



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

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

**AUTORA**

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

**ASESOR**

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión de la Calidad de Servicio

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**

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

**PIURA - PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

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

Gabriela

## **Agradecimiento**

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

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

A todos ellos gracias.

La autora

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

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

## ÍNDICE DE TABLAS

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

## ÍNDICE DE FIGURAS

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

## RESUMEN

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

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

## ABSTRACT

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

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

## I. INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida de la sociedad actual, demanda celeridad en todas de las actividades que el ser humano realiza en su diario vivir, es por ello, que muchas personas han adoptado estilos de vida poco saludables, resultados de un convulsionado sistema social, en donde la práctica deportiva o de ejercicios han quedado relegada y ha sido reemplazada por el sedentarismo. Sin embargo, la práctica de actividades sedentarias, no solo involucra a la población adulta o trabajadora, sino a todos los grupos etarios que conforman una comunidad, lo que generado la proliferación de malos hábitos, que traen consigo el deterioro del bienestar y la calidad de vida de un individuo.

Desde hace muchos años atrás, el hombre ha sido representado como un sujeto concretamente diligente. Durante siglos, la presencia humana ha estado vinculada a actividades físicas como la recolección de frutos o la caza. Sin embargo, los avances en tecnología y mecanización han facilitado la reducción del trabajo manual y el sedentarismo ha crecido, llevando a gran parte de la sociedad a prácticas sedentarias poco saludables para su cuerpo (Anoek, et al, 2018). La motivación de este estudio, nace desde que los estudiantes tuvieron que migrar su formación al sistema virtual, debido a la pandemia de la Covid-19; lo que conllevó a trabajar de una forma diferente, abandonando en una gran proporción las actividades físicas, es así que el sedentarismo empieza a verse como un problema sobre todo en los niños, quienes se encuentran generalmente encerrados en sus cuartos o sentados en las salas de sus casas haciendo tareas o a su vez realizando investigaciones enviadas por maestros de clases; fomentando el hábito de la inactividad física dentro de todos los contextos sociales (Damián, et al,2018).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018) el sedentarismo se ha convertido en un gran problema para la sociedad en la actualidad; se estima que un cuarto de la población mundial es sedentaria; y que América Latina al ser una región con mayor número de pobladores, cuenta con actividades físicas insuficientes para promover un estilo de vida saludable; esto acompañado de la accesibilidad a la tecnología han hecho que los estudiantes olviden los juegos

tradicionales, lo cuales hacían de ellos personas siempre activas, permitiendo que su sistema corporal se desarrolle de manera ágil. En varios países desarrollados, la población lleva un estilo de vida sedentaria; este es un factor de riesgo muy alto, el cual lleva a enfrentar enfermedades crónicas. La falta de actividad física durante los primeros años de vida se asocia ahora con mayores niveles de sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico o diabetes tipo 2 en escolares y adolescentes. Por lo tanto, el sedentarismo se ha vuelto muy interesante para ser investigado y llevar a cabo una solución constante y permanente (Ortíz, 2021).

Dentro del contexto nacional, el sedentarismo se encuentra relacionado estrechamente con el sobrepeso y la obesidad, “la prevalencia en niños de 5 a 11 años es del 29,9%, correspondiendo el 19,0% a sobrepeso y 10,9% a obesidad. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes es del 26,0%, siendo 18,8% para sobrepeso y 7,1% para obesidad” (Llerena, 2015, p. 12). Las escuelas, las familias y las comunidades son organizaciones que pueden servir como plataforma para decisiones potenciales y promover comportamientos saludables para los niños y adolescentes; siendo una de estas alternativas comportamentales la actividad física.

En cuanto al término local, Sánchez (2021) indica que el desarrollo de actividades física dentro de los entornos educativos en un 66.7% no utiliza actividades recreativas, lo que provoca una falta de liderazgo en el dominio de la clase (66.7%), además de no contar con los recursos o implementos necesarios para una actividad física dinámica (66.7%). Esto provoca desmotivación y que las clases de educación física sean monótonas y poco atractivas para los estudiantes. Por lo tanto, los programas de actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo tienen una estructura con componentes, fases, acciones y premisas teóricas, que deben abordar en concordancia con el contexto educativo en el que se desarrollan.

Ante lo expuesto, el problema se formula de la siguiente manera ¿Cómo un programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?

Las teorías del aprendizaje social, aprendizaje situado y comunidad práctica, aprendizaje significativo, así como también en la teoría Cognitivo-social; de la elección conductual y en la ecológica, son la base fundamental de esta investigación, acorde a la **justificación teórica**. En cuanto a su **justificación práctica**, la aplicación de ejercicios de relajación y ejercitación en niños, permitirá que estos empiecen a crear un vínculo intuitivo entre el movimiento, el desarrollo corporal y sus procedimientos mentales, como conexiones directas con las emociones y el aprendizaje, obteniendo como base de conocimiento el desarrollo del cuerpo y su mejora.

De esta manera el niño reconoce su cuerpo y cada una de sus partes en función del diario vivir; finalmente la **justificación metodológica**, permite crear intervenciones frente al sedentarismo, mediante objetivos que ayudarán a mejorar la calidad corporal, para disminuir este estilo de vida en estudiantes.

Es así que, como objetivo general: Determinar que el programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador 2022. Para los objetivos específicos se han considerado: 1) Determinar que el programa de ejercitación y relajación disminuye los factores que lo provocan, las consecuencias y la prevención, en estudiantes, Salitre Ecuador 2022”.

Finalmente, ante lo expuesto se plantea la **hipótesis general**; El programa de ejercitación y relajación disminuye significativamente el sedentarismo en los estudiantes, Salitre Ecuador, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Al hacer una revisión acerca de los antecedentes investigativos relacionados con diversos programas de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes, es preciso situarse en primer término en el panorama internacional; y en ese contexto vale destacar a Aramayo (2017) con un estudio presentado en la “Universidad Nacional de La Plata” (Argentina); cuyo objetivo central, es la recopilación y selección de información a través de la lectura de una diversidad documental, en “pro de la dilucidación de las principales bases teóricas sobre el sedentarismo, la manera en que se fundamentan y justifican los diferentes planes y proyectos inherentes a esta temática, así como en relación con un ideal de salud y el camino hacia una determinada manera vivir” (p. 32). Por lo tanto, se trata de una investigación sustentada en una metodología documental de carácter explícitamente cualitativo.

Los resultados se encaminan a la ruptura del paradigma que concibe al sedentarismo como una problemática básicamente relacionada con la falta de actividad corporal, e invita a centrarse en el concepto holístico educativo que incluye el cuidado del cuerpo, como parte de las enseñanzas de autocuidado que deben surgir del contexto escolar. A nivel conclusivo y como aporte investigativo fundamental, se sustenta la necesidad de restituir la importancia de la gimnasia, no solamente desde la visión deportiva, como suele asumirse en el ámbito escolar, sino también, como parte de un proceso de enseñanza holístico, que incorpore el deporte, así como el disfrute de los juegos para llevar un proceso de educación direccionado no solo al enriquecimiento cognitivo sino también mental y físico.

Otro antecedente investigativo internacional de relevancia lo constituye el trabajo académico de Rojo (2017) presentado ante la Universidad de Valladolid, España, su objetivo es recoger ideas e iniciativas para promover la promoción de estilos de vida positivos en la educación primaria, en un esfuerzo por involucrar a los estudiantes en el proceso de permitirles actuar como agentes involucrados en su aprendizaje.

Se trata de una encuesta basada principalmente en una metodología bibliográfica que define los términos más representativos en el campo y destaca posibles actividades y experiencias para promover la actividad física y el estilo de vida activo en diferentes espacios y espacios del entorno escolar, además propone una intervención educativa basada en sobre la promoción de la actividad física.

Se arriba finalmente, con una propuesta práctica e interventiva que puede ser puesta en marcha en el plantel educativo, direccionado principalmente a la sección básica media y elemental, y cuyo propósito es mejorar el nivel de actividad física que desarrollan los estudiantes de estas secciones.

Y el tercer referente investigativo internacional es un artículo de León y Solano (2021) publicado en la revista mexicana Investigación sin Frontera; el objetivo es “analizar la posible relación entre el nivel estrés percibido por los educandos estudiantes durante el confinamiento y la actividad física realizada como catalizadora de apoyo psicológico”; en dicho artículo de investigación científica se maneja un enfoque metodológico descriptivo y exploratorio con una muestra de estudiantes mexicanos, en el marco contextual del confinamiento debido a COVID-19. Se aplicó un cuestionario estándar al analizar dos variables: el estrés percibido por el estudiante durante el confinamiento por COVID-19 y las variables de actividad física y salud.

Los principales hallazgos muestran que en la Variable 1, más del 50% de los estudiantes no están dispuestos a trabajar desde casa, no tienen los medios ni la preparación técnica para hacerlo, y el tiempo que pasan en el encierro los hace sentir cansados y ansiosos. y el estrés resultante de la inactividad física. En la variable 2, el confinamiento ha llevado a más de un 60% de los estudiantes a incomunicarse con su familia, dado que debían realizar extensas jornadas académicas, lo que incluía periodos prolongados de inactividad, además, de asumir una alimentación poco balanceada, incrementando los niveles de estrés y ansiedad, afectando directamente su salud física y mental. Como conclusión, se estableció que existe una notoria relación entre la actividad física y el equilibrio mental de un alumno, lo que puede reflejarse de manera directa en su rendimiento académico.

Dentro del ámbito de los antecedentes nacionales, destaca el trabajo de Yanchatuña (2021) presentado en la Universidad Técnica de Ambato. Igualmente se trata de un estudio metodológicamente centrado en las características de una investigación documental, en la cual se aplica también un enfoque cuantitativo (matemático y estadístico), con el objetivo de determinar la importancia de la bailoterapia en el sedentarismo para estudiantes, en función de desarrollar modelos y procesos que propendan hacia un mejoramiento significativo de la calidad de vida. Los resultados obtenidos permiten establecer, conclusivamente, que un muy alto porcentaje de estudiantes “no practican actividades físicas de manera continua o esporádica, pese a que no todos conocen que lo que realizan se encuentra dentro de dichas actividades” (p. 29). Además, se considera que la bailoterapia permite mantener una vida saludable; en conclusión, como principal aportación se señala las incidencias de la bailoterapia a nivel motivacional y como instrumento de sensibilización para los padres de familia y representantes.

También en el contexto nacional ecuatoriano es preciso hacer mención de la relevancia de un artículo científico publicado en la revista Polo del Conocimiento por Aucancela, et al (2020), cuyo objetivo es buscar y establecer cuáles son los niveles de actividad física de acuerdo con la edad, sexo y habilidad académica de los alumnos en edades de 17 y 36 años; para lo cual utilizaron una muestra 124 varones y 143 mujeres. Los resultados demuestran que el 21.7% busca realizare actividad física para estar en forma, mientras que el 16.1% lo realiza solo por diversión, sin embargo, un menor porcentaje 15%, lo realiza por salud. Como conclusión, se puede determinar que durante el confinamiento los niveles de actividad física disminuyeron drásticamente, aunque aquellos estudiantes con actitudes deportivas mantuvieron su nivel de interés por la práctica deportiva igual.

Y el tercer antecedente dentro del contexto ecuatoriano lo constituye un trabajo académico a nivel de maestría presentado por Cruz (2021) ante la Pontifica Universidad Católica del Ecuador, (Sede Ambato). El objetivo fue “analizar el efecto de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de secundaria de la unidad educativa Quisapincha”; Desde un punto de vista metodológico, se basa en un enfoque mixto que determina el nivel de actividad física desarrollado con el Test de Cooper, que consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos, a una

velocidad determinada con observaciones propias de ambos. Hombres y mujeres en la población de estudio.

Dentro de la investigación, se maneja un enfoque cualitativo a partir de una entrevista orientada para docentes especializados en el tema y, por último, aplica un cuestionario a 150 estudiantes con el cual se busca identificar si existe o no correspondencia entre la actividad física y el sedentarismo. De este modo, se espera favorecer la práctica preventiva del sedentarismo, a través de la práctica deportiva y actividad física, que promueva hábitos saludables en la comunidad estudiantil. Los resultados del artículo, en lo cualitativo y en lo cuantitativo plantean propuestas de intervención, en función de generar factores correctivos inmediatos y a mediano plazo.

En el contexto estrictamente local relacionado con la Provincia del Guayas, destaca, primeramente, un artículo científico publicado en la revista digital educación física y deportes por Rojas, et al, (2017). El objetivo de este artículo es “analizar la conceptualización e implementación de contenidos útiles para el desarrollo motor con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes” Liceo Naval de Guayaquil (LNG). Es una mezcla de investigación, tanto cualitativa como cuantitativa, en la que los diseños y métodos utilizados para facilitar y recopilar información dan peso y precisión científica real.

En el análisis inferencial se utilizan criterios bibliográficos y documentales, a partir de los cuales se destacan hechos muy específicos del campus; Con base en los resultados obtenidos, determinamos que la práctica del campo de la educación física en la implementación de proyectos muestra la necesidad de promover un enfoque más promotor de la salud. Del mismo modo, los resultados de la encuesta indican que el 68,8% de los estudiantes del campus participan en actividades acuáticas. El 29,6% practica natación. Además, los resultados mostraron que el 88,75% de los estudiantes perciben que las actividades acuáticas son beneficiosas para la salud y las condiciones de vida.

Finalmente, la segunda hipótesis local relevante fue establecida por un trabajo académico presentado por Izquierdo (2020) en “Universidad de Guayaquil”; donde la gestión como objetivo central, la necesidad de crear un programa de

creación de adaptaciones físicas, basado en el método Karvonen, encaminado a reducir el sedentarismo; El objetivo principal es proporcionar conocimientos para el funcionamiento normal de los sistemas del cuerpo y mejorar la capacidad de realizar actividades físicas de forma segura y eficaz.

La muestra fue de 35 jóvenes del colegio, para lograr el objetivo planteado se aplicó trabajo de campo a través de encuesta y entrevista, lo que nos ayuda a idear un programa de adaptación ideal para estos jóvenes estudiantes sedentarios. De modo que se maneja una metodología mixta, que combina el estudio documental y cualitativo con un estudio descriptivo y empírico de carácter cuantitativo, conduciendo finalmente hacia una propuesta de carácter correctivo, debido a que en la citada institución se generó un alto porcentaje de sedentarismo, sobre todo entre los estudiantes de segundo de secundaria "D", debido al largo receso de febrero a abril, lo que generó un problema en el camino de regreso. el nuevo año escolar, ya que las condiciones de los Estudiantes tienen un estilo de vida creado por varios factores.

Al revisar desde una perspectiva crítica los referentes investigativos que se han reseñado, evidentemente surge la necesidad de resumir el aporte significativo que estos antecedentes representan en relación con los objetivos inherentes a la presente investigación; y procurando resumir el aporte conjunto que éstos constituyen, no hay duda que existe una coincidencia conceptual muy relevante; y es el hecho de que se concibe que tanto la ejercitación, la relajación y el propio sedentarismo están, de una u otra forma, influenciados por factores individuales como el disfrute percibido, la autodisciplina, el tiempo y la conveniencia.

Se podría decir que, las relaciones entre los determinantes, la actividad física y el sedentarismo de los estudiantes parecen estar regulados por el estilo de vida y el estrés académico. Las recomendaciones para futuras intervenciones de actividad física incluyen mejorar las estrategias de notificación relacionadas con la relajación y la actividad física, incluido el tiempo de ejercicio en los programas. Todo en un esfuerzo por reducir los comportamientos sedentarios.

De igual forma, los fundamentos teóricos de esta investigación se basan en la teoría del aprendizaje social, propuesta desarrollada a mediados de la década de 1970 por el psicólogo canadiense-estadounidense Albert Bandura (1925-2021); Esta base teórica se basa en la importancia de la observación para dar forma o imitar el comportamiento humano. Esta teoría se ocupa del estudio de los factores ambientales y cognitivos y su impacto en el aprendizaje y la interacción en el comportamiento humano, puesto que para Bandura es importante resaltar los procesos intermedios entre estímulo y respuesta, así como el comportamiento adquirido del entorno a través de la observación. Proceso de estudio. Así, la teoría de Bandura sugiere que los niños, rodeados de modelos que influyen en su comportamiento, como sus padres o seres queridos, pueden copiar los comportamientos de estas observaciones, imitando el comportamiento del modelo que consideran admirable. (Bandura, 1979).

De manera similar, la contribución de la teoría del aprendizaje compartido y la comunidad de práctica, propuesta por Jean Love (1939) y Etienne Wenger (1952) a fines de la década de 1980, sugiere que el concepto principal de esta teoría es el aprendizaje que tiene lugar en un contexto, una cultura y un contexto. Esta actividad menudo promueve la idea de que los estudiantes aprenden mejor en entornos de grupos colaborativos y cuando las actividades se basan en experiencias de la vida real; se considera que el aprendizaje situado es esencialmente una cuestión de crear significado a partir de las actividades reales de la vida diaria; ello implica la práctica, el estudiante está situado en la experiencia de aprendizaje y la adquisición de conocimientos que se convierte en parte de la actividad de aprendizaje, su contexto y la cultura en la que se desarrolla y utiliza.

Los estudiantes forman o construyen su propio conocimiento a partir de las experiencias que aportan a la situación de aprendizaje, dado que se considera que “el éxito de las experiencias de aprendizaje situado se basa en la interacción social y la actividad cinestésica” (Lave y Wenger, 1991, p. 38). La teoría del aprendizaje con propósito es el descubrimiento y la explicación de cómo aprenden los estudiantes, principalmente relacionando información nueva con información y conceptos conocidos. Esta teoría fue propuesta a fines de la década de 1960 del siglo XX por el psicólogo y pedagogo estadounidense David Ausubel (1918-2008)

y busca responder a la interrogante de cómo aprende un alumno, principalmente al relacionar información nueva con información y conceptos conocidos previamente. Mientras que la memorización se caracteriza por la sencillez de los hechos, el aprendizaje con propósito implica información nueva y sustancial, ya que se incorpora a conocimientos y conceptos previos; Este procedimiento se llama repaso.

Para relacionar la nueva información con el conocimiento previo, la nueva información se asimila jerárquicamente y se organiza en una forma cognitiva utilizable; La información recién adquirida amplía los conceptos previos y, por lo tanto, los conceptos anteriores brindan significado, propósito y explicación para la nueva información. Finalmente, a diferencia del aprendizaje de memoria, la información aprendida de esta manera se puede aplicar a situaciones nuevas y únicas en las que se introduce el concepto aprendido. (Ausubel, 2000).

Por otra parte, la teoría Cognitivo-Social, concebida a finales de los años 70 y 80, surge como una adaptación de la teoría del aprendizaje social para enfatizar los aspectos cognitivos involucrados en el aprendizaje del entorno social de Bandura. En ella se hace hincapié en los procesos involucrados en la creación de expectativas de los comportamientos de los demás y cómo estas expectativas guían las propias acciones; específicamente, se propone que el aprendizaje por observación requería cuatro procesos: prestar atención, estar motivado para representar el comportamiento, tener la capacidad de reproducir la acción y tener la capacidad de recordar el comportamiento.

Esta teoría ha motivado a los investigadores a incluir una visión más diversa del entorno social del niño; además, ha llevado a un escrutinio más detenido de los entornos sociales proporcionados a los niños y los mensajes cargados de género que contienen estos entornos. Finalmente, se enfoca en varios conceptos básicos, incluidos el refuerzo diferencial, el aprendizaje indirecto, los procesos cognitivos y el determinismo.

, esto ayuda a explicar por qué los comportamientos pueden cambiar con el entorno (Bandura, 1979).

Asimismo, la teoría de la Elección Conductual, es una explicación del comportamiento humano desarrollada a mediados de la década de 1960 en el siglo XX por el psiquiatra estadounidense William Glasser (1925 – 2013). Glasser explica que todo lo que hacemos durante toda nuestra vida es comportarnos, y es que elegimos nuestro comportamiento en un intento de satisfacer una o más de las cinco necesidades humanas básicas que están integradas en nuestra estructura genética.

Los componentes principales de esta teoría tienen que ver con necesidades básicas del ser humano, como la obtención de calidad en el mundo circundante, la percepción de dicho mundo, el alcance de parámetros comparativos y el comportamiento integral. Según Glasser, todo comportamiento tiene un propósito; es nuestro mejor intento en ese momento, dados nuestros conocimientos y habilidades actuales, para satisfacer una o más de nuestras necesidades humanas básicas, necesidades que evolucionaron con el tiempo y se han convertido en parte de nuestra estructura genética. Estas necesidades son la motivación general de todo lo que hacemos; vale decir, la supervivencia, el sentido de pertenencia, la energía, la libertad y la diversión (Glasser, 1999).

Finalmente, la teoría Ecológica; también conocida como ecología humana y se trata de un marco ecológico-sistémico desarrollado en 1979 por Urie Bronfenbrenner y reafirmado por Sallis y Owen en 1999. Esta teoría fue influenciada por la teoría sociocultural de Vygotsky y la teoría del conductismo de Lewin. La investigación de Bronfenbrenner se centra en el impacto de la interacción social en el desarrollo infantil. Bronfenbrenner creía que el desarrollo de una persona estaba influenciado por todo lo que rodeaba el entorno y las interacciones sociales dentro de él. Esta teoría enfatiza que los niños son moldeados por su interacción con los demás y el contexto.

La teoría tiene cuatro capas complejas llamadas sistemas, comúnmente utilizadas en investigación. Al principio, la teoría ecológica se utiliza sobre todo en la investigación psicológica; sin embargo, varios estudios lo han utilizado en otros campos como el derecho, los negocios, la administración, la enseñanza, el aprendizaje y la educación (Bronfenbrenner, 2002).

Para definir el sedentarismo, se ha considerado el aporte de la Organización Mundial de la Salud 2017, citado en Vidarte, et al, (2017) quien conceptualiza al mismo, como “poco movimiento o agitación”; y en función de energía consumida, se considera a una persona sedentaria cuando su gasto energético no sobrepasa el 10% de su metabolismo basal; convirtiéndolo en un problema de salud pública, dado que es uno de los principales factores de riesgo que incrementa la tasa de mortalidad a escala mundial.

De acuerdo con Rodríguez, et al, (2020) una conducta es sedentaria cuando se relacionan con la inactividad física; y que pueden ser motivadas por el entorno en el que se encuentra la persona, su estatus económico, así como también sus relaciones sociales, dado que muchos individuos deben dedicar largas jornadas laborales en donde sus actividades físicas son sumamente escasas.

Para Suchert, et al, (2015) el sedentarismo es “la inactividad física, definida más apropiadamente como una categoría de comportamiento distinta que comprende exclusivamente actividades que no aumentan sustancialmente el gasto de energía en comparación con el nivel de reposo” (p. 50). Este tipo de conductas, se han intensificado con la aparición de los avances tecnológicos y el fácil acceso a la tecnología, lo que ha generado que gran parte de la sociedad (60%) se vuelva inactiva, dando paso a la aparición del sedentarismo, el mismo que se encuentra presente desde edades tempranas, causando complicaciones en la salud, que suelen ser visibles en la edad adulta (Sheldrick y otros, 2018).

Además, dentro del sedentarismo se identifican las siguientes dimensiones; factores, consecuencias y prevención. Según Navarrete, et al, (2017) los factores que motivan el sedentarismo se encuentran relacionados, directamente con las conductas sedentarias imitadas de los familiares, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, los períodos extensos de soledad, en donde generalmente un menor pasa sin supervisión adulta, así como también, los períodos extensos dedicados al desarrollo de actividades escolares, el desinterés por el deporte, la escasez de lugares para la práctica deportiva, la inseguridad social y el excesivo uso de transporte (autos, motos, autobús) para movilizarse de un lugar a otro, aunque este se encuentre cerca.

Mientras tanto, según Monteiro, et al, (2019) las consecuencias que el sedentarismo provoca son; la acumulación de calorías en el cuerpo, el aumento de peso, la aparición del sobrepeso u obesidad, la pérdida de masa muscular, la pérdida del contenido mineral de los huesos, el aletargamiento metabólico, los problemas de sintetización de azúcares y grasas, los problemas de circulación, también provoca la aparición de hipertensión arterial, complicaciones cardiovasculares, la presencia de inflamaciones, desequilibrio hormonal, cansancio constante; el caso de los niños, diabetes infantil y en la población en general el aumento de cuadros depresivos y de ansiedad.

De esta manera Tracie, et al, (2018) indican que la principal prevención del sedentarismo se relaciona directamente con el ejercicio, practicado de forma regular, dado que la estructura del cuerpo humano, está diseñada para el desarrollo de actividad física constante, por lo que la práctica de ejercicios evita la aparición de enfermedades, disminuyendo las probabilidades de mortalidad y morbilidad. Es así que la práctica de actividades físicas previene; el riesgo de muerte temprana o prematura, las enfermedades cardíacas y cardiovasculares, el desequilibrio psicológico, el sobrepeso u obesidad, el deterioro muscular, óseo, articular y el consumo de alcohol y drogas.

Entre las principales actividades están las caminatas, correr, ciclismo, bailoterapia o bailar simplemente, deportes como fútbol, natación, etc.; gimnasia, campismo, y cualquier actividad en la que el cuerpo se encuentre en movimiento. Es importante iniciar con la actividad física con 30 minutos de “intensidad moderada” e incrementar el tiempo y la intensidad de acuerdo al progreso de la persona, es decir, cuando su condición física mejora ganando resistencia y minorando la fatiga. Es preciso mantener la actividad física con la mayor frecuencia posible para evitar recaer en el sedentarismo y de esta manera crear una rutina de ejercicios saludable (Demetriou, et al, 2019). Asimismo, para conceptualizar el significado del Programa de ejercitación y relajación, tenemos a Rodríguez, et al, (2019) quienes establecen que un programa es una presentación ordenada, sistemáticas, progresiva flexible y adaptable a cada persona; de acuerdo a sus cualidades físicas, se impone la intensidad, duración y frecuencia que deben llevar los ejercicios aeróbicos de resistencia, fuerza muscular y flexibilidad deben realizarse durante un período de

tiempo específico (semanas), con el fin de mejorar gradualmente la condición física, la salud, la longevidad y la calidad de vida, reduciendo así el riesgo de accidentes durante el ejercicio. (p. 1385).

En cambio, para Werneck, et al, (2019) mencionan que, para iniciar la práctica deportiva en los centros educativos, debe estructurarse un programa de ejercicios que incluya una valoración médica previa a la incorporación de actividades físicas, con el propósito de identificar las posibles barreras y amenazas que pueden poner en riesgo la integridad física y la salud de los estudiantes. También, los programas de ejercicio escolar deben permitir a los alumnos seleccionar las actividades con las cuales se sientan cómodos y afines, sin embargo, el motor principal para la práctica de ejercicios es la “motivación” y los entrenadores o docentes de educación física deben estar atentos a esta, para evitar la deserción física y deportiva.

Por lo tanto, Baceviciene, et al, (2019) mencionan que un programa de ejercitación y relajación se deriva de un modelo ordenado, específico y sistémico que involucra el desarrollo de actividades físicas y deportivas de acuerdo a las cualidades físicas de una persona, por lo que su estructuración debe ser realizada por un profesional del área. Asimismo, los autores consideran que “aumentar la autoestima física en los programas de educación física, podría ayudar a desarrollar una imagen corporal más saludable y reducir el estrés psicosocial y los resultados de las elecciones no saludables en los niños” (p. 7).

En cuanto a las dimensiones del programa se encuentran; cualidades físicas, los tipos de ejercicios y los beneficios que reciben. En este sentido, según Pangrazi y Beighle (2019) las cualidades físicas son condiciones físicas que posee una persona, relacionadas con el tiempo de ocio, recreación, actividades cotidianas, nivel de energía, frecuencia de fatiga y vitalidad para poder realizar ejercicios o actividades físicas o deportivas. “Los Mecanismos de ejercicio que amplifican la energía con la que se realizan las actividades diarias; ayudan y protegen contra enfermedades degenerativas asociadas al sedentarismo” (p. 32).

Por lo tanto, las principales cualidades físicas que un estudiante debe desarrollar son: 1) resistencia aeróbica, importante para reducir el riesgo

cardiovascular; 2) fuerza muscular, indispensable para evitar problemas de osteoporosis, dolores de espalda, etc. en la adultez y 3) flexibilidad, para evitar la pérdida de movilidad, que se presenta con la edad.

Asimismo, Trost y Loprinzi (2018) mencionan que los tipos de ejercicios que se requieren dentro de un programa de ejercitación y relajación, deben estar relacionados con aspectos como la resistencia aeróbica, fuerza, estiramiento, flexibilidad, equilibrio y concentración. En este caso, la resistencia aeróbica, permite la llegada de una mayor cantidad de oxígeno a los músculos, por lo que el corazón y los pulmones deben trabajar con más insistencia para cubrir la demanda de oxígeno de los músculos. En cambio, la fuerza, consiste en la contracción muscular, con el fin de vencer una resistencia preestablecida, con el propósito de conseguir “fuerza, tamaño, resistencia y flexibilidad” (p. 163).

Mientras que el estiramiento y la flexibilidad reducen la rigidez de los tendones y músculos, lo que permite generar fuerza muscular y evitar el riesgo de lesión. Finalmente, los ejercicios de equilibrio y concentración, buscan desarrollar destrezas que desafían la gravedad en ambientes inestables, aumentando el tamaño del ligamento, la fuerza de las articulaciones y mejorando la estabilidad del equilibrio (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En última instancia, de acuerdo con Warburton y Bredin (2019) los beneficios que un programa de ejercitación y relajación ofrece a los estudiantes son; el control del peso; además de combatir la presencia de enfermedades; entre las cuales se encuentran “accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, presión arterial alta, diabetes tipo 1 y 2, depresión, ansiedad, artritis, caídas y algunos tipos de cánceres” (p. 5); también mejora el estado de ánimo, aumenta la energía, mejora la calidad del sueño, potencia el entusiasmo y ayuda en la convivencia social. De esta manera, la actividad física provee múltiples beneficios a la salud, bienestar e integridad del ser humano, por lo que su práctica en los entornos educativos es de vital importancia para el desarrollo armónico de los niños (Stricker y otros, 2020).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

3.3.1. Tipo de investigación: Fue de tipo aplicado, porque busca la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad (Castro, et al ,2020); es así que este proceso investigativo, tiene como fin buscar soluciones específicas al problema identificado, fundamentado a su vez en la construcción de conocimiento para su aplicación respectiva.

3.3.2. Diseño de investigación El diseño fue pre experimental; busca generar un acercamiento al objeto de estudio, mediante la aplicación de un estímulo que da paso a la aparición de hipótesis, que fueron medidas a través de las variables y así pudieron ser observados los efectos que se provocan (Bagley & Panacek, 2007).

Se presenta el siguiente diseño utilizado

**M: O1..... X ..... O2**

Dónde:

M: Muestra

O1: Pretest

X: Estimulo

O2: Postest.

#### 3.2. Variables y operacionalización:

Variable independiente: Programa **de ejercitación y relajación**, conceptualizando como un modelo ordenado, específico y sistémico que involucra el desarrollo de actividades físicas y deportivas de acuerdo a las cualidades físicas de una persona, por lo que su estructuración debe ser realizada por un profesional del área (Baceviciene y et al, 2019). Se operacionaliza mediante actividades a través de las dimensiones: Cualidades físicas (Resistencia aeróbica, fuerza muscular, Flexibilidad), tipos de ejercicios (Resistencia, fuerza, estiramiento y flexibilidad, equilibrio y concentración); y beneficios (Control de peso, reducción de

enfermedades, mejoras en la salud), las mismas que fueron medidas mediante un cuestionario.

La variable dependiente: **Sedentarismo**, se define como, “categoría de comportamiento distinta que comprende exclusivamente actividades que no aumentan sustancialmente el gasto de energía en comparación con el nivel de reposo” (Suchert y et al, 2015, p. 50). Su operacionalización consiste en el análisis a través de las dimensiones; factores que provocan el sedentarismo (Conductas., períodos, desinterés, escasez, exceso e inseguridad); consecuencias (sobrepeso y obesidad, problemas cardíacos, problemas cardiovasculares) y prevención (ejercicios, disminución de enfermedades)

Para la medición de las dos variables se ha utilizada la escala ordinal.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población: Según Monje (2017) es el “conjunto de sujetos que comparten particularidades similares que son objeto de estudio; y a las cuales se les pueden atribuir los hallazgos identificados a partir de la muestra estudiada” (p. 25). Para el presente estudio, la población está conformada por 190 estudiantes de una Unidad Educativa; de los cuales 102 pertenecen al turno mañana y 88 al turno tarde.

**Tabla1**

*Distribución de población*

<b>Población</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Turno mañana	102	54
Turno tarde	88	46
Total	190	100

**Fuente:** Secretaría de una Unidad Educativa

En cuanto al criterio de inclusión se han considerado a los estudiantes de séptimo año de básica del turno tarde.

Mientras que para los criterios de exclusión se han considerado a los estudiantes del turno mañana.

3.3.2. Muestra: Es una extracción o subconjunto que se deriva de la población, y que conserva sus características particulares que son el objeto de estudio” (Kumar, 2011). En función al concepto establecido de muestra, el subconjunto determinado corresponde a los estudiantes de séptimo año de educación básica. Para el presente estudio, la muestra ha sido 88 estudiantes de una Unidad Educativa.

**Tabla2**

*Distribución de la muestra.*

<b>Población</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Varones	52	59
Mujeres	36	41
Total	88	100

**Fuente:** *Secretaría de la Unidad Educativa “Francisco Iñiguez Castro”*

**3.3.3. Muestreo:** Fue de tipo no probabilístico intencional, porque permite elegir deliberadamente un segmento de la población, que de acuerdo a los objetivos propuestos por el investigador da paso al proceso investigativo (López & Fachelli, 2017); es así que se ha seleccionado a los estudiantes del turno tarde, dado que los educandos han formado parte del proceso de instrucción de la misma maestra, por lo tanto, tienen afinidad con la misma.

#### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La encuesta, que corresponde a la actividad en la que la investigación accede a los participantes de la muestra con el fin de obtener datos relacionados con las variables examinadas y a través de los cuales se establecerán los resultados (Bernal, 2013). Por tanto, en la investigación se utilizó la encuesta.

El instrumento utilizado fue el cuestionario. Fera, et al, (2020), es un instrumento que tiene como estructura el agrupamiento de preguntas direccionadas

básicamente a recoger información de una persona, denominada encuestado. Es así que el cuestionario está conformado por preguntas cerradas de opción múltiple, con escala de medición ordinal que fue aplicado a la muestra establecida.

### **3.5. Procedimientos:**

Para el proceso de recolección de información, se solicitaron las autorizaciones, para la aplicación de los instrumentos, socializar con la muestra y analizar el objetivo y propósito del proceso investigativo, informar a los participantes sobre la confidencialidad de los datos, aplicar los instrumentos en las fechas establecidas y autorizadas por la autoridad competente del plantel y realizar el procesamiento de la información en el plazo establecido según el cronograma de trabajo.

La validez de los instrumentos fue establecida por tres profesionales, con experticia en tópicos investigativos, todos ellos con el grado de Doctores en educación.

La confiabilidad se obtuvo procesando los datos por el Alfa de Cronbach, obteniendo para la variable sedentarismo 0,86, lo que significa que la magnitud es Alta.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para el procesamiento de datos, se utilizó el programa Excel para establecer los niveles de la variable y sus dimensiones, además se utilizó el software SPSS, para analizar la variable dependiente, realizar el análisis inferencial y establecer si se aceptan o rechazan las hipótesis de investigación: todo ello se presenta en tablas y figuras estadísticas.

### **3.7. Aspectos éticos**

Dentro de los aspectos éticos considerados, se incluyó el respeto de las normativas legales tanto en el país de origen del proceso de investigación, y el contexto internacional, donde se encuentra domiciliada la Universidad César

Vallejo. Además, se respetó el derecho de autor de los diferentes documentos consultados; se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados, así como la protección y seguridad de la identidad de los participantes del proceso de investigación.

Adicionalmente se certificó que la información recolectada, fue utilizada para fines académicos, por lo que su divulgación queda explícitamente delimitada al presente documento de titulación.

Asimismo, la calidad ética del proceso investigativo responderá a los principios éticos de la Universidad César Vallejo, siendo un estudio de beneficencia, direccionado a la construcción de conocimiento que permitirá mejorar la calidad educativa, la no maleficencia, direccionará al investigador a no causar daño intencional a las partes involucradas en el proceso de estudio, asimismo el principio de autonomía, permitirá desarrollar de forma independiente la investigación y finalmente la justicia dará paso a la presentación de información respetando su validez, confiabilidad y veracidad.

## IV. RESULTADOS

### Análisis descriptivo

**Objetivo general:** Demostrar que el programa de ejercitación disminuye el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador 2022

**Tabla 2**

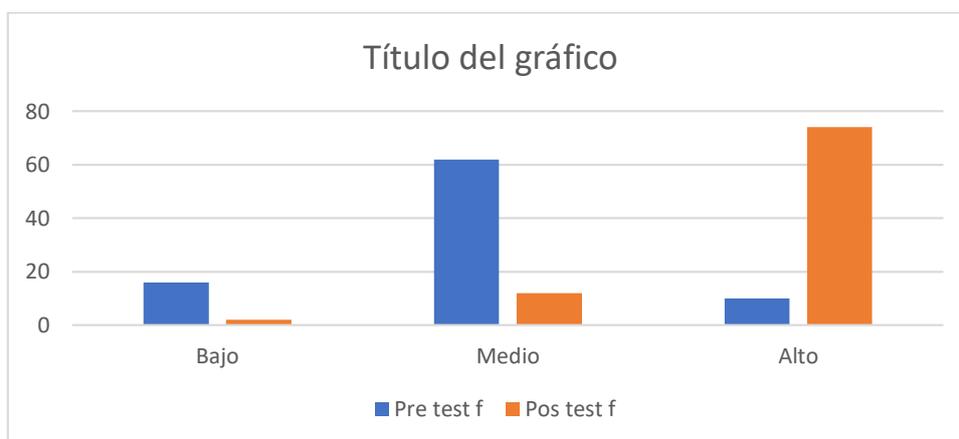
#### *Niveles de la variable sedentarismo*

Niveles	Pre test		Postest	
	f	%	F	%
Bajo	16	18	2	2
Medio	62	71	12	14
Alto	10	11	74	84
<b>Totales</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

**Figura 1**

#### *Niveles de la variable sedentarismo*



Fuente: Tabla 2

**Interpretación:** En las tablas 2 y figura 1, se observa que en el pretest el 18% se ubica en el nivel bajo, 71% nivel medio y 11% nivel alto; en cambio, en el posttest el 2% está en nivel bajo, 14 en nivel medio y 84% nivel alto.

**Objetivo específico 1:** Demostrar que el programa de ejercitación disminuye los factores que originan el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 3**

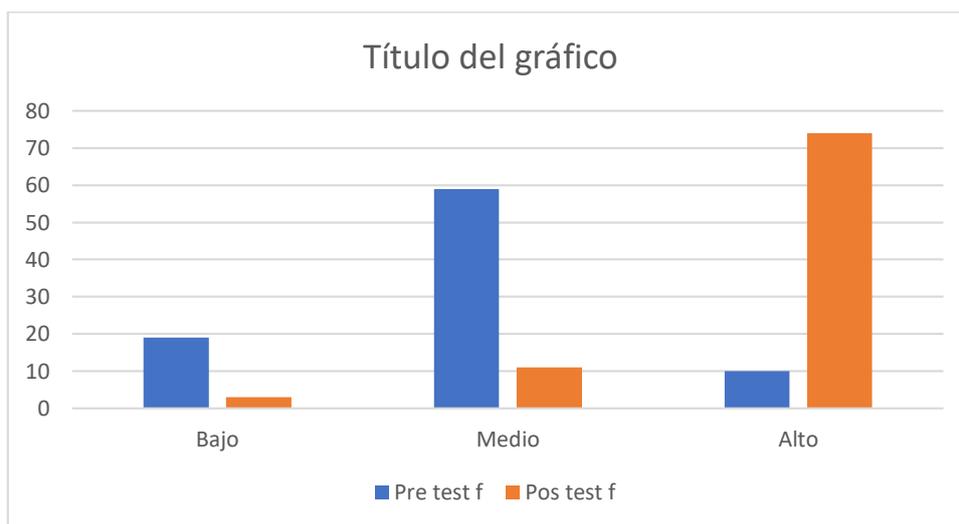
***Niveles de la dimensión factores que originan***

Niveles	Pre test		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	19	22	3	3
Medio	59	67	11	13
Alto	10	11	74	84
<b>Totales</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

**Figura 2**

***Niveles de la dimensión factores que originan***



Fuente: Tabla 3

**Interpretación:** En la tabla 3 y figura 2, se observa que en el pretest el 22% se ubica en el nivel bajo, 67% nivel medio y 11% nivel alto; en cambio, en el postest el 3% está en nivel bajo, 13 en nivel medio y 84% nivel alto.

**Objetivo específico 2:** Demostrar que el programa de ejercitación disminuye las consecuencias del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 4**

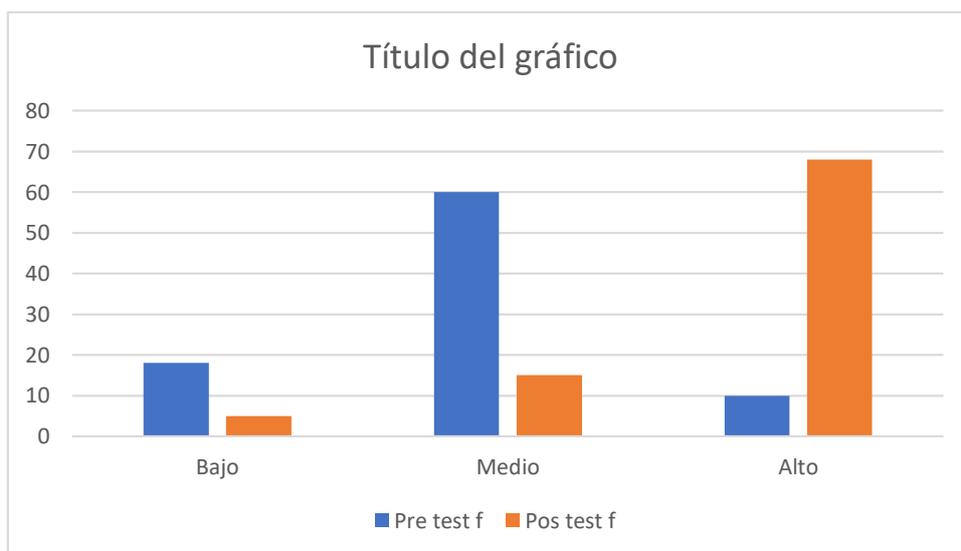
***Niveles de la dimensión consecuencias***

Niveles	Pre test		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	18	21	5	6
Medio	60	68	15	17
Alto	10	11	68	77
<b>Totales</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

**Figura 3**

***Niveles de la dimensión consecuencias***



Fuente: Tabla 4

**Interpretación:** En la tabla 4 y figura 3, se observa que en el pretest el 21% se ubica en el nivel bajo, 68% nivel medio y 11% nivel alto; en cambio, en el posttest el 6% está en nivel bajo, 179 en nivel medio y 77% nivel alto.

Objetivo específico 3: Demostrar que el programa de ejercitación mejora la prevención del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 5**

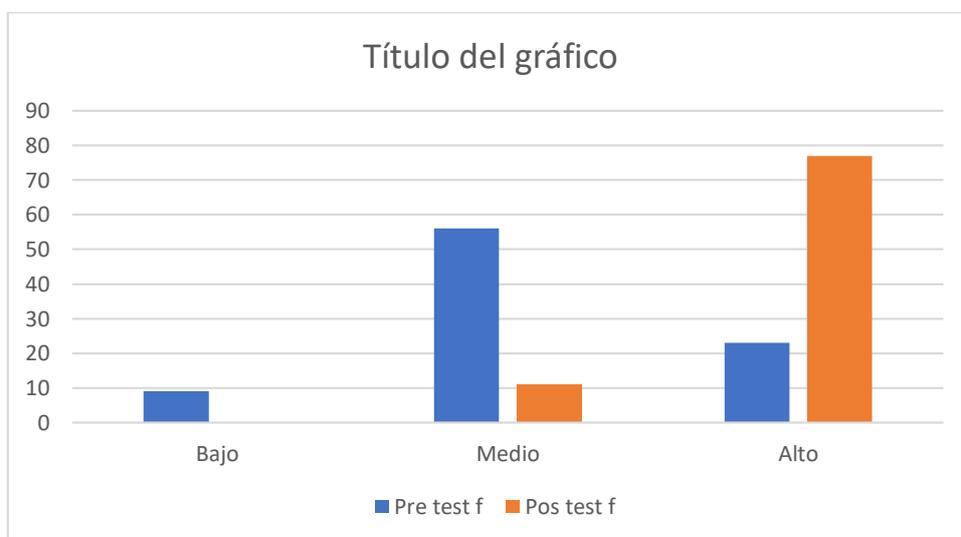
***Niveles de la dimensión prevención***

Niveles	Pre test		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	9	10	0	0
Medio	56	64	11	13
Alto	23	26	77	87
<b>Totales</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes

**Figura 4**

***Niveles de la dimensión prevención***



Fuente: Tabla 5

**Interpretación:** En la tabla 5 y figura 4, se observa que en el pretest el 10% se ubica en el nivel bajo, 64% nivel medio y 26% nivel alto; en cambio, en el postest el 0% está en nivel bajo, 13 en nivel medio y 87% nivel alto.

**Tabla 6**

**Prueba de normalidad**

**Resumen de procesamiento de casos**

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Postest Sedentarismo	88	100,0%	0	0,0%	88	100,0%
Pretest Sedentarismo	88	100,0%	0	0,0%	88	100,0%

**Pruebas de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
	o			o		
Postest Sedentarismo	,129	88	,001	,954	88	,004
Pretest Sedentarismo	,189	88	,000	,913	88	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Interpretación:** Los datos proceden de una distribución normal, siendo el nivel de significancia menor a 0,05, para la investigación pre experimental corresponde Kolmogorov-Smirnov.

**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Ho:** No existe relación significativa entre el programa de ejercitación y el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 7**

*Estadísticas de la variable sedentarismo*

**Estadísticas para una muestra**

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Postest Sedentarismo	88	19,53	2,435	,260
Pretest Sedentarismo	88	14,89	2,503	,267

**Tabla 8**

*Prueba de hipótesis de la variable sedentarismo*

**Prueba para una muestra**

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Postest Sedentarismo	75,251	87	,000	19,534	19,02	20,05
Pretest Sedentarismo	55,801	87	,000	14,886	14,36	15,42

**Interpretación:** En las tablas 7 y 8, se aprecia que existe diferencia significativa de 4,64, entre los resultados del pre y post test, el nivel de significancia es  $0,000 < 0,05$ , por tanto, se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se rechaza la hipótesis nula (Ho), lo que permite sostener que el programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo, en tanto los puntajes del post test fueron superiores al pretest.

**Hipótesis específica 1:** Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y los factores que provocan el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Ho 1:** No existe relación significativa entre el programa de ejercitación y los factores que provocan el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 9**

*Estadísticas de la dimensión factores que provocan*

**Estadísticas para una muestra**

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Postest Factores que provocan	88	7,26	1,179	,126
Pretest Factores que provocan	88	5,42	1,266	,135

**Tabla 10**

*Prueba de hipótesis de la dimensión factores que provocan*

**Prueba para una muestra**

Valor de prueba = 0

t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia

					Inferior	Superior
Postest	57,7	87	,000	7,261	7,01	7,51
Factores que provocan	63					
Pretest	40,1	87	,000	5,420	5,15	5,69
Factores que provocan	64					

**Interpretación:** En la tabla 9 y 10, se aprecia que existe diferencia significativa de 1,82, entre los resultados del pre y post test, el nivel de significancia es  $0,000 < 0,05$ , por tanto, se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se rechaza la hipótesis nula (Ho), lo que permite sostener que el programa de ejercitación y relajación disminuye los factores que provocan el sedentarismo, en tanto los puntajes del post test fueron ligeramente superiores al pretest.

**Hipótesis específica 2:** Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y las consecuencias del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Ho 2:** No existe relación significativa entre el programa de ejercitación y las consecuencias del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 11**

*Estadísticas de la dimensión consecuencias*

**Estadísticas para una muestra**

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. promedio	Error
Postest consecuencias	88	9,40	1,719	,183	
Pretest consecuencias	88	7,31	1,578	,168	

**Tabla 12***Prueba de hipótesis de la dimensión consecuencias***Prueba para una muestra**

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Posttest consecuencias	51,2 85	87	,000	9,398	9,03	9,76
Pretest consecuencias	43,4 29	87	,000	7,307	6,97	7,64

**Interpretación:** En las Tablas 11 y 12, se puede observar que existe una diferencia significativa de 2,09, entre los resultados antes y después de la prueba con un nivel de significancia de  $0,000 < 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis de investigación. Aceptable (H1) y la hipótesis nula (H0) rechazada, apoyando el argumento de que los programas de ejercicio y relajación reducen las consecuencias de un estilo de vida sedentario, mientras que las puntuaciones en la prueba fueron más altas que las de la prueba anterior.

**Hipótesis específica 3:** Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y la prevención del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**H0 3:** No existe relación significativa entre el programa de ejercitación y la prevención del sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador, 2022

**Tabla 13***Estadísticas de la dimensión prevención*

### Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Postest prevención	88	2,88	,333	,035
Pretest prevención	88	2,16	,585	,062

**Tabla 14**

*Prueba de hipótesis de la dimensión prevención*

### Prueba para una muestra

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Postest prevención	81,085	87	,000	2,875	2,80	2,95
Pretest prevención	34,623	87	,000	2,159	2,04	2,28

**Interpretación:** En la tabla 13 y 14, se aprecia que existe diferencia significativa de 0,72, entre los resultados del pre y post test, el nivel de significancia es  $0,000 < 0,05$ , por tanto, se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_o$ ), lo que permite sostener que el programa de ejercitación y relajación disminuye las medidas de prevención del sedentarismo, en tanto los puntajes del post test fueron ligeramente superiores al pretest.

## V. DISCUSIÓN

En el objetivo general: Determinar que el programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador 2022. La tabla 2 presenta que en el pretest el 18% se ubica en el nivel bajo y 71% nivel medio; pero en el postest el 84% pasa a nivel alto. De la misma manera, en las tablas 7 y 8, se observa la diferencia de medias del 4,64, siendo los resultados favorables para el postest, al mismo tiempo el nivel de significancia es  $0,000 < 0,05$ , lo que conlleva a sostener que se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_o$ ), pero, además, permite evidenciar los efectos positivos del programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo.

Coincidentemente con Rojo (2017) España, ya que es necesario desarrollar propuestas prácticas de intervención direccionando a la educación básica en aras de mejorar los niveles de actividad física que desarrollan los estudiantes.

Varela y Duarte (2011) Bogotá. Con respecto al sedentarismo y la motivación por estudiar, es necesario describir las prácticas físicas de los estudiantes universitarios de varias ciudades de Colombia, y así determinar la relación de la práctica con la investigación, así como los recursos disponibles para su implementación. En una muestra participaron 1.811 estudiantes entre 15 y 24 años de seis universidades colombianas. Se utilizó la escala de actividad física del College Student Lifestyle Questionnaire. Como resultado, el 22% de todos los estudiantes universitarios realizaron actividad física.

A nivel nacional, los estudios en Cuenca fueron realizados en la Universidad de Cuenca por Arteaga y Duran en el año (2014). Concluyeron que al identificar el grado y las causas del sedentarismo en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad. Por Cuenca. Se utilizó una muestra de 428 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Cuenca para la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados arrojaron que el 43% de los estudiantes se encontraban inactivos, el 71% de los encuestados se correspondía con el género femenino, y por último el motivo más común del sedentarismo con un 34% fue la falta de tiempo. Las investigaciones

presentadas en este campo se mencionan con el fin de presentarse como apoyo al trabajo propuesto a realizar y mostrar la importancia del tema.

Además de la motivación para el aprendizaje, se han realizado diversas encuestas al respecto, en la encuesta realizada por Navea (2015), se intentó conocer las principales etapas de la motivación. Fuerza entre los estudiantes de grado de la Universidad de Alfonso X El Sabio (UAX). De la muestra, el 76,1% (389 estudiantes) son de enfermería y el 32,9% (122 estudiantes) de fisioterapia. Estructura MSLQ. (Preguntas sobre Estrategias de Aprendizaje Motivado). Como resultado, una razón importante para el estudio de alta capacidad se relaciona con la autoeficacia, la capacidad promedio previa al desempeño y la ansiedad previa al examen.

En el objetivo específico 1: Determinar que el programa de ejercitación y relajación disminuye los factores que provocan el sedentarismo en estudiantes, Salitre Ecuador 2022. Es preciso indicar que se evidencia que para el pretest el 22% se ubica en el nivel bajo, 67% nivel medio, y en posttest el 84% en el nivel alto. (Tabla 3); asimismo las tablas 9 y 10, se visualiza la diferencia significativa de 1,82, entre el pre y post test, con nivel de significancia es  $0,000 < 0,05$ ; por ello, se acepta la hipótesis alternativa, rechazando, sosteniendo que el programa de ejercitación y relajación disminuye los factores que provocan el sedentarismo, demostrado en los puntajes del pre y post test, favorables para los segundos.

El trabajo guarda coincidencias con Aramayo (2017) porque el sedentarismo es un problema relacionado a la falta de actividad corporal, por lo que se debe cuidar el cuerpo, con enseñanzas de autocuidado que debe ser asumidas desde el contexto escolar. A nivel conclusivo y como aporte de la investigación existe necesidad de volver a utilizar la gimnasia, no solamente como una actividad deportiva, sino como parte de un proceso de enseñanza holístico, con la incorporación del deporte, así como el disfrute de los juegos para llevar un proceso de educación direccionado no solo al enriquecimiento cognitivo sino también mental y físico.

Rodríguez, Cusme y Paredes (2020), En el artículo científico: Sedentary Lifestyle and the Benefits of Physical Activity in Adolescents, presentado en Polar

Journal of Knowledge, con el objetivo: Establecer los factores que inciden en el bajo movimiento del estilo de vida y los beneficios de la actividad física en jóvenes. Artículos científicos de tipo y diseño: bibliografía, se utilizó esta herramienta como información en la base de datos y se seleccionaron 50 documentos como muestra, lo que permite concluir que el sedentarismo de los adolescentes actuales y la innovación tecnológica se encuentran entre las principales causas de la inmovilidad en el estilo de vida, a pesar de que Innumerables campañas sobre un cuerpo sano y una mente sana, los jóvenes prefieren pasar la mayor parte de su tiempo divirtiéndose en las redes sociales en lugar de preocuparse por su salud.

Macías, Calle, Piguave, Cedeño y Vélez (2018), En el artículo científico sobre el análisis de impacto del proyecto “Sedentarismo y obesidad en adolescentes”, presentado en la revista Ciencias Sociales Cariveña, cuyos objetivos son: Definir un estilo de vida low-life. Movilidad y obesidad en adolescentes del distrito Los Perales, Cantón San Vicente, Provincia de Manabí. Artículos científicos de tipo y diseño: analítico, descriptivo, cualitativo y cuantitativo, utiliza como herramienta la encuesta y muestra a 60 adolescentes. Concluyeron: Existe una base teórica y metodológica para la inactividad y la obesidad basada en los estudios que se han realizado y las definiciones de diferentes autores y el proceso de inactividad y obesidad, y la obesidad se presenta en todas las edades. Mostrar patrones de comportamiento nocivo en los jóvenes, y así hacer recomendaciones para mejorar los hábitos alimentarios y el tiempo de ejercicio.

En cuanto al objetivo específico 2: Determinar que el objetivo de este programa es disminuir los efectos del sedentarismo en los estudiantes, Salitre Ecuador 2022. Los resultados de niveles del pre y postest se presentan en la tabla 4, observando que en el pretest al 21% en nivel bajo y 68% nivel medio, en el pretest; caso diferente se aprecia al observar que en el postest el 77% se encuentra en nivel alto. También se aprecia diferencia de medias favorable para el postest del orden de 2.09, aceptándose la hipótesis alternativa y rechazando la nula, puesto que el nivel de significancia es menor a 0,05

Según Monteiro, et al, (2019) las secuelas de un estilo de vida sedentario son; La acumulación de calorías en el cuerpo, aumento de peso, sobrepeso y

obesidad, desgaste de masa muscular, pérdida de mineralización ósea, desintegración lento de alimentos, problemas en la formación de azúcar y grasa, problemas de circulación sanguínea, osteoporosis y en algunos casos enfermedades graves como cáncer.

Durante este período, los estudiantes crean o construyen sus propias ideas a partir de las experiencias que ayudan en el entorno de aprendizaje, ya que esto se considera un éxito en la práctica de aprendizaje interactivo, actividades sociales y de defensa” (Love and Wenger, 1991, p. 38.). El estilo de vida sedentario se ha convertido en una característica de nuestra civilización, lo que hace que muchos niños desarrollen enfermedades tales como padecimientos cardíacos, diabetes, obesidad y presión arterial. Esto sucede porque Debido a que no están acostumbrados a hacer ejercicio y pasan mucho tiempo acostados y sentados y viendo televisión e inmersos en un mundo sedentario, aquí es donde podemos ver que esto se ha convertido en un problema, no solo a nivel local o nacional, sino también a nivel de todo el mundo.

El sedentarismo está ganando terreno haciendo del ser humano unas personas inactivas y por ende su salud un problema social. Se puede decir que la relación entre el sedentarismo y la obesidad se relaciona esencialmente por el consumo de excesivo de calorías y alimentos poco saludables como las grasas saturadas y el azúcar, en cuanto a la investigación que se hace con los estudiantes, el consumo de estos alimentos causan obesidad y por ende ellos empiezan a subir de peso y a dejan de hacer ejercicios acarreado el problema sedentario, es así, que empiezan a ser inactivos hasta el punto de estar inmóviles y no participar en las actividades escolares. El pasar mucho tiempo sentado hace que nuestro cuerpo reduzca el consumo de energía y atraiga a las enfermedades de forma inesperada.

Solano (2021) el confinamiento ha llevado a más de un 60% de los estudiantes a incomunicarse con su familia, dado que debían realizar amplias jornadas académicas, lo que incluía periodos amplios de inactividad, además, de asumir una nutrición poco balanceada, aumentando los niveles de estrés y ansiedad, afectando directamente su salud física y mental. Como conclusión, se estableció que existe una evidente relación entre la actividad física y el equilibrio

mental de un alumno, lo que puede reflejarse de manera directa en su rendimiento académico.

Para el objetivo específico 3: Determinar que el programa de ejercitación y relajación disminuye las medidas de prevención en estudiantes, Salitre Ecuador 2022. Se observa en la tabla 5, que 10% se ubica en nivel bajo, 64% nivel medio y 26% nivel alto, para el pretest; en tanto que para el posttest el 0% está en nivel bajo, 13% nivel medio y 87% nivel alto. En la tabla 13 se evidencia ligera diferencia de medias entre el pre y posttest, de 0,72, y se acepta la hipótesis de investigación y rechaza la nula, ya que el p valor es 0,00 menor que 0.05

Dentro del ámbito de informes nacionales, se destaca la labor de Yanchatuña (2021) presentado en la Universidad Técnica de Ambato

Se puede decir que para que los estudiantes puedan interactuar en una sociedad alejada de este tipo de problemas, se deben implementar diferentes normas y reglas que buscan hacer del ejercicio no sólo un hábito físico sino también un hábito mental, creando en ellos unas personas servibles a la sociedad. El sedentarismo de diferentes maneras está afectando en gran medida a los niños y adolescentes, especialmente por la mala alimentación la cual se convierte desde ya en un factor de alto riesgo, de la misma forma también se convierte en un riesgo por falta de actividad mental ya que el cuerpo y la mente trabajan de manera conjunta en el ser humano, es por ello que se utilizan ejercicios, meditación y bailo terapias como parte del programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo.

Los padres deben y tienen que brindar apoyo incondicional a sus hijos, incentivándolos a leer: cuentos, obras de teatro, poemas etc. y junto con la música hacer de ellos chicos activos que olviden esa costumbre sedentaria y estresante que llevan. Si comparamos y correlacionamos estudios anteriores, veremos que los resultados encontrados en esta investigación actual son consistentes con los diversos estudios divulgados sistemáticamente y los objetivos de esta investigación recientemente analizados.

El objetivo es determinar la importancia de la bailoterapia en el sedentarismo de los estudiantes, con el fin de desarrollar modelos y procedimientos que tiendan a mejorar significativamente la calidad de vida. Los resultados obtenidos permiten afirmar con certeza que un porcentaje muy alto de estudiantes “no realiza actividad física continua o intermitente, a pesar de que no todos son conscientes de que lo que hacen está incluido en las actividades anteriores” (p. 29). Además, se considera que la bailoterapia ayuda a mantener una vida saludable; En definitiva, la principal aportación es el efecto de la bailoterapia a nivel motivacional y como herramienta de sensibilización de padres y actores.

## VI. CONCLUSIONES

1.- Se demostró que el programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes, demostrado en la tabla 2, que del 71% nivel medio en el pretest; pasó luego al 84% de nivel alto para el posttest. En el análisis inferencias se observan diferencias entre los resultados antes y después de la aplicación del programa, la misma que es de 4.64, a favor del posttest; y siendo la significancia bilateral de 0,00 se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Los resultados del post son superiores a los del pretest, sosteniendo que el programa evidencia resultados efectivos para la reducción del sedentarismo.

2.- Se demostró que el programa de ejercitación y relajación disminuye los factores que producen el sedentarismo en estudiantes, según la tabla 3, el 67% nivel medio y 22% nivel bajo del pretest, luego se ubicaron en el nivel alto con 84% del posttest. Igualmente, la investigación evidencia que se acepta la hipótesis alternativa y rechaza la nula, al obtener el p valor de 0.00 siendo menor a 0,05; como también se observa que existe diferencia de medias a favor del posttest en relación del 1.82

3.- Se demostró que el programa de ejercitación y relajación disminuye las consecuencias del sedentarismo en estudiantes, al observarse que el 77% se encuentra en nivel alto para el posttest, después de haber estado en 21% nivel bajo y 68% del nivel medio en el pretest. La diferencia entre los resultados obtenidos entre el pre y posttest es de 2,09 y la significancia bilateral es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación.

4.- Se demostró que el programa de ejercitación y relajación disminuye las medidas de prevención del sedentarismo en estudiantes, al evidenciarse que del 64% del nivel medio del pretest se ubicaron en el 87% del nivel alto en el posttest, de la misma manera se observa ligera diferencia de medias de 0,72 entre el posttest y pretest, se acepta la hipótesis alternativa y rechaza la hipótesis nula

## VII. RECOMENDACIONES

Sugiero que el estudiante practique deportes, adopten mejores hábitos de alimentación, visitas constantes al médico, que aprovechen las rutinas laborales para tener mejor movilidad corporal.

Tener como hábito una rutina de caminata diaria, de por lo menos media hora sin hablar preferiblemente usando escales.

Hacer como rutina ejercicios de bailoterapia diarias para que su masa corporal mantenga textura evitando la obesidad

Sería recomendable sugerir a la unidad educativa que está conformada por docentes y directivos que en momentos de sus clases impartan movimientos corporales más que sea 10 minutos diarios

En los montos de educación física debe haber una conexión entre el docente y el alumno para realizar los ejercicios físicos adecuados de acuerdo a las edades.

A los padres de familia invitarlos a que constan lo que es el sedentarismo tanto en niños, niñas jóvenes y adultos para que puedan ayudar dentro y fuera de la casa a sus hijos e hijas a mantenerse en movimiento por su salud.

## REFERENCIAS

- Anoek, A., Van, D., Hoeboer, J., Vries, S., Kremers, S., & Vos, S. (2018). Investigating motor competence in association with sedentary behavior and physical activity in 7-to 11-year-old children. *Environmental Research and Public Health*, 15(11), 1-11.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15112470>
- Aramayo, M. (2017). *El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Tesis de Maestría*. La Plata, Argentina: Universidad Nacional de La Plata.
- Aucancela, F., Heredia, D., Ávila, C., & Bravo, W. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5 (11), 163-176.
- Ausubel, D. (2000). *Adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. México, D.F.: Paidós. <https://doi.org/https://bit.ly/3laC1hM>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19(980), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
- Bagley, C., & Panacek, E. (2007). Research study designs: Non-experimental. *Basics of Research*, 26(1), 18-22.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amj.2006.10.003>
- Bandura, A. (1979). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad* (Vol. 46). <https://doi.org/https://bit.ly/3wc4ObX>
- Batista, M. d., Hernandez, R., & Fernandez, C. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Edificio Punta Santa Fe.
- Bernal, C. (2013). *Metodología de la Investigación* (Tercera ed.). Colombia: Pearson.
- Bronfenbrenner, U. (2002). *The Ecology of Human Development*. Paidós Ibérica. <https://doi.org/https://bit.ly/3PvdiTg>
- Castro, N., Guevara, G., & Verdesoto, A. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163-173.
- Cruz, I. (2021). *Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato. Tesis de Maestría en Innovación Educativa*. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Sede Ambato).

- Damian, M., Oltean, A., & Damian, C. (2018). The Impact of Sedentary Behavior on Health and the Need for Physical Activity in Children and Adolescents. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 10(1), 71-83.
- Demetriou, Y., Vondung, C., Bucksch, J., Schlund, A., Schulze, G., & Knapp, S. (2019). Interventions on children's and adolescents' physical activity and sedentary behaviour: protocol for a systematic review from a sex/gender perspective. *Systematic Reviews*, 65(8).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13643-019-0963-2>
- Feria, H., Mantilla, M., & Mantencón, S. (2020). La Entrevista y la Encuesta: ¿Métodos o Técnicas de Indagación Empírica? *Revista Didasc@lia: D&E*, 11(3), 62-79.  
<https://doi.org/https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/992/997>
- Glasser, W. (1999). *Choice Theory*. HarperCollins.  
<https://doi.org/https://es.scribd.com/document/236184321/La-Teoria-de-La-Eleccion>
- Izquierdo, J. (2020). *Programa de adaptación a la actividad física para la disminución del sedentarismo en estudiantes de bachillerato. Trabajo de Titulación en Cultura Física*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology*. SAGE Publications Ltd.  
<https://doi.org/https://bit.ly/3kNe9AE>
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *APRENDIZAJE SITUADO: Participación periférica legítima*. York: Cambridge University Press.  
<https://doi.org/http://www.universidad-de-la-calle.com/Wenger.pdf>
- León, M., & Zolano, M. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes . *Revista de Investigación sin Frontera, Año 14, Núm. 35*, 2-19.
- Llerena, M. G. (2015). *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física*. Universidad San Francisco de Quito.
- López, P., & Fachelli, S. (2017). *Metodología de la investigación* (Primera Edición ed.). Barcelona: Bellaterra.
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual. *Ciencia América*(3), 34-39.
- Monje, C. (2017). *Metodología de la investigación cualitativa o cuantitativa* (Primera ed.). Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Monteiro, D., Machado, Sergio, Moutão, J., Bento, T., Vitorino, A., Alves, S., Rodrigues, F., Maciel, L., Teixeira, D., Murillo, E., & Cid, L. (2019). Physical

- exercise and sedentary lifestyle: health consequences. *Revista multidisciplinar de educación*, 12(25), 63-76.
- Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., & Benites, J. (2017). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación. *Scielo*, 19(1), 46-52.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente*. <https://bit.ly/3JVQAzr>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de 11 de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortíz, G. (2021). Sedentarismo amenaza a la salud mundial. *Vida Universitaria*, 02(22), 1-5.
- Pangrazi, R., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Human Kinetics.
- Rodríguez, Á., Cusme, A., & Paredes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polos del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178.
- Rodriguez, M., Cadenas, C., Estévez, F., & Muñoz, N. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rojas, R., Morales, D., Cuesta, A., & Pesantes, R. (2017). Actividades acuáticas para la salud en la unidad educativa Liceo Naval de Guayaquil. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, Año 22, Núm. 229, 2-22.
- Rojo, M. (2017). *El sedentarismo en edad escolar. promoción de un estilo de vida activo*. Tesis de Posgrado. Valladolid, España: Universidad de Valladolid.
- Sánchez, I. (2021). *Actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo año de básica*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Sheldrick, M., Tyler, R., Mackintosh, K., & Stratton, G. (2018). Relationship between sedentary time, physical activity and multiple lifestyle factors in children. *Funct. Morphol. Kinesiol.*, 3(15), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jfmk3010015>
- Stricker, P., Faigenbaum, A., & McCambridge, T. (2020). Resistance training for children and adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 145(6), 1-13.
- Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine*, 76, 48-57.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypped.2015.03.026>

- Tracie, B., Chair, A., Deborah, R., Perry, C., Pratt, C., Nicholas, E., Goutham, R., & Vos, M. (2018). Sedentary behaviors in today's youth: approaches to the prevention and management of childhood obesity: a scientific statement from the American Heart Association. *American Heart Association, Inc.*, 11(11), 142-159.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000591>
- Trost, S., & Loprinzi, P. (2018). Exercise, Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *El Sevier*, 2(3), 162-168.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jacl.2008.03.001>
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2017). Niveles de sedentarismo en población. *Scielo*, 14(3), 417-428.
- Warburton, D., & Bredin, S. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *University of British Columbia*, 8(12), 1-15.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm8122044>
- Werneck, A., Collings, P., Barboza, L., Stubbs, B., & Silva, D. R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students. *El Sevier*, 59, 7-13.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2019.04.010>
- Yanchatuña, G. (2021). *La bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal. Trabajo de Titulación en Ciencias de la Educación*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Beltrán Vargas, F. D. (2018). El sedentarismo y su correlación con la motivación académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Valle Pereira, E. M. (2022). Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la UE "Diez de Agosto" Cantón Vinces 2021.
- Macías, 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 [Internet]*, 7-26.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>Título:</b> Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cómo un programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Proponer un programa de ejercitación y relajación que disminuye el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p><b>H<sub>1</sub>:</b> Un programa de ejercitación y relajación disminuye el sedentarismo en los estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> Un programa de ejercitación y relajación no disminuye el sedentarismo en los estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>Programa de Ejercitación y Relajación</p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualidades físicas</li> <li>• Tipos de ejercicios</li> <li>• Beneficios</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Aplicada.</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>Pre - experimental.</p> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p>La población está conformada por 109 estudiantes de una Unidad Educativa; de los cuales 102 son estudiantes del turno de la mañana y 88 estudiantes del turno de la tarde.</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p><b>PE1:</b></p> <p>¿Qué cualidades físicas se requieren en un programa de ejercitación y relajación para</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p><b>OE1:</b></p> <p>Determinar qué cualidades físicas se requieren en un programa de ejercitación y</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <p><b>H1:</b></p> <p>Las cualidades físicas son necesarias en un programa de ejercitación y relajación para estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>Para disminuir el sedentarismo en estudiantes de Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores que provocan el sedentarismo</li> <li>• Consecuencias</li> <li>• Prevención</li> </ul>	<p>La muestra será de 88 estudiantes de una Unidad Educativa siendo 52 varones y 36 mujeres.</p>

<p>estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p> <p><b>PE2:</b></p> <p>¿Cuáles son los tipos de ejercicios que disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p> <p><b>PE3:</b></p> <p>¿Qué beneficios genera un programa de ejercitación y relajación en los estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p> <p><b>PE4:</b></p> <p>¿Cuál es la correlación entre el programa de ejercitación y relajación y los factores del sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p> <p><b>PE5:</b></p> <p>¿Qué programa de ejercitación y relajación disminuye las consecuencias del sedentarismo</p>	<p>relajación para estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>OE2:</b></p> <p>Establecer los tipos de ejercicios que disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>OE3:</b></p> <p>Determinar los beneficios que genera un programa de ejercitación y relajación en los estudiantes</p> <p><b>OE4:</b></p> <p>Establecer la correlación entre el programa de ejercitación y relajación y los factores del sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>OE5:</b></p> <p>Determinar qué programa de ejercitación y relajación disminuye las consecuencias del</p>	<p><b>H2:</b></p> <p>El tipo de ejercicios correcto disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>H3:</b></p> <p>Un programa de ejercitación y relajación genera beneficios en los estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>H4:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y relajación y los factores del sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>H5:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el programa de ejercitación y la disminución de las consecuencias del sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>	<p><b>VARIABLE INTERVINIENTE</b></p> <p>Edad Sexo Curso Condición sociodemográfica Estatura Peso</p>	<p><b>Técnicas e instrumentos:</b></p> <p>Encuestas y Cuestionario</p>
---	---	--	--	--

<p>en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p> <p><b>PE6:</b></p> <p>¿Qué prevenciones disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022?</p>	<p>sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p> <p><b>OE6:</b></p> <p>Identificar que prevenciones disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>	<p><b>H6:</b></p> <p>Las prevenciones disminuyen el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</p>		
---	---	---	--	--

**Tabla 3:**

*Matriz de operacionalización de variables*

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Dependiente <b>Programa de Ejercitación y Relajación</b>	Un programa de ejercitación y relajación se deriva de un modelo ordenado, específico y sistémico que involucra el desarrollo de actividades físicas y deportivas de acuerdo a las cualidades físicas de una persona, por lo que su estructuración debe ser realizada por un profesional del área (Baceviciene y otros, 2019).	Son acciones	Cualidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia aeróbica</li> <li>Fuerza muscular</li> <li>Flexibilidad</li> </ul>	Ordinal
		Nominal	Tipos de ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia</li> <li>Fuerza</li> <li>Estiramiento y flexibilidad</li> <li>Equilibrio y concentración</li> </ul>	
		Ordinal	Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de peso</li> <li>Reducción de enfermedades</li> <li>Mejoras en la salud</li> </ul>	
Independiente <b>Sedentarismo</b>	“la inactividad física, definida más apropiadamente como una categoría de comportamiento distinta que comprende exclusivamente actividades que no aumentan sustancialmente el gasto de energía en comparación con el nivel de reposo” (Suchert y otros, 2015, p. 50).	Ordinal	Factores que provocan el sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conductas</li> <li>Periodos</li> <li>Desinterés</li> <li>Escasez</li> <li>Exceso</li> <li>Inseguridad</li> </ul>	Ordinal
		Ordinal	Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrepeso y obesidad</li> <li>Problemas cardíacos</li> <li>Problemas cardiovasculares</li> </ul>	
		Ordinal	Prevención	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio</li> <li>Disminución de enfermedades</li> </ul>	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Solicito: Autorización para realizar investigación

Señor (a): Lcda. Mayra León Quintana.

Directora de la institución educativa "Francisco Iñiguez Castro"

ASUNTO: Autorización para realizar trabajo de investigación.

**Velasco Ibarra, Gabriela Fernanda**, identificada con cédula, 092450288-3, estudiante del Programa de Maestría en Administración de la Educación Universidad "César Vallejo", filial Piura, y actualmente me encuentro desarrollando el proyecto de investigación, titulado "**Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes de Salitre Ecuador, 2022**", bajo la asesoría del Dr. Balladares Atoche, César, para lo cual es necesario aplicar instrumentos que permitan recoger información, además de otras acciones propias del proceso investigativo.

En tal sentido, solicito a usted brindar las facilidades del caso y el apoyo necesario para desarrollar la investigación en la institución que acertadamente dirige, comprometiéndome a cumplir con los lineamientos éticos.

Salitre, 26 de mayo del 2022

Velasco Ibarra Gabriela Fernanda

Firma



Salitre, 26 de mayo del 2022

Por medio de la presente, la Institución Educativa “Francisco Iñiguez Castro”, nos permitimos notificar la **ACEPTACION** a la Licenciada, **Velasco Ibarra Gabriela Fernanda**, identificada con cedula, 092450288-3, estudiante del Programa de Maestría en Administración de la Educación de la Universidad “César Vallejo”, filial Piura, para la ejecución de la aplicación del proyecto de investigación, titulado **“Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022”**.

Dicho trabajo se realizará con los colaboradores de esta institución quienes brindaran la ayuda necesaria para el presente trabajo.

Sin otro particular me suscribo de usted.


Lcda. Mayra León Quintana

Directora de la I.E “Francisco Iñiguez Castro”

## Encuesta



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

### Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como fin recolectar información con fines netamente académicos. Por favor sírvase leer las siguientes preguntas y marcar la respuesta que más se ajuste a su realidad.

No.	Ítems	Nunca	A veces	Siempre
<b>Dimensión 1: Cualidades físicas</b>				
1	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de resistencia aeróbica?	1	2	3
2	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de fuerza muscular?	1	2	3
3	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de flexibilidad?	1	2	3
<b>Dimensión 2: Cualidades físicas</b>				
4	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de resistencia en los ejercicios que practica?	1	2	3
5	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de fuerza en los tipos de ejercicios que practica?	1	2	3
6	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de estiramiento y flexibilidad en los tipos de ejercicios que practica?	1	2	3
7	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de equilibrio y concentración en los tipos de ejercicios que practica?	1	2	3
<b>Dimensión 3: Beneficios</b>				
8	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación beneficia el control de peso?	1	2	3

9	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite la reducción de enfermedades?	1	2	3
10	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite mejorar la salud?	1	2	3
<b>Dimensión 1: Factores que provocan el sedentarismo</b>				
11	¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios adoptados provocan sedentarismo?	1	2	3
12	¿Cree usted que el desinterés por el ejercicio provoca sedentarismo?	1	2	3
13	¿Cree usted que la inseguridad social provoca sedentarismo?	1	2	3
<b>Dimensión 2: Consecuencias</b>				
14	¿Cree usted que el sedentarismo tiene consecuencias de sobrepeso y obesidad ?	1	2	3
15	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiacos?	1	2	3
16	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiovasculares?	1	2	3
17	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia el Síndrome Metabólico?	1	2	3
<b>Dimensión 3: Prevención</b>				
18	¿Con qué frecuencia practica el ejercicio como prevención del sedentarismo?	1	2	3

## VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

DATOS DEL AUTORA: Velasco Ibarra Gabriela Fernanda

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE	INDICADOR		ÍTEMS	OPCIONES				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
				Nunca	A veces	Siempre		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
								Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Cualidades físicas</b>																
Programa de ejercitación		1	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de resistencia aeróbica?													
		2	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de fuerza muscular?													
		3	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de flexibilidad?													
<b>Dimensión 2: cualidades físicas</b>																

Programa de ejercitación	4	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de resistencia en los ejercicios que practica?																
	5	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de fuerza en los ejercicios que practica?																
	6	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de estiramiento y flexibilidad en los ejercicios que practica?																
	7	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de equilibrio y concentración en los ejercicios que practica?																

**Dimensión 3: Beneficios**

Programa de ejercitación	8	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación beneficia el control de peso?																
	9	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite la reducción de enfermedades?																
	10	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite mejorar la salud?																

**Dimensión 1: Factores que Provocan el sedentarismo**





VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DATOS DEL MAESTRANTE		
Apellidos y Nombres	Velasco Ibarra Gabriela Fernanda	
TÍTULO DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN		
Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022		
DATOS DEL INSTRUMENTO		
Nombre del instrumento	Cuestionario	
Objetivo	Conocer la escala motivacional de los estudiantes en cuanto a las actividades físicas	
Dirigido a:	Estudiantes del séptimo año de educación básica	
JUEZ EXPERTO		
Apellidos y nombres	TORRES LARA KAREN LISSETTE	
Documento de Identidad	0925717993	
Grado Académico	CUARTO NIVEL – MAGISTER EN EDUCACIÓN	
Especialidad	MAGISTER EN PEDAGOGÍA EN ENSEÑANZA DE LA LENGUA Y LA LITERATURA	
Experiencia Profesional	12 AÑOS	
JUICIO DE APLICABILIDAD		
Aplicable	Aplicable después de corregir	No aplicable
X		
Sugerencia:		

Fecha: 23/6/2022

Karen Torres P.  
Juez experto

## VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

DATOS DEL AUTORA: Velasco Ibarra Gabriela Fernanda

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE	INDICADOR		ÍTEMS	OPCIONES				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
				Nunca	A veces	Siempre		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
								Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Cualidades físicas</b>																
Programa de ejercitación		1	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de resistencia aeróbica?					X		X		X		X		
		2	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de fuerza muscular?					X		X		X		X		
		3	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de flexibilidad?					X		X		X		X		
<b>Dimensión 2: cualidades físicas</b>																

Programa de ejercitación	4	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de resistencia en los ejercicios que practica?				X		X		X		<b>X</b>		
	5	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de fuerza en los ejercicios que practica?				X		X		X		<b>X</b>		
	6	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de estiramiento y flexibilidad en los ejercicios que practica?				X		X		X		<b>X</b>		
	7	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de equilibrio y concentración en los ejercicios que practica?				X		X		X		<b>X</b>		

**Dimensión 3: Beneficios**

Programa de ejercitación	8	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación beneficia el control de peso?				X		X		X		<b>X</b>		
	9	¿Cree usted un programa de ejercitación y relajación permite la reducción de enfermedades?				X		X		X		<b>X</b>		
	10	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite mejorar la salud?				X		X		X		<b>X</b>		

**Dimensión 1: Factores que Provocan el sedentarismo**

Sedentarismo	11	¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios adoptados provocan sedentarismo?				X		X		X		X	
	12	¿Cree usted que el desinterés por el ejercicio provoca sedentarismo?				X		X		X		X	
	13	¿Cree usted que la inseguridad social provoca sedentarismo?				X		X		X		X	
<b>Dimensión 2: Consecuencias</b>													
Sedentarismo	14	¿Cree usted que el sedentarismo tiene consecuencias de sobrepeso y obesidad?				X		X		X		X	
	15	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiacos?				X		X		X		X	
	16	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiovasculares?				X		X		X		X	
	17	¿Cree usted que sedentarismo tiene como consecuencia el Síndrome Metabólico?				X		X		X		X	
<b>Dimensión 3: Consecuencias</b>													
sedentarismo	18	¿Con qué frecuencia practica el ejercicio como prevención del sedentarismo?				X		X		X		X	

Fecha: 23/6/2022

Juez experto

Karen Torres P.



VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DATOS DEL MAESTRANTE		
Apellidos y Nombres	Velasco Ibarra Gabriela Fernanda	
TÍTULO DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN		
Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022		
DATOS DEL INSTRUMENTO		
Nombre del instrumento	Cuestionario	
Objetivo	Conocer la escala motivacional de los estudiantes en cuanto a las actividades físicas	
Dirigido a:	Estudiantes del séptimo año de educación básica	
JUEZ EXPERTO		
Apellidos y nombres	Luis Antonio Velasco MatveevL	
Documento de Identidad	0602887424	
Grado Académico	Magister	
Especialidad	Gestión en Proyectos Socio Productivos	
Experiencia Profesional	Docencia Universitaria y Desarrollo de Proyectos Sociales y de Desarrollo Comunitario Director de tesis de pregrado y postgrado  12 años	
JUICIO DE APLICABILIDAD		
Aplicable	Aplicable después de corregir	No aplicable
X		
Sugerencia: 1		

Fecha:

Juez experto

## VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

DATOS DEL AUTORA: Velasco Ibarra Gabriela Fernanda

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE	INDICADOR		ÍTEMS	OPCIONES				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
				Nunca	A veces	Siempre		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
								Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Cualidades físicas</b>																
Programa de ejercitación		1	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de resistencia aeróbica?					x		x		x		x		
		2	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de fuerza muscular?													
		3	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de flexibilidad?													
<b>Dimensión 2: cualidades físicas</b>																

Programa de ejercitación	4	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de resistencia en los ejercicios que practica?					X		X		X		X		
	5	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de fuerza en los ejercicios que practica?					X		X		X		X		
	6	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de estiramiento y flexibilidad en los ejercicios que practica?					X		X		X		X		
	7	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de equilibrio y concentración en los ejercicios que practica?					X		X		X		X		

### Dimensión 3: Beneficios

Programa de ejercitación	8	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación beneficia el control de peso?					X		X		X		X		
	9	¿Cree usted un programa de ejercitación y relajación permite la reducción de enfermedades?					X		X		X		X		
	10	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite mejorar la salud?					X		X		X		X		

### Dimensión 1: Factores que Provocan el sedentarismo

	11	¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios adoptados provocan sedentarismo?					X		X		X		X		
--	----	---	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Sedentarismo	12	¿Cree usted que el desinterés por el ejercicio provoca sedentarismo?					X		X		X		X		
	13	¿Cree usted que la inseguridad social provoca sedentarismo?					X		X		X		X		
<b>Dimensión 2: Consecuencias</b>															
Sedentarismo	14	¿Cree usted que el sedentarismo tiene consecuencias de sobrepeso y obesidad?					X		X		X		X		
	15	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiacos?					X		X		X		X		
	16	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiovasculares?					X		X		X		X		
	17	¿Cree usted que sedentarismo tiene como consecuencia el Síndrome Metabólico?					X		X		X		X		
<b>Dimensión 3: Consecuencias</b>															
sedentarismo	18	¿Con qué frecuencia practica el ejercicio como prevención del sedentarismo?					X		X		X		X		

Fecha 23-06-2022

Ing. Luis Antonio Velasco Matveev  
Juez experto

Firmado digitalmente por LUIS  
ANTONIO VELASCO MATVEEV  
Nombre de reconocimiento (DN):  
c=EC, l=RIOBAMBA,  
serialNumber=0602887424,  
cn=LUIS ANTONIO VELASCO  
MATVEEV

**VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

<b>DATOS DEL MAESTRANTE</b>		
<b>Apellidos y Nombres</b>	<b>Velasco Ibarra Gabriela Fernanda</b>	
<b>TÍTULO DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN</b>		
<b>Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022</b>		
<b>DATOS DEL INSTRUMENTO</b>		
<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Cuestionario</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Conocer la escala motivacional de los estudiantes en cuanto a las actividades físicas</b>	
<b>Dirigido a:</b>	<b>Estudiantes del séptimo año de educación básica</b>	
<b>JUEZ EXPERTO</b>		
<b>Apellidos y nombres</b>	<b>TORRES BOHORQUEZ JAHAYRA MARISELA</b>	
<b>Documento de Identidad</b>	<b>0925604332</b>	
<b>Grado Académico</b>	<b>MASTER</b>	
<b>Especialidad</b>	<b>EDUCACIÓN INLCUSIVA E INTERCULTURALIDAD</b>	
<b>Experiencia Profesional</b>	<b>COORDINADORA DE CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 2 AÑOS</b>	
<b>JUICIO DE APLICABILIDAD</b>		
<b>Aplicable</b>	<b>Aplicable después de corregir</b>	<b>No aplicable</b>
<b>X</b>		
<b>Sugerencia:</b>		

Fecha: Junio /09/ 2022



Firmado electrónicamente por:

JAHAYRA MARISELA  
TORRES BOHORQUEZ

## VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa de ejercitación y relajación para disminuir el sedentarismo en estudiantes Salitre Ecuador, 2022

DATOS DEL AUTORA: Velasco Ibarra Gabriela Fernanda

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIONES				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
			Nunca	A veces	Siempre		Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
							Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Cualidades físicas</b>															
Programa de ejercitación		1	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de resistencia aeróbica?					X		X		X		X	
		2	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de fuerza muscular?					X		X		X		X	
		3	¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de flexibilidad?					X		X		X		X	
<b>Dimensión 2: cualidades físicas</b>															

Programa de ejercitación	4	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de resistencia en los ejercicios que practica?					X		X		X		X	
	5	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de fuerza en los ejercicios que practica?					X		X		X		X	
	6	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de estiramiento y flexibilidad en los ejercicios que practica?					X		X		X		X	
	7	¿Con qué frecuencia incrementa el nivel de equilibrio y concentración en los ejercicios que practica?					X		X		X		X	
<b>Dimensión 3: Beneficios</b>														
Programa de ejercitación	8	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación beneficia el control de peso?					X		X		X		X	
	9	¿Cree usted un programa de ejercitación yrelajación permite la reducción de enfermedades?					X		X		X		X	
	10	¿Cree usted que un programa de ejercitación y relajación permite mejorar la salud?					X		X		X		X	
<b>Dimensión 1: Factores que Provocan el sedentarismo</b>														
	11	¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios adoptados provocan sedentarismo?					X		X		X		X	

Sedentarismo	12	¿Cree usted que el desinterés por el ejercicio provoca sedentarismo?					X		X		X		X	
	13	¿Cree usted que la inseguridad social provoca sedentarismo?					X		X		X		X	
<b>Dimensión 2: Consecuencias</b>														
Sedentarismo	14	¿Cree usted que el sedentarismo tiene consecuencias de sobrepeso y obesidad?					X		X		X		X	
	15	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiacos?					X		X		X		X	
	16	¿Cree usted que el sedentarismo tiene como consecuencia problemas cardiovasculares?					X		X		X		X	
	17	¿Cree usted que sedentarismo tiene como consecuencia el Síndrome Metabólico?					X		X		X		X	
<b>Dimensión 3: Consecuencias</b>														
sedentarismo	18	¿Con qué frecuencia practica el ejercicio como prevención del sedentarismo?					X		X		X		X	

CALCULAR ALFA DE CRONBACH

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	total
1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	43
2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	28
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	42
6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	48
8	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	43
9	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	42
10	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	31
11	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	38
12	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	40
13	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	34
14	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	39
15	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	32
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	41
17	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
18	2	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	1	3	39
19	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	39
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	34
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	39
22	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	26
23	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	38
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	29
27	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	1	2	33
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	35

29	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	41
30	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	2	1	1	1	28
31	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	45
32	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	37
33	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	37
34	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	33
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
36	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
37	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	48
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	49
51	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	42
52	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46
53	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	47
54	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	40
55	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	42
56	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	38
57	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	42
39	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	42
40	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37
41	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	37
42	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	23
43	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
44	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	41
total	96	101	104	103	110	108	113	111	111	124	108	106	102	108	111	108	99	108	41,56078
Vi	0,35	0,3	0,3	0,3	0,25	0,3	0,37	0,4	0,59	0,49	0,4	0,5	0,4	0,63	0,4	0,4	0,4	0,35	7,16549



### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Postest Sedentarismo	Pretest Sedentarismo
N		88	88
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	19,53	14,89
	Desv. Desviación	2,435	2,503
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,129	,189
	Positivo	,110	,135
	Negativo	-,129	-,189
Estadístico de prueba		,129	,189
Sig. asintótica(bilateral)		,001 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Postes Factores que provocan	Pretest Factores que provocan
N		88	88
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	7,26	5,42
	Desv. Desviación	1,179	1,266
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,253	,222
	Positivo	,213	,210
	Negativo	-,253	-,222
Estadístico de prueba		,253	,222
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Postest consecuencias	Pretest consecuencias
N		88	88
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	9,40	7,31
	Desv. Desviación	1,719	1,578
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,181	,227
	Positivo	,148	,217
	Negativo	-,181	-,227
Estadístico de prueba		,181	,227
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Postest prevención	Pretest prevención
N		88	88
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	2,88	2,16
	Desv. Desviación	,333	,585
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,521	,346
	Positivo	,354	,346
	Negativo	-,521	-,291
Estadístico de prueba		,521	,346
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

NOMBRE DEL DOCENTE:	Gabriela Fernanda Velasco Ibarra			FECHA:	1 de junio 2022
ÁREA:	Educación Física	GRADO/CURSO:	7	AÑO LECTIVO:	2022 – 2023
ASIGNATURA:	Educación Física	PARALELOS	A, B, C.	TIEMPO:	4 semanas
UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones entre prácticas corporales y salud				
OBJETIVO DE LA UNIDAD:	Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades.				
¿Qué van a aprender? <b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	¿Cómo van a aprender? <b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b> (Estrategias de aprendizaje)	<b>RECURSOS</b>	¿Qué y cómo evaluar? <b>EVALUACIÓN</b>		
	Actividades		Recursos	Indicadores de evaluación de la unidad	Técnicas e instrumentos de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses.</li> </ul>	<p>Organización: los niños y las niñas se colocarán en dos equipos formados en hilera detrás de una línea de salida, portarán en sus manos un tablero de ajedrez pequeño confeccionado previamente; a una distancia de 4 metros frente a cada equipo se trazará en el piso una línea de meta, donde deberán colocar los tableros uno al lado del otro.</p> <p>Desarrollo: a la señal establecida el primer niño (a) de cada equipo deberá correr hasta la línea de meta trazada frente a su equipo y colocar el tablero que portan en sus manos,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tableros de ajedrez pequeños de cartón (16 cm x 16 cm)</li> <li>Tizas para trazar el terreno</li> </ul>	I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal. (J.1.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación</li> <li>✓ Lista de cotejo</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EF.3.1.5. Reconocer si participa o juega en diferentes juegos, para poder decidir los modos de intervenir en ellos (según las posibilidades, deseos o potenciales de cada jugador) e identificar aquellos que se ligan al disfrute para jugarlos fuera de la escuela.</li> </ul>	<p>de manera tal que la casilla blanca de una de las esquinas del tablero, quede ubicada a la mano derecha del participante; regresará corriendo para darle salida al próximo jugador que realizará la misma operación y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gana el equipo que coloque mayor cantidad de tableros en su posición correcta.</li> <li>• En caso de empate gana el equipo que primero termine.</li> </ul> <p>No se podrá salir antes de tiempo.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar semejanzas y diferencias entre los juegos y los deportes, en sus características, objetivos, reglas, presencia de los mismos en sus contextos y sobre las posibilidades de participar y elegir para practicarlos.</li> </ul>	<p>Comenzamos con las primeras hazañas: posturas siempre relacionadas con animales o con elementos de la naturaleza, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>El árbol:</b> con la planta del pie derecho sobre la rodilla izquierda y las manos juntas sobre el pecho, se trata de que los estudiantes mantengan el equilibrio sobre un único apoyo.</li> <li>✓ <b>El gato:</b> con cuatro apoyos en el suelo y las muñecas justo debajo de los hombros, los alumnos inspiran profundamente mientras arquean la espalda, y espiran agachando la cabeza y metiendo el abdomen hacia dentro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una buena colchoneta o esterilla</li> <li>• Pantalones holgados. O mallas ajustadas.</li> <li>• Medias o calcetines antideslizantes.</li> <li>• Correas para Yoga.</li> </ul>	<p>I.EF.3.1.2. Reconoce las características, objetivos y proveniencias de diferentes juegos y elige participar o jugar en ellos, acordando reglas y pautas de trabajo colectivo seguras. (J.1., I.4.)</p>	<p>✓ Observación</p>

	<p>✓ <b>La mariposa:</b> apoyando las plantas de los pies una contra la otra, se agarran con las manos moviendo las rodillas de arriba a abajo e imitando el aleteo de una mariposa.</p> <p>Estas posturas les ayudan a mejorar el sentido de la orientación, la estabilidad, la agilidad, la flexibilidad en las articulaciones, el desarrollo y destreza en los músculos motores, además de crear unos buenos hábitos para la salud de la columna vertebral. Por otro lado, fomentamos aspectos importantes en el desarrollo de los niños como la autoestima, mayor reducción del estrés y mejor armonía en la personalidad y carácter.</p>			
--	---	--	--	--

**ADAPTACIONES CURRICULARES**

Especificación de la necesidad educativa	Especificación de la adaptación a ser aplicada
<b>SÍNDROME DE ASPERGER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustar las exigencias físicas a sus posibilidades.</li> <li>• Designar alguna tarea o responsabilidad dentro de la misma, de manera que siga formando parte del grupo y del momento, ejemplo: encargarse del material.</li> <li>• Intentar al máximo que disfrute de la clase de Educación Física.</li> <li>• Explicitar previa y claramente las normas de juego o deporte que se vaya a realizar.</li> <li>• Brindar la atención requerida constantemente, estando atentos a los posibles conflictos y malentendidos.</li> </ul>