



DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3963

El uso de Herramientas Tecnológicas para Incentivar las Prácticas Deportivas en las Instituciones Educativas Durante la Emergencia Sanitaria

Lic. De la Cruz Baraja José Félix Ángel

fdekacruz841@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8113-0752>

Unidad Educativa Leopoldo Nicolás Chávez, Ecuador

Mg. Lucero Garcés Marco Fabián

marquio1278@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8113-0752>

Instituto Tecnológico Superior España

Unidad Educativa Bolívar, Ecuador

Mg. Castillo Cárdenas Verónica Del Rocío

veritas9@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0389-0710>

Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, Ecuador

Mg. Zambrano Aguilera Lorena Elizabeth

lorenaelizabethzambrano@gmail.com

Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-7192-1064>

Resumen

Las prácticas deportivas en las instituciones educativas deben ser realizadas de manera permanente durante el transcurso de la vida escolar, debido a sus numerosos beneficios, puesto que estas aportan a mantener una buena salud física, mental y espiritual, tras la llegada de la pandemia COVID-19, debido al confinamiento mundial, esto causó que la cotidianidad de la humanidad cambie, entre esas actividades fue la educación en la que la escuela formal se trasladó a los hogares para convertirse en una educación virtual. Con ello el sistema educativo se transformó orillando a que docentes, padres de familia y estudiantes recurran a recursos tecnológicos que permitan continuar con la formación académica de las personas, esto también generó algunos problemas como el sedentarismo y el stress causado por la propia naturaleza del encierro al que nos vimos avocados. Es por ello que esta propuesta aporta a la vida de nuestros estudiantes fomentando las prácticas deportivas dentro del hogar y que a su vez en conjunto con los padres de familia se logre disminuir los problemas generados por el encierro. El objetivo primordial de nuestro trabajo fue implementar las prácticas deportivas en los estudiantes de Séptimo Año de la Escuela de Educación Básica “Leopoldo Nicolás Chávez” del Cantón Pedro Moncayo Provincia Pichincha como fuente de estudio, con la finalidad no de formar deportistas de élite, sino más bien con el propósito de recreación y diversión en que la práctica deportiva diaria se convierta en un hábito saludable.

Palabras claves: Educación, Práctica deportiva, Recursos tecnológicos.

Correspondencia: fdekacruz841@gmail.com

Artículo recibido: 13 noviembre 2022. Aceptado para publicación: 13 diciembre 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Como citar: De la Cruz Baraja, L. J. F. Ángel, Lucero Garcés, M. M. F., Castillo Cárdenas, M. V. D. R., & Zambrano Aguilera, M. L. E. (2022). El uso de Herramientas Tecnológicas para Incentivar las Prácticas Deportivas en las Instituciones Educativas Durante la Emergencia Sanitaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 7954-7979.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3963

The use of Technological Tools to Encourage Sports Practices in Educational Institutions During the Health Emergency

Abstract

Sport practices in educational institutions must be done permanently during the school life, due to their numerous benefits, since they help to keep good physical, mental and spiritual health. After the arrival of the COVID-19 pandemic, due to global confinement, this caused the daily life of humanity change, among those activities was education in which the formal school moved to homes to become a virtual education. With this fact, the educational system was transformed, forcing teachers, parents and students to resort to technological resources that allow them to keep on with the academic training for people. This also generated some problems such as sedentary lifestyle and stress caused by the very nature of the confinement to which we saw ourselves in danger. That is why this proposal contributes to the lives of our students by promoting sports practices within the home and that, in turn, together with the parents, the problems generated by confinement are reduced. The primary objective of our work was to implement sports practices in the seventh year students of the "Leopoldo Nicolás Chávez" Basic Education School of the Pedro Moncayo Canton, Pichincha Province as a source of study, with the purpose not of training elite athletes, but rather with the purpose of recreation and fun in which daily sports practice becomes a healthy habit.

Keywords: Education, Sports practices, Technological resources.

Introducción

La práctica deportiva mejora el estado físico de las personas y sobre todo de quienes están en desarrollo como los niños, niñas y adolescentes donde practicar algún deporte en estas edades los ayuda a desarrollarse no solo físicamente si no que esto conlleva otros beneficios como el desarrollo de habilidades sociales, condiciones psicológicas y el mejoramiento de su estado físico lo cual permite se asimilen de mejor manera los conocimientos que se van adquiriendo tanto en la escuela formal como la informal.

Es por ello que la práctica deportiva en las instituciones educativas es fundamental para los estudiantes por sus múltiples beneficios para la salud que generan a la hora de ejecutarlas como se mencionó anteriormente, sin embargo la aparición de la pandemia Covid-19 representó un obstáculo para la educación en especial en el área de Educación Física pues la misma asignatura hace que su aplicación sea más práctica que teórica ocasionando que la actividad deportivas sea abandonada de alguna manera, pero gracias al vertiginoso avance de la ciencia y la tecnología que está ejerciendo una creciente influencia ha provocado que en la sociedad actual las herramientas tecnológicas sean el día a día del quehacer educativo, cambiando la concepción de la educación presencial por una educación en línea.

En el Ecuador el Gobierno Nacional decretó el 16 de marzo del 2020 estado de excepción emitiendo el Decreto Ejecutivo 1017 con la finalidad de enfrentar la pandemia mundial del Covid 19, lo cual hizo que la cotidianidad cambiara para los ecuatorianos provocando en el caso de la educación que esta se lo realice desde casa, la vida dio un giro en el que se recurrió a utilizar herramientas tecnológicas para que tanto estudiantes como docentes utilicen estas tecnologías, esto generó algunos cambios como el hecho de acostumbrarnos a una nueva modalidad de vida en la que pasamos muchas horas dentro de casa cambiando las rutinas cotidianas.

En esta nueva realidad surgieron muchos cambios habituales como el trasladarse a las instituciones educativas, la movilidad restringida por horarios, esto produjo también el cambio de hábitos en los hogares y por otra parte el no poder realizar actividades deportivas en lugares como colegios, estadios, gimnasios entre otros. Conscientes de la importancia que el deporte tiene en la vida de los seres humanos y los beneficios que aporta en ella, vimos la necesidad de incentivar

la práctica deportiva dentro de casa; como docentes fomentar estas actividades en entornos familiares o de realidades diversas provocadas por la pandemia mundial debido a que es vital para mantener una cultura sana en la cual incluso la trilogía educativa (estudiantes, padres de familia, docentes) se fusionen para sobrellevar la reclusión a la que nos sometimos como consecuencia del virus Covid 19.

Es por ello que este estudio se centró en la motivación de la adopción de prácticas deportivas mediante herramientas tecnológicas para mejorar la calidad de vida durante la emergencia sanitaria y que a su vez optimice la convivencia en los hogares regenerando en cierta manera el estado de estrés que esta nueva realidad provocó.

Elementos teóricos

Es preciso para poder iniciarnos en esta temática realizar un breve análisis de la emergencia sanitaria, en diciembre del 2019, en Wuhan (Hubei, China) se alertó sobre la presencia de un brote epidémico de una nueva enfermedad respiratoria grave (SARS, del inglés severe acute respiratory síndrome).

El virus COVID-19 ha sido identificado y secuenciado genéticamente. Está relacionado con otros coronavirus que circulan entre los murciélagos (incluyendo el SARS coronavirus), por lo que se considera que su reservorio natural más probable son estos mamíferos voladores. El huésped intermediario, probablemente otro mamífero, no ha sido identificado aún. El punto de contacto con los seres humanos pudo ser un mercado de animales vivos de Wuhan, hoy clausurado.

La vía de transmisión más probable del COVID-19 es por contacto y gotas respiratorias (aerosoles), en distancias cortas (1,5 m) y también por fómites contaminados por dichos aerosoles. No puede descartarse completamente que exista cierto grado de transmisión por vía aérea. El contacto prolongado es el de mayor riesgo, siendo menos probable el contagio a partir de contactos casuales. La mayoría de los contagios se producen a partir de pacientes sintomáticos. Pueden existir contagios a partir de pacientes asintomáticos e incluso a partir de personas en periodo de incubación de la enfermedad, aunque algunos datos iniciales al respecto han resultado ser

equivocos. Este tipo de transmisión, aunque menos frecuente, supondría una complicación para el control de la enfermedad.

Las medidas de aislamiento son las habitualmente recomendadas para este tipo de transmisión: distanciamiento entre pacientes, uso de habitación individual (si es posible con presión negativa), uso de batas impermeables, guantes, gafas protectoras y mascarillas quirúrgicas o tipo FFP2 para el personal sanitario, salvo en situaciones de especial riesgo.

En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la alerta sanitaria internacional y los países redoblaron esfuerzos para contener la epidemia con estrictas medidas sanitarias, incluida la temible cuarentena que demoró meses esto hizo que los esfuerzos sean en vanos la pandemia llegó a todos los países del mundo incluido nuestro país cambiando radicalmente nuestra manera de vivir y de relacionarnos en sociedad. (Villegas Chiroque, s. f.)

Por tal motivo el Ministerio de Educación del Ecuador mediante el ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A, acuerda la suspensión de clases en todo el territorio nacional, en todas sus jornadas y modalidades y dispone al personal administrativo y docente del Sistema Nacional de Educación, continuar sus labores mediante la modalidad de teletrabajo para lo cual nadie estuvo preparado para trabajar en esta nueva modalidad tanto docentes, estudiantes y padres de familia sin embargo de alguna manera nos fuimos adaptando a esta nueva modalidad la misma que si no se realiza de una manera adecuada, nuestros estudiantes presentarán déficits en el desarrollo de conocimientos, destrezas, habilidades en lo que a los aprendizajes se refiere también generará problemas para la salud ventajosamente contamos con un aliado estratégico las Herramientas Tecnológicas que ya en la actualidad son de fácil acceso para la mayor parte de la población pues casi todos pueden acceder a la misma de manera fácil para interactuar con estos avances de la tecnología.

En este contexto la educación en este año lectivo inició con la modalidad que el Ministerio de Educación proporcionó en sus directrices y lineamientos con el uso de la Tecnología de la Información y Comunicación (TIC) las cuales nos permiten mantener sin contacto y alejados a niños, niñas y adolescentes de los riesgos de contagio mientras avanzan o continúan estudiando y preparándose donde los docentes tenemos una gran labor por una parte lograr que nuestros

estudiantes adquieran los conocimientos que les correspondan por otra parte que los mismos suministren un uso adecuado a las herramientas tecnológicas pues las mismas pueden ser peligrosas como menciona el siguiente autor en su investigación:

El avance imparable de las tecnologías, beneficia en muchos aspectos a la sociedad pero también está dando ciertos problemas que pueden poner en riesgo la salud física y mental de las personas, de ahí que sigan creciendo aplicaciones y sistemas que ayuden a controlar estos problemas, dado que la práctica regular de ejercicio físico presenta beneficios físicos y psicológicos que resultan positivos para la salud mental y la calidad de vida del ser humano, lo que parece tener su explicación orgánica en los cambios que la actividad física produce en el cerebro. (Iriarte Ramos, Pérez Torralba MV, Sanz Gómez AI, Zaera AC, Charlo Bernardo S M, s. f.)

Por lo tanto el internet y las herramientas tecnológicas son nuestros aliados estratégicos en esta nueva modalidad denominada Aprendemos juntos en casa si se les da un manejo correcto a las mismas, todas las asignaturas se fueron adaptando con facilidad sin embargo en el área de Educación física que se requiere más la práctica que la teoría tuvo complicaciones en un inicio pero la misma situación proporcionó la oportunidad de conocer más a fondo las aplicaciones y herramientas tecnológicas disponibles en la red para adaptarles a esta asignatura las mismas que al ser novedosas, aplicables e interactivas y sobre todo por que brindan las facilidades necesarias a la comunidad educativa para que realicen actividades físicas o prácticas deportivas dentro de sus hogares permitiendo que el proceso de enseñanza aprendizaje se desarrollen de manera virtual en esta área con la finalidad de evitar de alguna manera problemas para la salud como el sedentarismo o el abandono de los ejercicios físicos que está ocasionando la emergencia sanitaria durante el confinamiento por la pandemia Covid-19, cabe mencionar que las prácticas deportivas los ejercicios físicos son naturales e importantes para mantener nuestro cuerpo humano saludable por tal motivo necesitan ser realizadas por los estudiantes de manera constante como así lo recomienda diversos autores:

Con la pandemia por COVID-19, existe un reto pedagógico del profesorado de educación física en primaria utilizando un contexto diferente al tradicional, fuera de la escuela, lo cual establece un esquema virtual, con diferentes posibilidades para que el estudiantado sea guiado en el desarrollo

de su motricidad, complicando la posibilidad de retroalimentar, corregir, supervisar el movimiento y evaluar el desarrollo y evolución del aprendizaje por lo que los docentes deberán trabajar minuciosamente en sus clases de Educación Física. (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020)

Podemos decir que el aula virtual es el corazón de los programas online, que permite a los estudiantes comunicarse, interactuar con los recursos de aprendizaje, trabajar en equipo y desarrollar actividades y habilidades digitales del pensamiento crítico, y brindar a los estudiantes la oportunidad de interactuar entre compañeros con la finalidad de formular opiniones diferentes, en los ámbitos humanístico, científico y social, y generar individuos autónomos, conscientes, responsables y capaces de enfrentar nuevos retos académicos, laborales y profesionales en la sociedad moderna. (Carballo et al., 2016)

La relevancia de una educación en base al uso de recursos tecnológicos hoy por hoy no es una opción sino más bien un deber en común que cada institución educativa debe implementar. De igual manera, el compromiso docente de actualizarse e innovar para estar a la vanguardia actual es importante ya que son ellos los encargados de educar a futuras generaciones, haciendo uso de las herramientas modernas existentes. (Rivera & Remón, 2017)

La principal ventaja de la incorporación de las TIC en el ámbito educativo basado en EPA, consiste en la generación de un mayor dinamismo e interactividad entre docentes y estudiantes. En tal sentido, nuevos canales y formas de comunicación surgen entre los diferentes actores del proceso educativo, enriqueciendo y potenciando la interacción entre estos. (De-la-Hoz-Franco et al., 2019)

Desde esta perspectiva, la Educación Física en cada nivel, debe estar orientada al logro de la autorrealización del estudiante, entendida esta como la orientación de la personalidad, hacia el desarrollo de las potencialidades del individuo que conlleve a su formación integral. En este marco de circunstancias, para la formación de pautas conductuales, morales, espirituales y transmisión de conocimientos, que permitan al hombre conocerse a sí mismo con intencionalidad constructiva y al entorno, como escenario de su desarrollo vital; en este sentido, es pertinente señalar el área de Educación Física, como uno de los componentes curriculares que conforman el pensum de estudio, como una unidad que hace posible caracterizar las acciones y expresiones sustantivas

para lograr el desarrollo de su corporeidad, su parte social y emocional para ser aplicada durante toda su vida.(Valdez et al., 2020)

Desde la Educación Física, el deporte de rendimiento, como parte de la formación integral del estudiante; requiere no solo la preparación física del deportista para desarrollar su potencial, sino además su preparación biológica, psicológica, teórica, técnica y táctica, que se logra a través de un entrenamiento exhaustivo, con métodos específicos y sustentados en principios definidos, para que dicho estudiante comience a disciplinarse, establecer metas y objetivos, y busque siempre mejorar la actividad, por medio de una práctica continua, lo cual más adelante puede conllevarlo a la práctica del deporte de alto rendimiento.(Valdez et al., 2020)

Es importante señalar que para los niños y jóvenes las actividades físicas deben desempeñarse dentro del contexto familiar, escolar y comunitario; realizando juegos, deportes, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, donde se haga mayor énfasis en la condición aeróbica.(Pérez, 2014)

Por lo expuesto anteriormente se hace necesario diseñar una propuesta de estrategias metodológicas activas que se adapten a las nuevas realidades así también las estrategias metodológicas activas se tomarán en cuenta en el aprendizaje cooperativo y las inteligencias múltiples, que son las que más fácilmente se pueden adaptar al currículo de Educación Física; y, además permitirán desarrollar el enfoque inclusivo, debido a que si todos los estudiantes realizan las actividades de forma equitativa, heterogénea, asignándose responsabilidades, compartiendo conocimientos, ninguno de ellos será excluido de las actividades realizadas en las sesiones clase, tanto por tener diferentes capacidades físicas o tendencias deportivas; lúdico debido a que todas las actividades serán divertidas, placenteras y seguras, garantizando que ninguna actividad sea monótona, repetitiva e imitada; de construcción de la corporeidad, debido a que todas las actividades serán dadas a través de la permanente construcción del conocimiento de forma cooperativa reconociendo sus posibilidades de realización con la consecuente toma de conciencia de mejorarlas en cada práctica.(*POSSO PACHECO, RICAR JACOBO.pdf, s. f.*)

El deporte escolar está considerado, desde hace tiempo, como una actividad de gran relevancia para el ámbito educativo, así como un excelente medio para intervenir sobre diversos problemas de nuestro entorno educativo-social. No obstante, para atender ambos aspectos resulta necesario conocer las motivaciones que tienen los escolares hacia la práctica deportiva.(Fraile & Diego, 2006)

Los efectos positivos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, tanto a corto como a largo plazo, están ampliamente documentados en cualquier edad. Estos efectos incluyen una mejora de condición física, de salud ósea, de composición corporal y de biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, así como un menor riesgo de enfermedad.(Vidal-Conti, 2016)

“Existe una considerable evidencia de que las actividades físico-deportivas son necesarias en la infancia y juventud con el fin de promover un desarrollo saludable del cuerpo y retrasar el deterioro de ciertos aspectos de la salud que pueden producirse en la vejez.”(Díaz & Mandado, 2004, p. 35).

Desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal.(Ramírez et al., 2017)

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.(Vidarte Claros et al., 2011)

En las tres últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la

prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física que permitan alcanzar el objetivo de «acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor todos, los días de la semana»(Javier Varo Cenarruzabeitia et al., 2003)

En materia de ejercicios físicos se ha logrado persuadir y concientizar a la población sobre la utilidad de la práctica de actividad física para fortalecer la salud y tratar enfermedades. Son más las personas que se involucran en la práctica de ejercicios físicos en busca de mayor bienestar, siendo más importante que nunca debido a los índices crecientes de obesidad y a los problemas de salud que se le asocian.(Cala & Navarro, 2011)

En cualquier caso, cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. La principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar [en actividades físicas.(Devís Devís & Peiró Velert, 1993)

Es prioritario disminuir los índices de sedentarismo en la población general. Las políticas de salud deben orientarse a lograr un estilo de vida saludable que implique entre otras cosas realizar actividad física en forma regular. Está bien demostrado que el impacto más directo y beneficioso en la mejoría de los indicadores de salud es la actividad física.(*Actividad Física*, s. f.)

Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.(Morilla Cabezas, 2001)

Durante el tiempo libre se pueden realizar variadas actividades deportivas y recreativas, en dependencia de los intereses, motivaciones y la cultura que se tenga del mismo, por tal motivo las actividades físico-recreativas son objetivos que satisfacen las necesidades de movimiento del

hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad (Rodríguez Erazo, 2015, p. 6).

La actividad física no es más que cualquier actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco más de lo normal por ello dentro de la Educación Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y más funciones tanto física como biológicas del ser humano necesita. Por ello este tema trata de la solución a la falta de implementación deportiva debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la Cultura Física.

La práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. (Corrales Salguero, s. f.)

Por este motivo las prácticas deportivas no pueden estar aisladas de nuestra realidad pues su práctica constante no solo es un medio de mantener una vida saludable, también incide en el rendimiento escolar de los estudiantes y es muy fundamental para la formación integral de nuestros estudiantes.

Evidentemente el deporte educativo no puede quedar al margen de este hecho social tan importante, entendiendo este no sólo como un medio de transmitir y de enseñar valores culturales, sino como una herramienta muy importante para la formación integral del individuo, que es lo que persigue la educación. (Corrales Salguero, s. f.)

El deporte ha formado parte de la educación y la cultura de la humanidad desde tiempos antiguos. Este a lo largo de la historia ha pasado por diferentes situaciones, desde el conocimiento hasta convertirse en un elemento fundamental en la formación integral de los seres humano. (Sanmartín, 2004, p. 105)

“Se ha demostrado que con la práctica físico-deportiva aumenta la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar del sujeto practicante; por el contrario, el sedentarismo ha sido asociado con estados depresivos y problemas de salud” (Folgar et al., 2014, p. 6).

Las prácticas deportivas por salud, por recreación o por competición puede generar beneficios, todo depende de qué haces, cómo lo haces y cuánto haces. Todos sabemos que la práctica del deporte es buena para mejorar la salud de nuestro cuerpo, pero no solamente el bienestar físico se verá mejorado con el deporte, sino que también su práctica nos aportará innumerables beneficios psicológicos que no podemos pasar por alto. (Brenes Yamil, 2018)

En la actualidad, no existe la menor duda que hay una relación directa entre la práctica de la actividad física y la salud. Los estudiosos de este tema nos dicen que la evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan más en el estudio de la naturaleza de las relaciones entre actividad física y salud que en determinar si estas relaciones existen.(Flores Cayatopa, 2019)

Por ese motivo debemos tener presente que al implementar las prácticas deportivas deben ser guiadas por el docente de la asignatura o docente tutor y que sea la principal fuente de motivación para practicar el deporte considerando que es una actividad muy importante durante el proceso enseñanza aprendizaje y también fuera de la misma que ayuden a la formación integral de nuestros estudiantes.

Como se puede evidenciar la prácticas deportivas tienen numerosos beneficios a la hora de ser implementarlos adecuadamente, sin embargo tiene que ser motivados por los docentes no solamente el profesor de educación física necesariamente es el indicado de realizar estas prácticas los docentes en general deben incentivar a sus estudiantes a realizar prácticas deportivas para obtener estos múltiples beneficios sobre todo que ayudarán en el proceso de enseñanza aprendizaje donde se construyen numerosos aprendizajes para los educandos y directamente para mantener una salud estable en el desarrollo de nuestros estudiantes.

Metodología del estudio aplicado

Enfoque

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, pues cuenta con técnicas adecuadas para obtener la información relevante que se desea adquirir sobre el uso de herramientas tecnológicas para incentivar la práctica deportiva en los estudiantes permitiendo de esta manera conocer si la nueva modalidad de estudio afectó en el desarrollo de destrezas y habilidades en la asignatura de Educación en lo que las prácticas deportivas se refiere, adicionalmente es cuantitativa porque va a permitir obtener datos numéricos que serán tabulados y representados en gráficos para lo cual se elaborarán los respectivos instrumentos de recolección de información.

Alcance de la investigación

Exploratorio

Este trabajo de investigación permitió conocer más sobre el uso de herramientas tecnológicas para incentivar la práctica deportiva en los estudiantes de Cuarto Año de educación básica de la Escuela de Educación Básica “Leopoldo N. Chávez”

Descriptivo

Este método se empleó para realizar la exploración de cada una de las partes de estudio, a través de la tabulación de las encuestas a los estudiantes de Cuarto Año de Educación General Básica de la institución.

Contexto de la investigación

Lugar

Escuela de Educación Básica “Leopoldo N. Chávez”

Tiempo

Año Lectivo 2020-2021

Accesos

Institución educativa predispuesta a colaborar con la investigación.

Permisos

Autorizaciones aprobadas por las autoridades y Comunidad educativa preparada a participar del trabajo investigativo.

Participantes

El trabajo investigativo se aplicó a 25 estudiantes del Cuarto año de E.G.B entre niños y niñas, los mismos que tienen una edad entre ocho y nueve años de la Escuela de Educación Básica “Leopoldo N. Chávez” de la Parroquia La Esperanza. Como la población es pequeña se puede trabajar en su totalidad, y no es necesario emplear cálculos estadísticos para tomar una muestra.

Diseño de la investigación

En este trabajo en cuanto al diseño de la investigación fue longitudinal porque la finalidad del investigador es analizar los cambios que se puedan evidenciar en las determinadas variables planteadas durante esta investigación. Finalmente, a través de los datos obtenidos evidenciar el cambio en las determinantes y consecuencias con respecto al uso de herramientas tecnológicas para incentivar la práctica deportiva durante la jornada escolar.

Procedimiento

Se diseñó y aplicó una encuesta la misma que es un instrumento de recolección de información en la que el investigador obtiene información directa de la muestra o población a ser investigada la misma que fue realizada en online es decir en la web gracias a uno de los tantos beneficios que proporciona las herramientas tecnológicas y el Internet por la misma situación en la que nos encontramos en esta nueva forma de vivir que ocasionó la pandemia se tuvo que enviar a cada uno de los estudiantes mediante el siguiente link: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=tB9s2maOy0eBDNMsZ-nam5J3jR4Qv7xGgl2D8P5f_kNUQVNBV1I5QVVQQUxrTEk0S0hTSDJPTzA3Wi4 los mismos que gustosamente respondieron en su totalidad.

Encuesta

Encuesta dirigida a los estudiantes de la ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “LEOPOLDO NICOLAS CHÁVEZ”, provincia de Pichincha, uso de herramientas tecnológicas para incentivar la práctica deportiva.

Objetivo

Recopilar información para el análisis e interpretación sobre uso de herramientas tecnológicas para incentivar la práctica deportiva durante la emergencia sanitaria generada por el covid-19.

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada afirmación y marque con una X lo que usted considere se ajuste mejor a la a su realidad.

Tabla 1.

Encuesta dirigida a los estudiantes sobre prácticas deportivas.

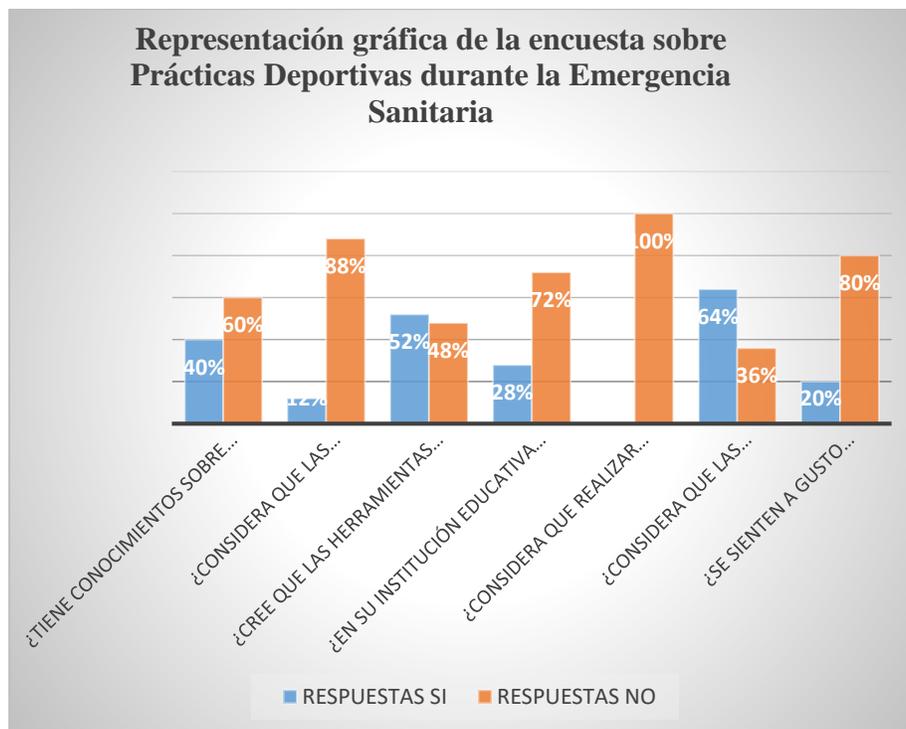
PREGUNTAS	RESPUESTAS	
	SI	NO
¿Tiene conocimientos sobre el uso de las herramientas tecnológicas?		
¿Considera que las herramientas tecnológicas son importantes en el aprendizaje en esta nueva modalidad de estudio?		
¿Cree que las herramientas tecnológicas favorecen a un aprendizaje activo y motivacional en la práctica deportiva?		
¿En su institución educativa promueven la práctica deportiva con el uso de las herramientas tecnológicas?		
¿Considera que realizar prácticas deportivas ayuda a mejorar su salud y sus capacidades físicas?		
¿Considera que las herramientas tecnológicas pueden ser un recurso importante para mejorar la práctica deportiva?		
¿Se sienten a gusto trabajando en Educación física por medio de las herramientas tecnológicas?		

Nota. La presente tabla se incluye en el cuestionario, en la cual el encuestado seleccionará con una X su punto de vista como respuesta a las preguntas que servirán para la evaluación de percepciones sobre las prácticas deportivas en lo que duró la emergencia sanitaria, motivo de estudio de esta investigación.

Resultados

Figura 1.

Análisis de resultados referente a las prácticas deportivas.



Nota. La presente figura denota los resultados como porcentajes dentro de un esquema de barras, obtenidos a partir de la tabulación y conteo de cada uno de los ítems de tipo pregunta que se plantearon para evaluar al encuestado acerca de las prácticas deportivas durante la emergencia sanitaria.

Luego de haber aplicado la encuesta a los estudiantes del cantón Pedro Moncayo ubicada en la provincia de Pichincha, se realizó el procesamiento y análisis de la información evidenciando los siguientes resultados.

El momento que se evidenció y vivió durante la emergencia sanitaria hizo que todos los estudiantes y la sociedad en general adquieran conocimientos y cambien la manera de interactuar a través del internet con los dispositivos tecnológicos. Esto origino que la educación tome un giro radical denominándose Aprendemos juntos en casa en donde el avance de la ciencia y tecnología fue un pilar fundamental tanto para docentes, estudiantes y padres de familia para continuar con la educación, gracias a la tecnología que es amigable e interactiva favoreciendo a un aprendizaje

activo y motivacional, pero hay que tomar en consideración que la tecnología no llega al cien por ciento de estudiantes por lo que un grupo reducido menciona que las herramientas tecnológicas no están brindando la misma ayuda debido a que no tienen acceso a estos beneficios de la tecnología.

Desde el Ministerio de Educación se emitieron lineamientos y las instituciones educativas se promueven a realizar actividades físicas mediante prácticas deportivas esto con la finalidad de evitar por una parte el sedentarismo y sobre todo que las actividades no sean rutinarias durante el confinamiento por lo que los docentes adaptaron estrategias que promuevan la actividad física en los hogares implementando rincones en donde se la pueda ejecutar, por otra parte se puede evidenciar que un grupo reducido de instituciones no se promueve la práctica deportiva con el uso de herramientas tecnológicas.

La sociedad en general tiene pleno conocimiento que la práctica deportiva genera beneficios para la salud física como también aporta a la salud mental, los estudiantes están conscientes que se debe realizar actividades físicas por el mismo hecho que su cuerpo se encuentra en desarrollo constante y es necesario que su cuerpo trabaje en actividades físicas gracias a la creatividad de los docentes y al apoyo de las herramientas tecnológicas así lo menciona los encuestados de la institución educativa.

Cabe mencionar que los encuestados mencionan que en esta nueva modalidad denominada juntos aprendemos en casa no se sienten a gusto trabajando puesto que la asignatura de Educación Física requiere de práctica más que teoría por lo que mencionan que les gustaría ejecutar las actividades deportivas al aire libre como se lo hacía hasta antes de la emergencia sanitaria pero entienden la situación y están realizando grandes esfuerzos por ejercitarse y divertirse a la hora de tener las clases de educación física.

Análisis de los resultados de la encuesta

Se concluye tomando en cuenta los resultados de las encuestas que la mayor parte de estudiantes de la institución tiene conocimiento acerca de las herramientas tecnológicas la situación de la pandemia de alguna manera influyó mucho para que nos adentremos al mundo de las herramientas

tecnológicas por el mismo hecho que se convirtieron en los aliados estratégicos en el campo de la educación, sin embargo hay un número considerable a tomar en cuenta la ubicación geográfica de cada centro educativo los cuales no tienen acceso a las herramientas tecnológicas, cabe mencionar que según lineamientos del ministerio de educación ningún estudiante debe abandonar el sistema educativo por el cual se llega con fichas y guías de trabajo tratando de solventar la cobertura total.

Las herramientas tecnológicas o medios audiovisuales son un canal muy importante para la educación en la actualidad, pues permiten transportar y practicar los conocimientos en el área de Educación Física y de esta manera incentivar la práctica deportiva con estrategias metodológicas y técnicas adecuadas que ayuden a fomentar la misma en los estudiantes por sus múltiples beneficios que aporta a sus condiciones físicas, intelectuales y lo más importante para su salud, adicionalmente que permitirá un mejor desempeño en la jornada escolar mejorando su rendimiento académico evitando algunas enfermedades que van apareciendo con mayor fuerza debido a la emergencia sanitaria ocasionada por la Covid-19.

En la actualidad el proceso de la educación se desarrolla bajo nuevas formas gracias a nuestros aliados estratégicos las herramientas tecnológicas pues las mismas vertiginosamente se han convertido en uno de los pilares principales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, brindando aportes relevantes para el desarrollo de las destrezas y conocimientos en el área de Educación Física de esta manera se está logrando que las prácticas deportivas no sean abandonadas más bien sean consideradas de suma importancia por el mismo hecho que si son planificadas, organizadas y ejecutadas de la mejor manera complementan directamente para mantener una vida saludable y que de esta manera el desarrollo del estudiante sea integral.

El Ministerio de Educación, solventando todos los aspectos que influyen en el proceso de enseñanza –aprendizaje de niños, niñas y adolescentes que forman parte del sistema educativo debido a la emergencia sanitaria producida por el COVID -19, ha creado una serie de materiales de apoyo pedagógico y cada docente tiene la noble misión de promover el aprendizaje en todas sus asignaturas en especial la de Educación Física pues la misma al ser más práctica que teórica

requiere de un atención en especial a la hora de ejecutar los ejercicios a través de las cámaras o mediante las evidencias sean videos cortos o ejercicios sencillos deben tener la guía adecuada y su respectiva motivación.

En la actualidad las prácticas deportivas se han convertido dentro de la educación en uno de los elementos fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje de nuestros estudiantes y es que con la implementación de las prácticas deportivas en la jornada escolar lograremos estudiantes motivados listos y dispuestos para la adquisición de nuevos conocimientos y los estudiantes están conscientes de los grandes beneficios que están generando las prácticas deportivas en esta nueva modalidad pues nos solo ayuda a mantener una vida saludable sino que también está evitando de alguna manera enfermedades que de a poco está surgiendo debido a la pandemia.

Los beneficios de realizar prácticas deportivas no son solo físicos, sino que también benefician a la salud mental, pues los mismos previene la aparición de las nuevas enfermedades que ha originado la pandemia como depresión y el estrés, además de que mejora la autoestima e, incluso, las relaciones sociales cuando se practican deportes en compañía de la familia. Ya los estudiantes y sus familias son conscientes de los múltiples beneficios que genera el realizar ejercicios físicos gracias al uso adecuado de las herramientas tecnológicas se está consiguiendo que las familias se adapten a esta nueva modalidad y ventajosamente en el área de Educación Física se requiere del trabajo colaborativo de cada una de las familias para ejecutar las actividades y disfrutar en familia.

Es verdad que la tecnología es un aliado muy fundamental en esta nueva modalidad sin embargo se debe tomar en cuenta que hay un grupo considerable de los encuestados que mencionan que las herramientas tecnológicas no ayudan o no son un recurso importante porque el medio en donde se desarrollan no cuenta con los beneficios como es el acceso al Internet el principal protagonista de la educación en esta nueva modalidad denominada juntos aprendemos en casa. Cabe mencionar que es uno de los motivos por lo que los encuestados mencionan que no son importantes las herramientas tecnológicas pues algunos de ellos no pueden acceder a esta educación online y de la misma manera no se sienten a gusto trabajando en esta nueva modalidad

ya que consideran que el trabajo se debe realizar en equipos en un ambiente de compañerismo en donde la diversión es el objetivo principal a la hora de realizar Educación Física en las instituciones educativas.

Para finalizar se hace un análisis general sobre el uso adecuado de las herramientas tecnológicas durante la emergencia sanitaria para incentivar la práctica deportiva en las instituciones educativas en donde se constata que la tecnología y el Internet para todos los sectores fue de gran importancia y un aliado estratégico para continuar desarrollando la educación como un derecho inexcusable ya que la misma es gratuita y de calidad para la población educativa, como lo menciona la constitución de la república y por el gran esfuerzo que realizan los docentes en cada una de sus áreas y asignaturas con sus metodologías y técnicas activas llegan a cada uno de los estudiantes gracias a los diferentes programas o aplicaciones que existen en el internet porque para los docentes no existen barreras que les detengan cuando de cumplir con su trabajo en beneficio de la educación.

Experiencias pedagógicas

Las medidas adoptadas frente a la emergencia sanitaria decretada por el gobierno central hicieron que la sociedad tenga que cambiar radicalmente las labores cotidianas o diarias para evitar el contagio y precautelar la salud es por eso que los estudiantes continúen con sus estudios y actividades académicas a través de la educación virtual ocasionando que se pase demasiado tiempo interactuando con las herramientas tecnológicas que son un aliado estratégico en esta nueva modalidad de vida.

Tomando en cuenta que este tipo de actividades se volvieron sedentarias o monótonas en la vida de los estudiantes al pasar largos tiempos sentado frente al computador recibiendo sus clases virtuales sin poder salir de cada uno de sus hogares a realizar prácticas deportivas o actividades físicas causando algunos inconvenientes para la salud por lo que se evidenció que es muy importante emplear la tecnología con el uso adecuado de herramientas tecnológicas para adaptarles a las diferentes realidades y emplearlas en el área de educación física.

En un inicio se tornó muy complicado emplear la tecnología en el área de educación física, por una parte la falta de conocimiento en aplicaciones que ayuden a realizar actividades físicas dentro de los hogares y por otro lado los espacios reducidos para realizar los mismos, esto no fue una barrera para los estudiantes y docentes quienes gustosamente participaron en actividades que se adaptaron y se dieron modos para realizarlos, uno de los aliados estratégicos son las herramientas tecnológicas gracias a sus beneficios que brinda cada uno de ellos se logró activar las prácticas deportivas mediante la observación videos, la ejecución de ejercicios sencillos por medio de tutoriales para realizarlos desde la comodidad de los hogares.

En la actualidad las prácticas deportivas se han convertido dentro de la educación en uno de los elementos fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje en esta nueva modalidad por sus múltiples beneficios que genera a la hora de ejecutarlos.

No podríamos dejar por alto que hay un cierto número de estudiantes que por diversos factores entre ellos la zona geográfica, el factor económico y el desempleo que causo la emergencia sanitaria hace que no puedan adquirir equipos tecnológicos para continuar con su formación académica motivo por el cual también se desarrollaron fichas pedagógicas las mismas que por diferentes canales de comunicación se les hacía llegar esto con la finalidad que ningún estudiante en edad escolar abandone sus estudios así la creatividad y el trabajo del docente sigue llegando para el total de estudiantes a su cargo.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Las prácticas deportivas con la ayuda de las herramientas tecnológicas planificadas, organizadas y ejecutadas de una manera adecuada complementan directamente para mantener una vida activa y saludable evitando el sedentarismo o la cotidianidad originada tras la pandemia, adicionalmente brinda el apoyo necesario en el proceso enseñanza aprendizaje para el desarrollo de destrezas y habilidades motrices, psicomotrices, cognitivos y sociales fomentando de esta manera el desarrollo del estudiante es integral.

El uso de las herramientas tecnológicas y el avance imparable de las mismas está beneficiando en muchos aspectos a la sociedad en especial a la educación gracias a su fácil acceso al Internet y a sus diversas aplicaciones en la web, mismas que se han tornado en un medio de comunicación sincrónico en el aprendizaje de los estudiantes es por ello que en lo referente a las prácticas deportivas mediante este trabajo se pretende motivar no solo a los estudiantes sino también a los docentes y padre de familia para incentivarlos en la adopción de la actividad física como una práctica diaria en beneficio de la comunidad educativa.

La práctica deportiva no puede ser abandonada por completo, gracias a las herramientas tecnológicas que se han adaptado a estos tiempos difíciles, por lo que sí es empleada con estrategias metodológicas adecuadas fomentan las prácticas deportivas en los estudiantes por sus múltiples beneficios en especial aporta a sus condiciones físicas y su salud, adicionalmente permitirá un mejor desempeño en la jornada escolar mejorando su rendimiento académico, conducta y disciplina.

Recomendaciones

Es necesario que el estado garantice en todas las zonas rurales el libre acceso a las herramientas tecnológicas que se encuentran en la web y el internet por el mismo hecho que todos los estudiantes no tienen acceso a la misma y por tal motivo consideran que las herramientas tecnológicas no son necesarias ni brindan un aprendizaje de calidad para aquellos estudiantes por lo que se encuentran abandonando las prácticas deportivas y continuando con el sedentarismo y la cotidianidad.

Es importante que los docentes de la institución educativa promuevan o incentiven a realizar prácticas deportivas con la ayuda de las herramientas tecnológicas para conseguir que la práctica deportiva sea constante y sobre todo se adapte a las realidades de cada uno de los estudiantes con la guía adecuada de los docentes y de esta manera logran numerosos beneficios para su salud los mismos que complementaran en su desarrollo integral.

Es momento de implementar un programa de prácticas deportivas lúdicas y recreativas por medio de las herramientas tecnológicas para la ocupación de los tiempos libres de los niños, niñas y

adolescentes que se encuentran en edad escolar, fomentando así el ejercicio físico que es necesario para mantener una vida saludable evitando el sedentarismo en esta nueva modalidad de vida originada por la pandemia.

Referencias Bibliográficas

Actividad Física: Pasaporte Para La Salud | Elsevier Enhanced Reader. (s. f.).
[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)

Brenes Yamil, Y. (2018, septiembre 20). *La practica deportiva.* Geosalud.com.
<https://www.geosalud.com/ejerciciosalud/la-practica-deportiva.html>

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: Un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes, 159*, 5.

Carballo, E. V., Enríquez, S. C., & Ponz, M. J. (2016). «Docentes en línea»: Extensión en la virtualidad. *Revista DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia, 34*, 20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693478>

Corrales Salguero, A. R. (s. f.). "EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA". Recuperado 11 de marzo de 2021, de
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Wf4RsG-hXA0J:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3233220.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec&client=firefox-b-d>

De-la-Hoz-Franco, E., Martínez-Palmera, O., Combata-Niño, H., Hernández-Palma, H., De-la-Hoz-Franco, E., Martínez-Palmera, O., Combata-Niño, H., & Hernández-Palma, H. (2019). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su Influencia en la Transformación de la Educación Superior en Colombia para Impulso de la Economía Global. *Información tecnológica, 30*(1), 255-262. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642019000100255>

Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte, 2*, 71-86.

Díaz, P., & Mandado, A. (2004). Deporte y educación: Pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de educación, 335*, 35-44.

- Flores Cayatopa, E. (2019). Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes. *Universidad Nacional de Tumbes*.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1584>
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 80-84.
- Fraile, A., & Diego, R. de. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), Art. 44. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.29>
- Hall-López, J. A., & Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-7.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>
- Iriarte Ramos, Pérez Torralba MV, Sanz Gómez AI, Zaera AC, Charlo Bernardo S M. (s. f.). *Actividad física y salud mental ¿dúo inseparable?* Recuperado 11 de marzo de 2021, de <https://medes.com/publication/67142>
- Javier Varo Cenarruzabeitia, J., Martínez Hernández, J. A., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)
- Morilla Cabezas, M. (2001). *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*.
<http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/194>
- Pérez, B. M. (2014). Salud: Entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&nrm=iso&tIng=es
- POSSO PACHECO, RICAR JACOBO.pdf. (s. f.). Recuperado 3 de noviembre de 2022, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/7439/POSSO%20PACHECO%2c%20RICAR%20JACOBO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2017). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>

- Rivera, A. L., & Remón, Á. L. C. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *EmásF: revista digital de educación física*, 44, 63-78.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807535>
- Rodríguez Erazo, I. M. (2015). *La actividad física y su incidencia en la calidad de vida en el tiempo libre en los niños y niñas de 5to, 6to y 7mo año de educación básica de las escuelas " Honorato Vásquez" y " Ciudad de Macará" de la parroquia rural " Atahualpa" del cantón Quito año lectivo 2014-2015*. [B.S. thesis]. Quito: UCE.
- Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
- Valdez, M. J. P., Velastegui, C. F., & Viteri, B. S. P. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), Art. 1.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Vidal-Conti, J. (2016). *Identificación de predictores de actividad física en escolares según el modelo socio-ecológico mediante un análisis multifactorial*. 10.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.