✓	✓	✓	✓	
8				Durante el día de ayer ¿qué tiempo pasó sentado o acostado sin realizar actividad alguna?																	✓	✓	✓	✓
9				¿Durante el día que tiempo pasa entretenido mirando un programa televisivo?																	✓	✓	✓	✓
10	Factores que predisponen el sedentarismo	Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.	Si existen áreas verdes cerca de su domicilio ¿Qué tiempo utiliza para su recreación deportiva?															✓	✓	✓	✓			

Observaciones: _____

Nombre del Evaluador: MSc. Santiago Ruben Morales Santillan

Fecha: 12 de noviembre 2021

C.I.: 120396665-8

Firma: 

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN REFERENTE A LA TESIS
"Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la
U.E "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021"**

N°	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CUESTIONAMIENTOS	OPCIONES DE RESPUESTA					Tiene relación la Variable con las Dimensiones		Tiene relación las Dimensiones con los Indicadores		Tiene relación los Indicadores con los cuestionamientos		Tiene relación los cuestionamientos con las opciones de respuesta planteada	
					No tiene tiempo	0 - 30 minutos al día	31 minutos - 1 hora al día	1 hora - 1:30 al día	Más de una hora al día	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Actividad Física	Actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico).	Requiere la transferencia de más oxígeno del cuerpo a través de los sistemas respiratorio, cardíaco y sanguíneo.	En los últimos siete días ¿Qué tiempo le dedica a caminar como manera para ejercitar el cuerpo?							✓		✓		✓		
2				¿Qué tiempo le dedica al ejercicio cardiovascular?							✓		✓		✓		
3		Actividades de fuerza y resistencia muscular.	Es una función que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para funcionar y mantener ese nivel.	¿Si asiste a un gimnasio que tiempo dedica al fortalecimiento y tonificación muscular?								✓		✓		✓	
4		Actividades de flexibilidad.	Este tipo de trabajo suele depender del tipo de articulación	¿Realiza tareas de estiramiento al levantarse de descansar o dormir?								✓		✓		✓	
5		Actividades de coordinación	Es la capacidad de utilizar el sistema nervioso y el aparato locomotor.	¿Durante el día realiza una actividad física deportiva si es el caso cuanto tiempo le dedica a esta actividad?								✓		✓		✓	

6	Sedentaris mo	Comportamie nto sedentario en el adolescente.	Según la OMS, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el fácil acceso de estas, han propiciado variaciones en los hábitos de ocio de la población.	¿Qué tiempo le dedica al celular, tablet, play station o computadora?														✓	✓	✓	✓				
7				¿Cuánto tiempo duerme durante el día?																✓	✓	✓	✓		
8				Durante el día de ayer ¿qué tiempo paso sentado o acostado sin realizar actividad alguna?																	✓	✓	✓	✓	
9				¿Durante el día que tiempo pasa entretenido mirando un programa televisivo?																	✓	✓	✓	✓	
10	Factores que predisponen el sedentarismo	Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.	Si existen áreas verdes cerca de su domicilio ¿Qué tiempo utiliza para su recreación deportiva?															✓	✓	✓	✓				

Observaciones: _____

Nombre del Evaluador: Dr. Elizabeth Bajana Cano

Fecha: 13/Nov/2021

C.I.: 1201387527

Firma: Elizabeth Bajana Cano

Anexo #5: Diseño de revista

**PROPUESTA PARA LA GENERACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
Y RUTINA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
SALUDABLE DURANTE LA PANDEMIA COVID -19**



**Dirigido a los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces
2021**

Capacitador: Valle Pereira Edgar Manuel

2021

1. Evaluación de necesidades y recursos

Como primer punto de análisis es importante reconocer el público objetivo para el desarrollo del presente manual, el cual es la población joven de estudiantes de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del cantón Vinces, la misma que durante la actual pandemia COVID-19, se ha visto afectada por una consecuencia del encierro, la misma que se denomina sedentarismo, teniendo en consideración la encuesta antes planteada su pudo conocer que los estudiantes no realizan mayor actividad física, que la que no sea dirigirse de un espacio a otro en su domicilio, o pasando mucho tiempo en cama o sentados, para lo cual se ha planteado un modelo o esquema para conocer las necesidades actuales de los estudiantes como se puede visualizar en la tabla a continuación:

Problema	Qué tan fuerte es	¿A quién afecta?	¿Se puede modificar?
Falta de actividad física	Un 90% de la población objetiva para más de dos horas sin realizar actividad física	Directamente a cada estudiante	Generar una rutina de ejercicios para la actividad física
Sobrepeso	70% de los estudiantes para mucho tiempo sentado o acostado sin movimiento	Al estudiante	Mejorar los hábitos alimenticios
Generación de enfermedades catastróficas	Es leve, pero se debe considerar en caso de no cambiar malos hábitos	Al estudiante	Se mejora con la información adecuada sobre una alimentación sana y rutinas de

	alimenticios y la carencia de actividad física		ejercicios cardiovasculares.
--	--	--	------------------------------

2. Objetivos

Objetivo General

Diseñar un manual informativo de ejercicios físicos y buena alimentación para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Vinces

Objetivos Específicos

- Exponer la importancia para llevar un estilo de vida saludable.
- Elaborar un dieta equilibrada para mejorar la condición física.
- Diseñar un rutina de ejercicios para el acondicionamiento físico.

3. Metodología

Para el desarrollo de las actividades propuestas es necesario tomar en consideración el tiempo que se le dediquen a las mismas, lo que implicará un trabajo coordinado entre el instructor y el estudiantes, además de la disponibilidad de los siguientes recursos:

Recursos humanos: Estudiante o practicante.

Materiales: Manual impreso, silla, tapete de yoga, cronometro.

El presupuesto para el cumplimiento del presente trabajo es el siguiente:

Rubros	Detalle	Costo
Implementación física	Silla plástica	\$ 7.00
	Tapete de Yoga	\$ 10.00

	Cronometro	\$ 12.00
Implementación adicional	Internet: \$ 25.00	\$ 25.00
	E. Eléctrica \$ 35.00	\$ 35.00
	Manual Impreso	\$ 8.00
TOTAL, DE COSTO		\$ 97.00

Por otra parte, el programa contará con el siguiente esquema de desarrollo:

Módulo	Sesión	Objetivo Específico	Tiempo	Actividades	Materiales	Encargado
Importancia de la actividad física para evitar el sedentarismo	1. Importancia de la actividad física	Informar sobre la importancia de mantenerse en forma y cuidar el cuerpo	45 minutos	Exponer la importancia de realizar ejercicios físicos para el cuidado corporal	Pizarra Marcadores	Lic. Edgar Manuel Valle
	2. Problemas del sedentarismo	Consecuencias del sedentarismo a largo plazo	45 minutos	Analizar las consecuencias del sedentarismo y su relación con las enfermedades catastróficas	Pizarra Marcadores	Lic. Edgar Manuel Valle

Hábitos Alimenticios	3. Pirámide nutricional	Promover mejores hábitos alimenticios	45 minutos	Informar a los estudiante sobre los tipos de alimentos y su valor nutricional	Diagrama impreso de la pirámide nutricional	Lic. Edgar Manuel Valle
	4. Tipos de alimentos	Conocer los tipos de alimentos y sus funciones	45 Minutos	Analizar la función de los diversos tipos de alimentos	Tabla impresa sobre los tipos de alimentos	Lic. Edgar Manuel Valle
	5. Distribución de los alimentos en el plato	Mejorar la alimentación en casa	45 minutos	Charla informativa sobre la distribución de los alimentos en el plato e importancia de la lonchera escolar	Lonchera Platos descargables Imágenes de alimentos	Lic. Edgar Manuel Valle
Estiramientos antes y después de la actividad física	6. Ejercicios de estiramiento para evitar lesiones	Establecer los ejercicios previos y post desarrollo de una	15 minutos	Realizar los ejercicios de estiramiento para poder empezar o	Música animadora	Lic. Edgar Manuel Valle

		rutina de ejercicios		al culminar una rutina de ejercicios		
Aeróbicos	7. Ejercicios cardiovasculares	Establecer la importancia de los ejercicios aeróbicos	15 minutos	Ejercitar el cuerpo a través de cardio o ejercicios aeróbicos	Música animadora	Lic. Edgar Manuel Valle
Ejercicios de Tren Superior	8. Ejercicios del Tren Superior Pecho, brazos	Ejercitar la parte superior del cuerpo	15 minutos	Diseño de actividades para mejorar la condición física del tren superior	Música animadora	Lic. Edgar Manuel Valle
Ejercicios Abdominales y cintura	9. Ejercicios Abdominales	Ejercitar el abdomen para la eliminación de grasa y reconstrucción de cintura	30 minutos	Diseño de rutina de cintura y abdomen	Música para amenizar	Lic. Edgar Manuel Valle
Ejercicios de Tren Inferior	10. Ejercicios de tren inferior o piernas	Ejercitar el tren inferior	15 minutos	Establecer una rutina para el fortalecimiento de los músculos	Música para amenizar	Lic. Edgar Manuel Valle

				de las piernas		
--	--	--	--	-------------------	--	--

4. Desarrollo y ejecución

El presente programa se ejecutara en diez sesiones, las mismas que estarán distribuidas en un tiempo de 45 minutos cada una, con el empleo de materiales que se pueden encontrar en casa, para facilitar la capacitación se realizara de forma presencial con los estudiantes para la demostración del manual de ejercicios y la respectiva inducción a una vida sana a través de la generación de los hábitos alimenticios correctos, ante lo expuesto el desarrollo de las temáticas quedarán de la siguiente manera.

Módulo #1: Importancia de la actividad física para evitar el sedentarismo

Sesión #1: Importancia de la actividad física (45 min)

La educación física no únicamente abarca el estado corporal de los individuos, sino es un estado el mismo que requiere una disciplina, esfuerzo y constancia, ayudando a la formación de todo el cuerpo y permitiendo así llevar una mejora calidad de vida.

Es importante conocer de que se trata la educación física para ello se debe analizar dos preguntas claves:

- ¿Queremos cuidar nuestra salud?
- ¿Queremos vivir una vida sana?

Si las respuesta para ello son positivas entonces evaluemos nuestro cuerpo:

Cuestionamiento	RESPUESTA	
	SI	No
Dedicamos un espacio de tiempo mayor a una hora para hacer ejercicio		
Pasamos mucho tiempo sin hacer nada		
Tomamos dos litros de agua al día		
Nos duele el cuerpo al realizar algún tipo de movimiento o ejercicio que implique fuerza		
Cuando corremos nos cansamos con facilidad y no podemos mantener el ritmo por un tiempo mayor a media hora		

Si la mayoría de las respuestas son afirmativas, es importante considerar que se está haciendo por la salud en, no se puede seguir llevando un estilo de vida que conduzca a una serie de enfermedades derivadas por el sobre peso o por el sedentarismo.

Sesión #2: Problemas del sedentarismo (45 min)

La actual pandemia COVID-19 no solo ha presentado problemas en el cuidado de la salud pulmonar o las consecuencias de este, sino también ha original un incremento en el sedentarismo de los jóvenes, los cuales ya tenían una curvatura hacia este sentido por la influencia de los dispositivos tecnológicos, pero hacían medianamente alguna actividad física para la recreación.

Todo esto cambio y el encierro en los hogares derivó otro tipo de problemas dentro de los cuales se hace mención del sedentarismo. La OMS venía estudiando un incremento en las enfermedades crónicas en los jóvenes donde la diabetes e hipertensión eran cada vez más frecuentes en adolescentes entre los 15 – 20 años de edad, lo que plantea dudas sobre la calidad de vida y la alimentación que llevan a la aparición de estas enfermedades a una temprana edad.



Lo que nos conlleva a pensar que estamos haciendo mal o que estamos haciendo para evitar que se continúe repitiendo este tipo de mala conducta para la salud, quizás como

se muestra en la ilustración anterior, últimamente le dedicamos mucho tiempo a este tipo de actividades y menos a ejercitarnos y comer bien.

Las siete enfermedades más comunes que causa el sedentarismo se encuentran las siguientes:

- **Obesidad:** el sobrepeso y el exceso de grasa abdominal acumulada por la inactividad física, es un disparador de muchas otras enfermedades metabólicas que derivan en afectaciones de presión arterial alta y directamente del corazón.
- **Diabetes:** una enfermedad que se relaciona directamente al estilo de vida de un individuo, donde la mala alimentación, el sobrepeso, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son un factor determinante para el incremento de glicemia en la sangre.
- **Fibromialgia:** No es otra cosa que la rigidez ocasionada por la falta de ejercicio.
- **Enfermedades metabólicas:** como el colesterol alto, triglicéridos, entre otros que derivan en una fatiga corporal crónica.
- **Depresión:** si el sedentarismo es una de las causales de la depresión, la falta de ejercicios físicos hace que el cuerpo no genere las endorfinas necesarias para mantener una relajación mental adecuada y el buen ánimo.
- **Enfermedades coronarias:** el exceso de grasa corporal ocasiona el taponamiento de las arterias en la sangre, que en conjunto con la presión arterial alta conllevan a la generación de infartos, trombosis e inclusive la formación de coágulos arteriales.
- **Cáncer:** el malo estilo de vida puede ayudar a la formación del cáncer de próstata, mamas, páncreas, colon, entre otros.

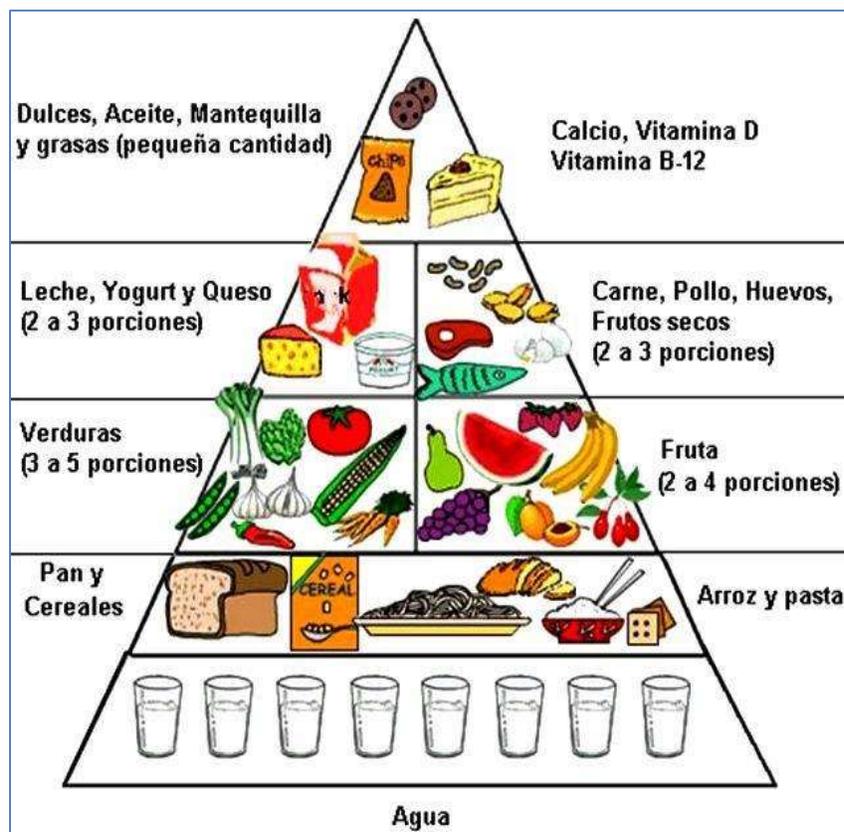
Módulo #2: Hábitos Alimenticios

Sesión #3: Pirámide nutricional (45 min)

Para la Asociación Española de Nutrición el rol que desempeña la pirámide alimentaria es muy importante porque sirve de herramienta para guiar a los estudiantes de medicina, nutrición y a los pacientes en general, sobre los diversos alimentos para una dieta saludable y balanceada.

La pirámide permite informar sobre que alimentos consumir, de acuerdo con cantidades y si pueden ser incluidos en una dieta diaria u ocasionalmente, la misma que esta ordenada por grupos siendo la base al agua, el primer grupo pan y cereales, el segundo grupo verduras y frutas, el tercer grupo leche y carnes y el último grupo está conformado por los dulces tal como se demuestra a continuación:

Ilustración 7: Pirámide alimenticia



Fuente: <https://brainly.lat/tarea/2875236>

- ✓ Base. – la base se encuentra estructurada por 8 vasos de agua los cuales deben de ser obligatorios para el correcto funcionamiento del sistema digestivo en el ser humano, así como también para la hidratación
- ✓ Primer piso o grupo 1.- en el primer grupo se puede localizar todos los cereales, arroz, fideos, tubérculos, avena, pan y cebada, todos estos alimentos deben de ser incluidos en la dieta diaria, su cantidad de consumo está basado de acuerdo con la edad y si existe o no problemas en la salud, además del número de calorías recomendadas por el nutricionista.
- ✓ Segundo piso o grupo 2.- en el segundo grupo se encuentran las frutas y legumbres los cuales son indispensables en la dieta diaria el número de porciones se basa en verduras de (3 a 5) porciones al día y la fruta de (2 a 4) porciones, es importante considerar que en ciertos casos la dieta del plato que es muy aconsejada recomienda que en un plato la mitad debe estar conformada por ensaladas frías o calientes, además de considerar la fibra la cual optimiza la digestión y previene el estreñimiento.
- ✓ Tercer piso o grupo 3.- este grupo se encuentra conformado principalmente por productos lácteos (queso, leche y yogurt), las carnes (rojas y blancas), mariscos, además de los huevos y plantas leguminosas las cuales aportan un alto valor de proteína entre ellas (haba, frejol, lenteja, garbanzo, mote), las porciones recomendadas para el consumo de estos productos son de 2 a 3 porciones por día, en lo preferible evitar combinar.
- ✓ Cuarto piso o grupo 4.- en la punta de la pirámide se encuentra posicionado este grupo el mismo que debe ser consumido en baja cantidad, de preferencia evitar su consumo, debido a que son lípidos o grasas que no aportan ningún valor nutricional, está conformado por (gaseosas, postres, golosinas).

Sesión #4: Tipos de alimentos (45 min)

Para apreciar un gran bienestar, el cuerpo necesita una variedad de alimentos, pero en cantidades satisfactorias evitando la exageración, cada alimento está configurando en cantidades como lo indica el compromiso dietético donde la importancia que este sea regulado por un especialista es importante tomando en consideración la edad, el peso y el IMC, lo que ayudaría al momento de realizar la dieta diaria.

Dentro de la dieta equilibrada y nutricionalmente favorable se especifica que:

Los Productos orgánicos

- Frutas. - Los alimentos que se cultivan en el suelo dan agua, azúcares, nutrientes, minerales y fibra, se prescribe la utilización de productos naturales enteros, ya que los jugos necesitan la gran mayoría de la azúcares extra, productos orgánicos secos (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) contienen agua en pequeñas sumas, a pesar de que concentran el resto de los suplementos.
- Verduras y hortalizas. – son una fuente de nutrientes, minerales, fibra y refuerzos celulares, es apropiado gastarlos día a día explotando en nuestra condición, se prescribe tomarlos crudos, o en el caso de que se los hierva es útil emplearlos en cremas o purés, aunque lo ideal es vaporizarlos de esta forma se conservan la gran mayoría de los suplementos.
- Legumbres secas. - Los guisantes, garbanzos, frijoles y lentejas nos proporcionan azúcares, fibra, nutrientes y minerales, también aportan proteínas y, en el caso de que mezclamos vegetales, se consigue un compromiso de proteínas más excelente, se considera que las legumbres secas ayudan a prevenir inflamación del colón y la disminución de los niveles de colesterol.

La leche y sus filiales.

Los productos lácteos son una fuente importante de proteínas, nutrientes (A, D, B2 y B12), calcio y minerales para la disposición y el fortalecimiento de los huesos y dientes,

el yogur es recomendable por la recolección de nutrientes probióticos, ya que mejoran la reacción, resistencia y protegen el sistema digestivo contra los microorganismos patógenos.

Carne y salchichas

La carne proporciona proteínas, nutrientes B12, hierro, potasio, al momento antes de su preparación debe ser eliminada la grasa y realizar un precocido, la carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y además construye la asimilación de hierro de granos o vegetales. Los embutidos por su alto contenido de grasa deben ser consumidos esporádicamente, ya que proporcionan mucha grasa, colesterol y sodio los mismos que pueden influir de forma negativa en el sistema cardiovascular.

Pescado y pescado

Los peces son una fuente alta de proteínas, nutrientes D, yodo, y son excepcionalmente ricos en grasas poliinsaturadas omega 3, particularmente el pescado azul, estas grasas insaturadas son básicas para nuestro cuerpo ya que no pueden crearlas, por lo que debemos ingerirlas en el régimen de alimentación, pescado como sardina, salmón, anguila, bonito, etc., y enlatados.

Es significativo que las mujeres embarazadas, los recién nacidos y durante los períodos de desarrollo, por ejemplo, los jóvenes para la alimentación e incremento de fósforo empleen el pescado como una fuente extraordinaria de nutrientes (B1, B12) y minerales, por ejemplo, fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc, son ricos en proteínas y bajos en sodio, calorías y grasas sumergidas.

Huevos

Son parte de una nutrición extraordinaria intriga saludable que nos proporciona proteínas, nutrientes (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio), como suplementos básicos en las etapas de desarrollo y en condiciones fisiológicas excepcionales, por ejemplo, embarazo, lactancia y edad madura.

Avena y harinas

La avena es un alimento clave en la nutrición diaria, esto debido a su gran aporte para brindar energía diaria, pero se debe tomar en consideración evitar el exceso de harinas como por ejemplo el pan, pasta, arroz blanco, porque aún que contienen fibra y nutrientes, también son altos en azúcares.

Azúcares y postres

Los azúcares que se ingieren rápidamente, por ejemplo, el azúcar de mesa y el néctar, se representan dando vitalidad, la utilización debe ser moderada, ya que un alto ingreso puede generar el sobrepeso y la infección dental.

Aceites y grasas

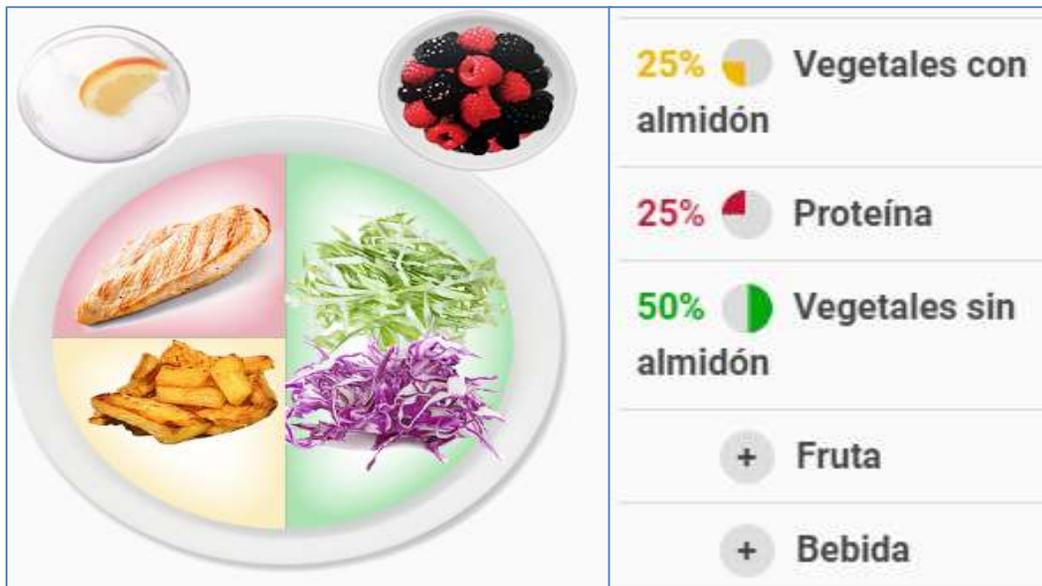
Las grasas son fundamentales para nuestro bienestar, ya que se dedican a la organización de películas celulares y estructuras atómicas, pero ¿qué tal si no pasamos por alto que deben ser consumidas con cierta moderación y de vez en cuando debido a su alta admisión calórica. Las grasas vegetales son mucho más beneficiosas que las grasas animales.

Agua

El agua evita el estreñimiento, estandariza los viajes intestinales y particularmente mueve la sangre por todo el cuerpo, es fundamental para el mantenimiento de la vida, ya que cada respuesta sintética de nuestro cuerpo ocurre en un dominio fluido.

Sesión #5: Distribución de los alimentos en el plato (45 min)

El método del plato es una manera fácil de equilibrar los alimentos consumidos durante la dieta ayuda a controlar las porciones consumidas tanto de proteínas vegetales con y sin almidón, más fruta y bebida.



Siete pasos simples en el método del plato

El Método Dish le permite continuar seleccionando los alimentos que necesita, sin embargo, cambia la extensión de los bits, por lo que come segmentos más grandes de verduras no opacas y un poco de nutrientes blandos. Cuando esté preparado, puede intentar nuevos nutrientes de cada clase de sustento.

Intente estos siete pasos sencillos para comenzar:

Utilizando su plato de comida, siga una línea a través y en medio del plato. En ese punto, separe la mitad izquierda una vez más, por la mitad, con el objetivo de que la placa quede aislada en tres áreas.

Llene el segmento más grande con verduras no aburridas, por ejemplo,

- Espinacas, zanahoria, lechuga, verduras, repollo, col china.
- Judías verdes o frijoles, brócoli, coliflor, tomates
- Jugo de vegetales, salsa, cebolla, pepino, remolacha.
- Champiñones, pimientos, nabo

Actualmente, en uno de los segmentos más pequeños, ponga granos y nutrientes

apagados como:

- Pan integral, similar al trigo integral o centeno.
- Grano entero de avena y alto contenido en fibra.
- Avena cocida, por ejemplo, avena, harina de maíz, maíz machacado o sémola
- Arroz, Fideos, Dal (Sopa De Lentejas Indias), Tortillas
- Guiso de verduras y guisantes, por ejemplo, frijoles pintos o facetados
- Patatas, guisantes o guisantes, maíz, pallares, batata, batata o batata, calabaza o calabaza
- Golosinas y papas fritas, papas fritas o papas con poca grasa, pretzels y palomitas sin grasa

Y después de eso, en la otra pequeña área, pon una proteína como:

- Pollo o pavo sin piel.
- Pescado, por ejemplo, salmón, bacalao corvina o bagre
- Mariscos, por ejemplo, camarones, mariscos, almejas, cangrejos o mejillones.
- Cortes magros de carne o cerdo, por ejemplo, solomillo o flanco.
- Tofu, huevos, queso cheddar bajo en grasa

Incluya una porción de producto orgánico, productos lácteos o ambos si su acuerdo lo permite.

Elija las grasas en pequeñas sumas. Utilizar aceites para cocinar. Puede incluir algunas, por ejemplo, productos naturales secos, semillas, aguacates y aderezos, en platos de verduras mixtas.

Para terminar su plato, agregue para beber refrescos bajos en calorías, por ejemplo, agua, café expreso o té sin azúcar.

Módulo #3 Estiramientos antes y después de la actividad física

Sesión #6: Ejercicios de estiramiento para evitar lesiones (45 min)

Una parte importante para considerar antes y después de realizar cualquier actividad física, es el estiramiento previo el mismo que consiste con una rutina de diez a quince minutos de ejercicios que permitan al cuerpo adecuar el ritmo de la respiración y el calentamiento muscular necesario para comenzar una rutina de ejercicios.

- **Movimiento de Si o NO:** como lo dice su nombre se procede a un movimiento de cabeza haciendo pausadamente un sí o no para el estiramiento de los músculos trapeciales.
- **Estiramiento de hombros:** se procede a entrecruzar los dedos de las manos y subimos los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible, mientras los pies se ponen en puntillas para lograr un estiramiento total del cuerpo
- **Movimientos de forma lateral:** con las manos en la cintura se procede a curvar el cuerpo a lado izquierdo y derecho, estirando el brazo opuesto al lado donde se realiza el estiramiento.
- **Estiramiento de espalda:** consiste en agacharse en el suelo en una posición cuadrúpeda y lentamente llevar la cadera hacia atrás y sentarse sobre los talones y estirar los brazos hacia adelante lo que contribuirá a estirar la columna vertebral, zona lumbar, brazos, caderas y hombros.
- **Estiramiento de piernas:** sentados procuramos tocar la punta de nuestro pies, lo más importante es que las piernas estén rectas.

Módulo #4 Aeróbicos

Sesión #7: Ejercicios cardiovasculares (15 min)

Esta sesión está conformada por una serie de ejercicios que permitirán generar una mejor resistencia física y cardio, es importante determinar que de cada ejercicio dispuesta se debe realizar un mínimo de 40 repeticiones las cuales pueden ser distribuidas en dos tiempos de veinte cada una, en caso de tiempos en cada ejercicio está dispuesto.

Jumping Jacks: es un ejercicio que permite la tonificación del cuerpo, el mismo que consiste en saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos toquen la cabeza, para posteriormente volver a saltar para unir los pies y brazos a los lados del cuerpo en una posición firme.



Correr en el mismo lugar: Fomenta la resistencia cardíaca, además de ayudar a mejorar el sistema circulatorio, como lo indica su nombre se procede a realizar una carrera en el mismo lugar de 45 segundos con descansos de 15 seg. entre cada repetición que como mínimo deben ser 4.



Carrera tocando talones atrás: ejercicio complementario el mismo que al igual que el anterior busca mejorar la resistencia cardiaca, se procede a realizar una carrera en el mismo lugar de 45 segundos con descansos de 15 seg. entre cada repetición que como mínimo deben ser 4.



Módulo #5 Ejercicios de Tren Superior

Sesión #8: Ejercicios del Tren Superior Pecho, brazos (15min)

Burpees: último ejercicio para culminar la rutina es complementario y principal antes del estiramiento final, este tiene como fin mejorar el cardio, la resistencia corporal y motriz su ejecución se basa principalmente en mantener el cuerpo erguido, bajar hasta quedar en forma de plancha, realizar una flexión de pecho o lagartija, recoger las piernas y con un salto impulsarse en forma ascendente. Como consejo adicional es importante no bajar las caderas, principalmente al momento que se expandan los pies para la flexión.



Ejercicio de tríceps en una silla: actividad para la tonificación muscular de tríceps, el mismo que depende directamente de la resistencia física del participante, esta actividad ayuda a mejorar la fuerza de los músculos del brazo y hombros, además de los trapecios, se necesita como material extra una silla o mueble.



Módulo #6 Ejercicios Abdominales y cintura

Sesión #9: Ejercicios Abdominales (30 min)

Abdominales(sit-ups,crunches): Este ejercicio es utilizado principalmente para el fortalecimiento de los músculos abdominales superiores y medios, el participante debe acostarse boca arriba en el suelo, apoyando los pies de forma que las rodillas formen un ángulo de 90°, para evitar lesiones debe colocar las manos atrás de la nuca, es importante que al realizar el ejercicio la manos queden de forma lateral y no ser estas las que realicen la fuerza.

Su ejecución se basa levantar el tren superior de forma que los omóplatos se levanten del suelo mientras se exhala manteniendo esta posición durante dos segundos, para volver a la posición inicial delicadamente, no es competencia, los movimientos no deben ser rápidos, sino lentos y controlados para obtener el mejor de los beneficios.



Abdominales tradicionales con ayuda: este tipo de ejercicio mejora el abdomen bajo, el participante pone el cuerpo totalmente estirado, mientras un compañero le ayuda a sujetar los pies para que el cuerpo suba estando estirado, mientras se contrae el abdomen, se deben realizar 30 repeticiones.



Abdominales de espaldas: este ejercicio no solo ayuda a endurecer el abdomen sino también a fortalecer los músculos de la espalda baja, se deben realizar 30 repeticiones.



Plancha Abdominal lateral: Ejercicio para el fortalecimiento del tren superior, el participante debe tumbarse cara al suelo, colocando las manos un poco más anchos que los hombros y separados de las costillas laterales o el pecho, el peso debe ser aguantado o sostenido en las manos y punta de los pies.

Su ejecución comienza con una ligera flexión de pecho tradicional o también denominada lagartija, para posterior realizar un giro levantando la mano derecha quedando el cuerpo girado de forma lateral, se vuelve a la posición inicial de flexión, se realiza una y se gira hacia la izquierda levantando la mano izquierda hacia arriba, se deben realizar 30 repeticiones.



Módulo #7 Ejercicios de Tren Inferior

Sesión #10: Ejercicios de tren inferior o piernas (15 min)

Sentadillas: Trabajo físico para el desarrollo muscular de femorales, glúteos, cuádriceps, pantorrillas y flexores de cadera, es un ejercicio para el fortalecimiento del tren inferior, al momento de realizarlo es importante tomar en consideración que las rodillas siempre se encuentren apuntando hacia las puntas de los pies, no se deben levantar los talones y la mirada hacia adelante.

Su ejecución se basa en doblar las rodillas y mover el trasero hacia atrás, bajando el tren superior hasta que las piernas queden de forma paralela y entreabiertas sin unir, el movimiento debe ser rápido e inhalar al bajar y exhalar al subir, para mejorar la estabilidad es importante mover los brazos hacia adelante mientras se baja.



5. Evaluación

La evaluación de los logros obtenidos será de acuerdo con la realización personal, consistencia y perseverancia de cada participante, es importante tomar en consideración que este programa es un trabajo continuo para tener una mejor calidad de vida, de una forma saludable y no una rutina para aumentar volumen muscular.

Anexo # 6: Validación del Manual

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA PARA LA GENERACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE LA TESIS DE VALLE PEREIRA. EDGAR MANUEL

N°	CUESTIONAMIENTOS	Respuestas	
		SI	NO
1	El manual propuesto tiene relación con la investigación realizada	✓	
2	Considera que la aplicación del manual aportaría para mejorar la calidad de vida de los jóvenes	✓	
3	Los objetivos planteados se cumplen a cabalidad en el desarrollo del manual propuesto	✓	
4	Los módulos planteados son complementarios entre sí para tener una vida saludable	✓	
5	Considera que las sesiones se encuentran distribuidas de forma equitativa y coordinadas	✓	
6	El tiempo dedicado a cada sesión es suficiente o debe ampliarse más para lograr una mejor capacitación de los estudiantes	✓	
7	Considera que el manual aporta beneficios únicamente para estudiantes o se puede emplear a cualquier persona que desee mejorar su salud.	✓	
8	Cree usted que el sedentarismo es tratado adecuadamente en el desarrollo del manual y sus formas de prevención.	✓	

Nombre del Validador: Carla Velásquez Varonjo

Grado Académico: Licenciada en Salud

Fecha de Validación: Viernes 17 de Diciembre 2017

C.I.: 1202587557

Años de Experiencia Laboral: 6 años

Firma: Carla Velásquez

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA PARA LA GENERACIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES DE LA TESIS DE VALLE PEREIRA EDGAR MANUEL**

N°	CUESTIONAMIENTOS	Respuestas	
		SI	NO
1	El manual propuesto tiene relación con la investigación realizada	✓	
2	Considera que la aplicación del manual aportaría para mejorar la calidad de vida de los jóvenes	✓	
3	Los objetivos planteados se cumplen a cabalidad en el desarrollo del manual propuesto	✓	
4	Los módulos planteados son complementarios entre si para tener una vida saludable	✓	
5	Considera que las sesiones se encuentran distribuidas de forma equitativa y coordinadas	✓	
6	El tiempo dedicado a cada sesión es suficiente o debe ampliarse más para lograr una mejor capacitación de los estudiantes	✓	
7	Considera que el manual aporta beneficios únicamente para estudiantes o se puede emplear a cualquier persona que desee mejorar su salud.	✓	
8	Cree usted que el sedentarismo es tratado adecuadamente en el desarrollo del manual y sus formas de prevención.	✓	

Nombre del Validador: JORGE MICHAEL COBERO HOLÁN

Grado Académico: CUARTO NIVEL

Fecha de Validación: 17/12/2021

C.I.: 20064237-7

Años de Experiencia Laboral: 14 años

Firma: 

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA PARA LA GENERACIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES DE LA TESIS DE VALLE PEREIRA EDGAR MANUEL**

N°	CUESTIONAMIENTOS	Respuestas	
		SI	NO
1	El manual propuesto tiene relación con la investigación realizada	✓	
2	Considera que la aplicación del manual aportaría para mejorar la calidad de vida de los jóvenes	✓	
3	Los objetivos planteados se cumplen a cabalidad en el desarrollo del manual propuesto	✓	
4	Los módulos planteados son complementarios entre sí para tener una vida saludable	✓	
5	Considera que las sesiones se encuentran distribuidas de forma equitativa y coordinadas	✓	
6	El tiempo dedicado a cada sesión es suficiente o debe ampliarse más para lograr una mejor capacitación de los estudiantes	✓	
7	Considera que el manual aporta beneficios únicamente para estudiantes o se puede emplear a cualquier persona que desee mejorar su salud.	✓	
8	Cree usted que el sedentarismo es tratado adecuadamente en el desarrollo del manual y sus formas de prevención.	✓	

Nombre del Validador: SANTIAGO ROSEN MORALES SANTILLÁN

Grado Académico: MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Fecha de Validación: 18/12/2021

C.I.: 120396665-8

Años de Experiencia Laboral: 24 años

Firma: 

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA PARA LA GENERACIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES DE LA TESIS DE VALLE PEREIRA, EDGAR MANUEL**

N°	CUESTIONAMIENTOS	Respuestas	
		SI	NO
1	El manual propuesto tiene relación con la investigación realizada	✓	
2	Considera que la aplicación del manual aportaría para mejorar la calidad de vida de los jóvenes	✓	
3	Los objetivos planteados se cumplen a cabalidad en el desarrollo del manual propuesto	✓	
4	Los módulos planteados son complementarios entre sí para tener una vida saludable	✓	
5	Considera que las sesiones se encuentran distribuidas de forma equitativa y coordinadas	✓	
6	El tiempo dedicado a cada sesión es suficiente o debe ampliarse más para lograr una mejor capacitación de los estudiantes	✓	
7	Considera que el manual aporta beneficios únicamente para estudiantes o se puede emplear a cualquier persona que desee mejorar su salud.	✓	
8	Cree usted que el sedentarismo es tratado adecuadamente en el desarrollo del manual y sus formas de prevención.	✓	

Nombre del Validador: Yolanda López Bustamante

Grado Académico: Msc. Entrenamiento Deportivo

Fecha de Validación: 21/12/2021

C.I.: 1903609324

Años de Experiencia Laboral: 18 años

Firma: 