

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“JOSÉ ANTONIO ENCINAS”**

**TUMBES**



**PLAN DE INVESTIGACIÓN APLICADA:**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y EL PROGRAMA CURRICULAR EN LA MEJORA DEL SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL 2° “A” Y “B” DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “INMACULADA CONCEPCIÓN” DE TUMBES EL AÑO 2021.**

**RESPONSABLES:**

**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

- **CALDERON BANCAYAN, Denilson Jair**
- **PARDO PEÑA, Oliver Jhonpier**
- **PEÑA LUZÓN, Mervin Fiorella**
- **PEÑA SAAVEDRA, Miriam Roxana**

**ESPECIALIDAD: COMPUTACIÓN E INFORMATICA**

- **MECA AGUIRRE Stefani Mileidy**

**DOCENTE ASESOR: CORDOVA ARENA, Manuel Yan E.**

**TUMBES-PERÚ**

**2022**



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"  
TUMBES**

**JURADO CALIFICADOR**

---

**PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**SECRETARIO DEL JURADO**

---

**VOCAL**

**TUMBES-PERÚ**

**2022**

### **Declaración Jurada de Autoría**

Los estudiantes del programa de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Antonio Encinas”: CALDERON BANCAYAN, Denilson Jair, PARDO PEÑA, Oliver Jhonpier, PEÑA LUZÓN, Mervin Fiorella, PEÑA SAAVEDRA, Miriam Roxana, MECA AGUIRRE Stefani Mileidy

Autores del trabajo de investigación titulada: La actividad física en tiempos de distanciamiento social y el programa curricular en la mejora del sedentarismo en los alumnos del 2° “A” y “B” de secundaria de la Institución Educativa “INMACULADA CONCEPCIÓN” de Tumbes el año 2021.

#### **Declaramos bajo juramento que:**

El trabajo de investigación es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado, autoplagiado, total ni parcialmente.

De identificarse la falta de fraude, plagio, o auto plagio, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones se deriven sometiéndonos a las normas legales vigentes.

.....  
CALDERON BANCAYAN, Denilson J.  
DNI N° 75184486

.....  
PARDO PEÑA, Oliver J.  
DNI N° 74956608

.....  
PEÑA LUZÓN, Mervin F.  
DNI N° 75601124

.....  
PEÑA SAAVEDRA, Miriam R.  
DNI N° 00238321

.....  
MECA AGUIRRE Stefani Mileidy  
DNI N° 73430137

## INFORME DEL PROFESOR ASESOR/A SOBRE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**1.1. Profesor Asesor: CÓRDOVA ARENA, Manuel Yan E.**

**1.2. Graduandos :** CALDERON BANCAYAN, Denilson Jair, PARDO PEÑA, Oliver Jhonpier, PEÑA LUZÓN, Mervin Fiorella, PEÑA SAAVEDRA, Miriam Roxana, MECA AGUIRRE Stefani Mileidy

**1.3. Título del Trabajo:** La actividad física en tiempos de distanciamiento social y el programa curricular en la mejora del sedentarismo en los alumnos del 2° “A” y “B” de secundaria de la Institución Educativa “INMACULADA CONCEPCIÓN” de Tumbes el año 2021.

**1.4. Fecha:** Tumbes, 16 de febrero del 2022

### II. DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

2.1. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la realización de su Trabajo de Campo: Si ( X ) No( )

2.2. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la redacción del

Contenido: Si (X) No ( )

Redacción: Si (X) No ( )

Ortografía: Si (X) No ( )

Presentación: Si (X) No ( )

2.3. Opinión del Asesor o Asesora:

El Informe de Tesis está listo y revisado para solicitar fecha de sustentación ante la Dirección del IESPP “JAE”.

Si ( X ) No( )

2.4. En caso de contestar No. Indicar si los estudiantes han sido informados de las observaciones que tienen que corregir y/o mejorar. Si ( ) No ( )



**Firma del Asesor/a**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos nuestra tesis con mucho cariño a Dios Porque ha estado en cada paso que dimos, cuidándonos y dándonos fortaleza para continuar.

De igual manera a nuestros padres, por habernos apoyado en todo momento, a lo largo de mi carrera para poder culminar de la mejor manera, han velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento depositando su entera confianza en cada reto que se nos presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

Finalmente, a los maestros de esta casa de estudios y a los tutores de la especialidad, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino de formación, y que nos ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de nuestra tesis. ¡Gracias a ustedes!

***Los Titulandos***

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirnos para llegar hasta donde hemos llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Expresar un profundo e imperecedero reconocimiento al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “JOSE ANTONIO ENCINAS”, a las Autoridades y Docentes de las diferentes Áreas, nuestra correspondencia a los Docentes de la Especialidad de Educación Física de manera especial por su esfuerzo y dedicación en brindarnos sus conocimientos, experiencias, su paciencia y su motivación que ha logrado en nosotros que podamos terminar nuestros estudios con éxito.

Para ellos muchas gracias y que dios los bendiga.

***Los Titulandos***

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
2.1. Formulación del problema	15
2.2. Justificación del estudio	15
2.3. Objetivos	16
• Generales	
• Específicos	
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>17</b>
3.1. Antecedentes del estudio	17
3.2. Bases teóricas científicas	
3.3. Hipótesis	29
• Variables	
• Indicadores	
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>30</b>
4.1. Tipo y diseño de investigación	30
4.2. Variables y operacionalización	30
4.3. Población y Muestra	31
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
4.5. Procesamiento y análisis de datos	32
4.6. Aspectos éticos	34

<b>V. RESULTADOS</b>	<b>35</b>
<b>VI. DISCUSIÓN</b>	<b>47</b>
<b>VII. CONCLUSIONES</b>	<b>49</b>
<b>VIII. RECOMENDACIONES</b>	<b>50</b>
<b>IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>51</b>
<b>X. ANEXOS</b>	<b>52</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>35 - 46</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b>	<b>35 - 46</b>



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación es una propuesta del paradigma socio crítico enfocado en la “investigación acción”. Aborda el tema de cómo mejorar el estado físico por el sedentarismo que están viviendo nuestros estudiantes por la pandemia del COVID 19, proponiendo estrategias pedagógicas que permitan la solución de conflictos de violencia y agresividad, se hace necesario fortalecer las habilidades sedentarismo de los estudiantes del 2° “A” y “B” de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.

La presente investigación, se la realiza a través, de la observación directa y reportes presentados por las áreas de Educación Física, atendiendo las experiencias de los docentes, se ha observado un comportamiento escolar inadecuado, en las diferentes actividades tanto académicas como las actividades físico deportivas que se llevan via virtual deportivas. Por consiguiente, el presente estudio se planteó abordar al judo como estrategia pedagógica que permitan la solución de conflictos sociales y fortalezcan los procesos de integración y socialización mediante el deporte. Cabe destacar que el judo, es encauzado como estrategia sociomotriz para resolver conflictos sociales dentro del aula y fuera de esta, promoviendo procesos de integración y socialización a través del deporte de lucha, basando, del ideario original del fundador del Judo (Jigoro Kano) y su aportación al bienestar social. Al mismo tiempo, el judo aporta a la comunidad educativa un sistema socioafectiva, que se puede utilizar para insertar calidad de valores sociales en los estudiantes, tratar de mejorar la calidad de vida, de menguar la violencia social, de tener calidad convivencial, mejorar el comportamiento entre pares, y relaciones familiares, orientándose a obtener mejores ciudadanos. Saltos, (2016),”Juegos de lucha e iniciación del Judo en Educación Física” (Trabajo Fin de Master), Universidad Autónoma de Madrid.

La actividad física en tiempos de distanciamiento social y el programa curricular en la mejora del sedentarismo en los alumnos del 2° “A” y “B” de secundaria de la Institución Educativa “INMACULADA CONCEPCIÓN” de Tumbes el año 2021.

## I. INTRODUCCIÓN

El 31 de diciembre del 2019 en la ciudad de “Wuhan, china”, se inicia la propagación del brote de coronavirus, clasificado de este modo por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo del año 2020, como una epidemia mundial la enfermedad COVID-19, todo esto es completamente claro ya que está en proceso de investigación, y la mutación que ha tenido el virus golpeando en diferentes partes del planeta, los síntomas de esta enfermedad que han sido detectados pueden ser de leves a severos, volviéndose en los casos más riesgosos y mortales. Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso, y el comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de salud, como se ha documentado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo. (Adhikari, 2020) Según datos de organizaciones como la OMS (2020). A medida que la pandemia COVID-19 devasta el mundo se hace esencial atender las necesidades educativas de los niños y jóvenes durante esta crisis sanitaria global. En este plano precisamente los gobiernos adoptaron medidas de suspensión de actividades de educativas presenciales acatando recomendaciones del sector salud a fin de evitar el contagio y extensión del virus. Cabe destacar que según cifras de la UNESCO cerca de 1.200 millones de estudiantes de todo el mundo han sido afectados por el cierre de escuelas y universidades debido al brote del COVID-19. (UNESCO, 2020) Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), a principios de mayo de 2020, 186 países cerraron escuelas, total o parcialmente, para contener la propagación de Covid-19, llegando a alrededor del 70% de los estudiantes. Este cierre afectó el calendario escolar y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes es incierto. Las diferencias en el rigor de la cuarentena, su duración y las estrategias adoptadas por familias y escuelas son solo algunos de los factores que pueden influir en la trayectoria de estos estudiantes. (UNESCO, 2020)

El encierro tuvo efectos negativos en la población infantil y juvenil considerando que

el ambiente escolar establezca rutinas para los estudiantes en cuanto a nutrición, actividad física, sueño y otras actividades, y la ausencia de este ambiente puede llevar a una disminución de la condición física y aumento de la masa corporal por el mismo sedentarismo que ocasiono la pandemia. Además, quedarse en casa ocasionó una disminución de las actividades recreativas y deportivas y un aumento del tiempo de permanencia frente a las pantallas (celulares, televisores, computadoras y tabletas), lo que impactó negativamente en la actividad física y aumentar el sedentarismo de esta población.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La importancia de la educación nos dice el valor de las instituciones educativas en nuestras vidas. La educación significa mucho en la vida de todos, ya que facilita nuestro aprendizaje, conocimiento y habilidades. Cambia completamente nuestra mente y personalidad y nos ayuda a alcanzar las actitudes positivas. Debemos dar importancia a la educación y a las instituciones educativas más que a otros objetivos en la vida, ya que es la única fuente de felicidad real.

El presente trabajo es una respuesta a la realidad de muchos a un sin número de problemas que se han generado a raíz del distanciamiento social fruto de la pandemia del COVID-19 que estamos viviendo en el mundo, pero que hemos tenido que afrontar en una educación a distancia en donde nuestros alumnos están llevando una vida más sedentaria, fruto de la aplicación de normas legales que nos obligan al encierro para evitar el contagio del virus.

El sedentarismo, como modo de vida que incluye poca actividad física, implica problemas de salud y no existen programas de intervención físico-recreativos adaptados a los requerimientos socioculturales para establecer efectividad en un proceso de intervención. Aquí juega un papel muy importante la Educación Física que mediante sus sesiones de aprendizaje podemos generar actividades físicas localizadas para el mantenimiento de la salud física y mental y así, sacar a nuestros alumnos de este estado de pasividad por las restricciones que se tienen en todos los campos de la actividad humana y que están generando una serie de trastornos en la comunidad.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física como está sucediendo con el alumnado hoy en día, posterior a este vemos que estamos cayendo así en un círculo vicioso. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con

los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular.

Si un estudiante que realiza un trabajo sedentario (como estar sentado frente a una computadora) corre o camina unos kilómetros sin haber realizado un entrenamiento previo, pasará los días siguientes con dolores y molestias. Lo mismo ocurre cuando se comienza a practicar una actividad física. El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.

Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.

Cuando se lleva una vida sedentaria, el esqueleto se vuelve frágil y débil y pierde paulatinamente su aptitud para cumplir funciones más allá de los movimientos rutinarios. El hueso, contrariamente a lo que se cree, es un tejido muy activo: a lo largo de toda su vida modifica su estructura interna según los requerimientos de resistencia y tensiones a los que se ve sometido.

Todas estas apreciaciones están pasando nuestros alumnos con esta modalidad de estudio, y nuestra propuesta está dirigida a la realización de más actividad física, más momentos de recreación a la realización conjunta de un trabajo consensuado entre el docente, el alumno y la familia que también está pasando por esta etapa de distanciamiento social.

### **3.2. Formulación del problema**

¿Cómo contribuir a la disminución del sedentarismo en los alumnos del 2° “A” y “B” de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción” de Tumbes, en un proyecto basado en actividades físicas recreativas?

#### **2.2. Justificación del Estudio.**

El tema sobre la influencia del sedentarismo es muy importante y se lo considera relevante ya que se obtendrán patrones de comportamiento tanto en el ámbito de la salud mental como la física. Se puede apreciar durante todo el tiempo de observación y análisis en la aplicación del proyecto, diversos programas de ejercitación que enfrentan al sedentarismo, pero dejan de tener afluencia en los jóvenes estudiantes, la causa podría ser la falta de información visual que motive a las personas a seguir con este buen hábito.

En la aplicación de nuestro proyecto planteamos estudiar las preferencias de la actividad física de los estudiantes, como estas pueden llamar su atención y a su vez generar un incentivo que permita el cambio requerido en esta población. Los estudiantes se verán atraídos por el aspecto físico propio de la edad y de los elementos que brinden información para su beneficio. En la educación física se puede estudiar los diversos comportamientos de los jóvenes y su situación ante una solución que cambiará su estado de sedentario a ser personas activas y tener un mejor estilo de vida. El desarrollo muscular se verá implicado ya que gracias a este se puede tener un mejor aspecto físico y un metabolismo funcionando perfectamente, haciéndolos más activos.

### **2.3. Objetivos**

- **General**

Aplicar un programa que influya en el estado sedentario, con actividades y desarrollo de habilidades motrices en los alumnos del 2° “A” y “B” de secundaria de la I.E “INMACULADA CONCEPCIÓN”

- **Específicos**

- Establecer el índice de masa corporal de los estudiantes de primer nivel.
- Determinar la condición física de los estudiantes del segundo año mediante la toma de un pre test al inicio de aplicación del proyecto y una toma al finalizar el proyecto.
- Aplicar y evaluar un programa físico recreativo de actividades que conlleven a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes del 2° “A” y “B” de secundaria de la I.E “INMACULADA CONCEPCIÓN”.

### **III MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes del Estudio.**

##### **Antecedentes Internacionales**

Gómez L. William (2017) en su trabajo: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas; la investigación se desarrolla en la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo de la ciudad de Sogamoso ubicada en la Carrera 10 #21-52, barrio los Alisos, sede Uriel Armando Bravo Ruge. Colombia.

El propósito y objetivo de esta investigación es recopilar información que respalde las conclusiones, además analizar datos de los resultados obtenidos de una encuesta validada y enfocada a caracterizar la actividad física que realizan los niños de la edad de trece y dieciséis años, correspondientes a los cursos de octavo y tercer año medio del establecimiento educacional “Colegio Salesianos” del gran Concepción, guiado por el profesor de educación física del establecimiento, todo esto desarrollado bajo el contexto actual que acontece hoy en día a todo el mundo, que es el confinamiento debido a la pandemia coronavirus (COVID.19). A lo largo de estos meses, todos han debido adaptarse y encontrar el modo de estar sanos mental y físicamente, es por esto, que además de los datos recopilados se utilizarán bases que sustenten el valor y la importancia de la actividad física, considerando sus beneficios y las consecuencias que, en su ausencia, podemos vislumbrar. Todo esto con el fin de desarrollar un mejor estilo de vida y enfrentar de un mejor modo la nueva problemática que se está viviendo a nivel mundial.

Crisóstomo R. Bárbara; Mardones G. Lucas; Yáñez P. Rodrigo (2021) en su tesis: Estudio de la actividad física de estudiantes de 8° año básico y 3° año medio del Colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19. Universidad de Concepción, Chile.



Debido a la crisis sanitaria que vive el mundo año 2020, producido por la pandemia COVID 19, los establecimientos educacionales dejaron de realizar sus clases presenciales, teniendo que transformar el método de enseñanza a la modalidad online. Los hechos fueron causados de manera súbita, sin previa planificación, obligando a las autoridades a actuar mediante planes de emergencia obviando las condiciones apropiadas para el estudio, tales como, estructura de la vivienda, acceso a tecnología, conexión a internet, supervisión y guía de un adulto de la familia, entre otros. Los que son requisitos fundamentales para poder cumplir con las exigencias requeridas de las clases curriculares en modalidad no presencial adoptadas por el ministerio de educación. El impacto que la pandemia ha generado a nivel educacional traspasa fronteras. Mas de 144 millones de estudiantes en América Latina y el Caribe están impedidos de asistir a sus escuelas. Según la UNESCO las repercusiones van desde la interrupción en el aprendizaje, desprotección por parte del establecimiento educacional en el ámbito nutricional, aumento de la tasa de deserción, padres y madres no se sienten capaces de cumplir el rol de educadores. Según la encuesta “Estamos Conectados de Educación 2020”, autoría de la Fundación Educación 2020 y se aplicó a través de un cuestionario online de 23 preguntas generales y un conjunto de preguntas específicas para cada estamento de la comunidad educativa (10 de estudiantes, 7 de docentes/educadoras/asistentes de la educación, 15 de apoderados/as y 8 de equipos directivos). La encuesta fue creada a través de la plataforma web Surveymonkey.

En la presente investigación se realizara este estudio a través de una encuesta, es debido a que es un tema actual, del cual se posee poca información al respecto ya que es un tema de contingencia que aún está en proceso de evolución e investigación, él mejor modo de encontrar respuestas es hacerlo por medio de los alumnos, que en este caso son quienes se están viendo directamente afectados, de igual manera el profesorado ha tenido que adaptarse a un sistema de educación no

presencial, todo esto bajo un clima de incertidumbre ya que aún no se encuentra una cura del virus por lo que no se sabe cuánto tiempo seguirá presente, además en el área que nos concierne que es la educación física, se siguen realizando estudios sobre el verdadero impacto que está generando en los alumnos de distintos establecimientos, ya que todos tiene distinta modalidad y oportunidades, generando así vacíos, falta de contenidos, aprendizaje y deserción escolar lo cual se vuelve crucial en el futuro de ellos.

### **Antecedentes Nacionales.**

Villagrán S y cols. Estudiaron los hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad, a través de un estudio transversal de 1 283 escolares de 3 a 16 años con medición del IMC, hábitos dietéticos, actividad física, sedentarismo y antecedentes familiares de sobrecarga ponderal.

La actividad física medida en Equivalente Metabólico (MET) se clasificó según los criterios de Pate. El 22,4% de los niños y el 32,9% de las niñas presentaron sobrecarga ponderal. La presencia de IMC>25 en los padres multiplico por 2,4 el riesgo de sobrecarga ponderal en los hijos (IC95% 1,5-3,7). Cumplen con las recomendaciones de actividad física el 63,6% de los niños con sobrecarga ponderal frente al 52,2% en las niñas, aunque en estas resultó ser superior a la media (45%).

El tiempo de sedentarismo fue de 141 minutos en niños y 128 en la mujer, el mayor sedentarismo se asocia a sobrecarga ponderal, especialmente en niñas a partir de los 12 años (66.7%). El consumo de cereales (OR 0,8) y realizar cinco comidas al día (OR 0,5) actúan como protectores. (15)

Amigo I y cols. Evaluaron la actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. En este trabajo se analizó, utilizando el path

analysis, la relación entre la actividad física no reglada, actividad física deportiva, el ocio sedentario, las horas de sueño y el índice de masa corporal (IMC). Participaron una muestra de 103 alumnos, 59 chicas y 44 chicos, de cuarto de primaria con una edad comprendida entre los 9 y los 10 años y medio. Se realizó una entrevista individual en la que se preguntaba a los niños los programas que veían en la televisión cada uno de los días de la semana y los juegos con los que jugaban en la consola y el ordenador, el tiempo dedicado a los deportes, juegos y actividades extraescolares.

Los resultados pusieron de manifiesto que el ocio sedentario (número de horas de televisión, ordenador y consola) mantiene una relación significativa e inversa con las horas de sueño, la actividad no reglada (horas de juego y actividades extraescolares) y la actividad física deportiva. Las diferencias entre este modelo y el que se ha obtenido en estudios previos se discuten a partir del procedimiento de reclutamiento de los participantes.

### **Antecedentes Regionales.**

Saravia G. Elizabeth (2019) Actividad física en el desarrollo de los adolescentes en su etapa escolar. Universidad Nacional de Tumbes,

Actualmente debido al poder adquisitivo, el uso excesivo e inadecuado de la tecnología ha incrementado la necesidad de realizar actividad física, ya que estos cambios han generado el sedentarismo en la persona, cuya repercusión se observa en nuestra salud y fisonomía corporal. La actividad física no sólo afecta a la salud física, también repercute a la salud psicológica y social, es decir engloba aspectos de expresión, comunicativos, cognitivos, lúdicos e incluso afectivos, que involucra el desarrollo personal y social. Podemos decir entonces que la actividad física a través del movimiento erradica el sedentarismo de nuestra sociedad, y es un mecanismo necesario para la socialización de los

estudiantes; por lo que se debe implementar estrategias para motivar a los estudiantes al desarrollo de la actividad física y con la práctica se convierta en un hábito en toda la población estudiantil. En la etapa de la adolescencia, la persona presenta cambios físicos, sexual, psicológico, que varía según su madurez biológica. La preparación física se convierte en parte importante como entrenamiento integral, pues mejora el rendimiento energético del organismo, la actividad física busca cubrir los vacíos o espacios de ocio del adolescente, con el fin de desarrollar estrategias para la promoción de vida activa en los estudiantes.

En nuestro sistema educativo se considera como área Educación física espacio que busca el crecimiento integral efectivo desde inicial hasta secundaria, que abarca la Educación Básica Regular. Desarrolla disciplina y fortaleza mental que conlleva a vencer obstáculos logrando sus objetivos trazados, no solo en lo deportivo también en lo social e intelectual. El hecho de practicar una disciplina deportiva orienta al estudiante al manejo de la psiquis, por lo que se logra una actitud mental que implica el logro de sus propósitos, siendo buenos y útiles ciudadanos.

La inversión del estado debe priorizar la Educación física como aliado para combatir los problemas sociales, avalada por un profesorado estimulado por una remuneración y preparación que les asegure una vida digna para ellos y sus familias. Se debe focalizar en la preparación integral de nuestros estudiantes y no en el deporte competitivo que da cabida a la corrupción por los gastos que se asumen. El deporte no fue creado para combatir las drogas, pero sí para crear una brecha a este problema y mejorar las condiciones de vida de los jóvenes de cara a un mejor futuro de nuestra sociedad.

### **3.2. Bases teóricas científicas**

Las siguientes bases teóricas sustentarán la investigación sobre la actividad Física en tiempos de distanciamiento social y la mejora contra el sedentarismo de los jóvenes estudiantes del 2° A y B de la I.E.

“INMACULADA CONCEPCIÓN” de Tumbes, el presente trabajo se relaciona con diversas bases teóricas, y se las consideran adecuadas para fundamentar y sustentar la investigación.

### **Sedentarismo.**

“El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días a la semana. Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobreesfuerzos que pueden surgir. Sufrirá, por tanto, un cansancio muy grande si tiene que subir alguna escalera de más, o correr un poco para coger un autobús”. (Diario “El diario”, 2014)

En la observación del fenómeno hemos encontrado diversos casos de estudiantes que piensan que por el hecho de cargar objetos pesados en cortos intervalos de tiempo no son sedentarias, debe de ser una constante actividad física que va más allá de los 30 minutos, es ahí cuando no se es sedentario y el consumo de calorías debe de ser menos de 2000 calorías diarias. El sedentarismo vuelve al organismo humano vulnerable ante enfermedades, especialmente las enfermedades cardíacas.

Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

**Propensión a la obesidad:** la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen, si reducimos la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el aumento de grasas, pero las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

**Óseo:** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades como la osteoporosis,

que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr. La conducta sedentaria puede medirse con un dispositivo electrónico llamado acelerómetro, capaz de proporcionar medidas objetivas de la frecuencia de la actividad y duración del ejercicio.

De esta manera se puede centrar en patrones de actividad y no en el gasto de energía, así se puede crear programas de intervención que se ajusten al caso objetivo de nuestro proceso de investigación en escolares de 12 a 15 años. El sedentarismo se convierte en una forma de vida que va en contra de la formación y desarrollo de todo ser humano.

### **Desarrollo físico.**

“Fenómeno continuo que se inicia al momento de la concepción y culmina al final de la pubertad, periodo durante el cual se alcanza la madurez en sus aspectos: Físico, psicosocial y reproductivo. Esta transformación involucra cambios en el tamaño, organización espacial, y diferenciación funcional de tejidos y órganos”. (Cattani, 2007)

El desarrollo físico es la evolución del ser humano tanto fisiológico como psicológico, el desarrollo es constante, pero se lo percibe más en la etapa de la adolescencia cuando se ingresa a la pubertad. Se dan cambios en el tamaño del individuo, cambios en la composición de los tejidos del cuerpo, proporciones del cuerpo, desaparición y adquisición de rasgos. Las condiciones genéticas y ambientales son concernientes del individuo en desarrollo, el ser humano es producto de su naturaleza original y sus influencias ambientales, sufridas antes y después de su nacimiento.

El siguiente trabajo investigativo pretende recalcar que la actividad física va más allá de estar en constante movimiento durante ciertos intervalos de tiempo; involucra a que la persona que se encuentra en un estado sedentario deduzca que no está siendo activa físicamente, los cuales estudios preliminares que hemos encontrado lo demuestran y poseen patrones de prueba para conocer el grado de sedentarismo en las personas.

El estilo de vida determinado por hábitos sedentarios, estimula un cuerpo débil que no le provee un buen trato a la mente, la cual, no podrá alcanzar todo lo que obtendría en un cuerpo fuerte, potente y bien oxigenado. Está definido desde la antigüedad, la actividad física aumenta el rendimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones estresantes.

Existe una relación causa/efecto entre la actividad física y la forma física, se entiende que la actividad física son todas esas actividades cotidianas como andar, llevar objetos, subir escaleras, realizar tareas del hogar, esto combinado con ejercicios diseñados para mantenerse en forma tales como: aerobics, ciclismo, andar a pasos ligeros, hipertrofia, son parte de lo que llaman deporte; en cambio la forma física es toda aquella que implica la fuerza y resistencia que posee la persona, determinando la capacidad que se encuentra la persona; la forma física depende de factores como la genética y niveles de actividad física, las personas que empiezan desde temprano a realizar actividades físicas tienen menos probabilidad de padecer enfermedades tipo crónicas, muerte prematura, obteniendo una óptima salud mental y física.

En la actualidad la relación de actividad física y salud tiene un nuevo enfoque debido a que en los últimos tiempos los avances tecnológicos, la industrialización y los logros de la ciencia en todos los sectores, específicamente en la medicina, han traído aparejadas dos circunstancias paradójicas para la salud. Por una parte, logra la erradicación de las enfermedades transmisibles que eran el flagelo de la humanidad y un incremento de la esperanza de vida, pero por otra han disminuido la actividad física natural de los hombres convirtiéndose estos cada vez más en sedentarios con sus consecuencias negativas para la salud específicamente las enfermedades cardiovasculares, que hoy son la principal causa de mortalidad y morbilidad en todos los países del mundo.

## **Aspectos generales de la COVID-19**

La COVID 19 es muy contagiosa debida a la infección por una variedad de coronavirus (SARS-CoV-2); originario de los murciélagos, aunque se ha aislado en otros animales. Su forma más severa (16 % a 20 %) se caracteriza por un síndrome respiratorio agudo por neumonía alveolo-intersticial. Se pueden afectar otros órganos, como el corazón, el sistema digestivo, el sistema nervioso, inmunológico, el renal y el hematopoyético.

Se transmite de persona a persona, por el contacto con pacientes infectados sintomáticos o asintomáticos, a través de secreciones nasales y bronquiales, por aerosoles (góticas de Flügge), contacto directo o con superficies infectadas. El virus se elimina por las heces y la orina. El tiempo medio de incubación oscila entre 5 y 7 días, aunque puede ser tan prolongado como 24 días.

El espectro de la enfermedad varía desde pacientes asintomáticos o con síntomas respiratorios leves a una neumonía viral grave, insuficiencia respiratoria, fracaso multiorgánico y muerte. La mayoría de los casos presenta fiebre (98 %), tos seca (78 %), mialgias (18 %), leucopenia (25 %) y linfopenia (63 %); otras manifestaciones son: fatiga, astenia, tos con expectoración, disnea, odinofagia, cefalea, diarrea, vómitos, rinorrea, confusión mental, anosmia y ageusia, aumento de la ferritina y del dímero-D, incremento en los factores de la inflamación como las citocinas y quimosinas (IL-2,IL-6,IL-7,IL-10), factores como la proteína inflamatoria 1- $\alpha$  de los macrófagos, factor- $\alpha$  de necrosis tumoral y otros. Un 5-16,1 % evoluciona a estadios críticos con la presentación de síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), insuficiencia cardíaca, choque cardiogénico, séptico y/o distributivo, arritmias cardíacas, lesión renal aguda y disfunción o fallo múltiple de órganos.



El diagnóstico se realiza por la reacción en cadena de la polimerasa (PCR), (RT-PCR) y técnicas de inmunoensayo para detectar anticuerpos IgM e IgG contra el virus SARS-CoV-2, las cuales pueden proporcionar resultados en menos tiempo

### **El distanciamiento social.**

El Ministerio de Salud en su informe nos dice que las costumbres de la sociedad han tenido que cambiar para evitar que se propague el COVID-19. Con la reactivación económica de diversas actividades, una de las recomendaciones más importantes para evitar contagios es mantener distancia, **al menos de 1.5 metros**, con otras personas tal como lo señalan las normas de salud y también los protocolos de bioseguridad que cumplimos en el Perú y el mundo ¿por qué motivo?

La Organización Mundial de Salud (OMS) sostiene que el **distanciamiento social** ayuda a evitar el contagio con personas que tosen, estornudan o simplemente hablan, porque estas expulsan pequeñas gotículas que pueden contener el virus. Las partículas caen alrededor de la misma persona, incluso si lleva mascarilla, pero si estás cerca podrías inhalarlas. Hay que tener además mayores cuidados si estamos en ambientes cerrados o con poca ventilación.

Debemos recordar que tenemos un sistema de salud pública que se sigue reforzando para contener nuevas olas de contagios en el país, por eso mantener la distancia de 1.5 metros es una medida útil para cuidarnos y reducir los riesgos. Te mostramos aquí algunos ejemplos de cómo cumplir con tus actividades siempre con seguridad.

### **¿Qué es el distanciamiento social?**

La mayoría de nosotros le decimos "distanciamiento social", pero tal vez sea mejor pensar en "distanciamiento físico". El distanciamiento social

pone distancia entre las personas. Al mantenernos alejados unos de otros, quienes están infectados con el virus tienen menos probabilidades de contagiar a otros.

El virus se transmite principalmente cuando una persona respira, habla, tose o estornuda, lo cual esparce pequeñas gotitas en el aire. Estas gotitas pueden caer en los ojos, la nariz o la boca de las personas que están paradas a poca distancia, o estas personas pueden respirarlas.

Cuando hay una distancia de al menos 6 pies entre las personas, es más probable que estas gotas caigan al suelo en lugar de alcanzar a otras personas. Con menos frecuencia, las gotitas más pequeñas pueden permanecer en el aire durante unos minutos u horas. Estas pequeñas gotitas forman un "aerosol" que se suspende en el aire.

Como es posible que las personas contagiadas no tengan síntomas, es conveniente mantener una distancia segura cuando esté cerca de alguien con quien no convive.

### **¿Cómo se mantiene una distancia segura en público?**

Muchos estados han reabierto los comercios y reiniciado las actividades recreativas. Por lo tanto, es posible que se pregunte cómo mantenerse alejado de otras personas al salir de su casa. Aquí encontrará algunos consejos para toda la familia:

- Ya sea al aire libre o en el interior, manténgase a una distancia de al menos 1.5 metros de otras personas y lleve una mascarilla a menos que esté completamente vacunado.
- Siéntese o párese al menos a 1.5 metros de distancia de otras personas cuando se encuentre en el transporte público.

- Cuando necesite alimentos o hacer cualquier otra compra, haga pedidos que pueda retirar con el automóvil, siempre que sea posible. Otra manera de mantenerse alejado de otras personas es realizar las compras en línea desde su hogar.
- Siempre que sea posible, escoja lugares al aire libre para comer o para hacer actividades, ya que así hay más espacio para que las personas estén alejadas.
- Siga las indicaciones locales sobre la cantidad de personas que puede haber reunidas y las actividades permitidas. Es posible que difieran de un lugar a otro.

### **¿Cómo podemos continuar sociabilizando?**

Ayudemos en familia a mantenernos conectados con amigos y con otros integrantes de la familia extendida a través de visitas por video. Si sus hijos se reúnen con amigos en persona, ayúdelos a organizar pequeñas reuniones al aire libre, donde puedan mantener una distancia segura. Por ejemplo, pueden salir a realizar pequeñas actividades individuales como andar en bicicleta, realizar caminatas en parques y otros de manera segura.

También puede planificar actividades en familia. Salgan a dar un paseo y hagan actividad sin contacto físico. Intente buscar calles tranquilas o senderos no muy concurridos para estas salidas. Es conveniente no ir a lugares donde se juntan muchas personas, especialmente aquellos con cosas que usan muchos niños, como las barras para trepar.

Cada día hay más personas que reciben la vacuna contra el COVID-19. En el futuro, podremos sociabilizar como solíamos hacerlo. Pero por ahora, es más seguro mantener el distanciamiento social cuando estemos en público, esto es a más seguro.

### 3.3. Hipótesis

Desarrollar actividades físicas en tiempos de distanciamiento social mejorará el sedentarismo en los estudiantes de secundaria del 2° año de la I.E. “Inmaculada Concepción” el 2021.

- **Variables**

Independiente

Actividades Físicas

Dependiente

Sedentarismo

- **Indicadores**

Al concluir nuestro trabajo esperamos que el 95% de los estudiantes logren salir del sedentarismo que ha generado el distanciamiento social por la pandemia del COVID 19.

Esperamos lograr que la mayoría de estudiantes comprendan la importancia que tiene la actividad física en la mejora de la salud física y mental para afrontar la pandemia del COVID 19.

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y diseño de investigación.

Para realizar nuestro trabajo planteamos realizar el modelo de investigación-acción participativa o investigación-acción que es una metodología que presenta unas características particulares que la distinguen de otras opciones bajo el enfoque cualitativo; entre ellas podemos señalar la manera como se aborda el objeto de estudio, las intencionalidades o propósitos, el accionar de los actores sociales involucrados en la investigación, los diversos procedimientos que se desarrollan y los logros que se alcanzan.

En cuanto al acercamiento al objeto de estudio, se parte de un diagnóstico inicial, de la consulta a diferentes actores sociales en búsqueda de apreciaciones, puntos de vista, opiniones, sobre un tema o problemática susceptible de cambiar tal como lo hemos realizado.

### 4.2. Variables y operacionalización

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Sedentarismo	Tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiene a la ausencia de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve</li> <li>• Moderado</li> <li>• Severo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de volumen de los adipocitos</li> <li>• Presenta un desequilibrio entre la ingestión de Alimentos y gasto energético</li> <li>• Se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los niveles de sedentarismo en los sujetos?</li> <li>• ¿existe hábitos de actividad física en los sujetos?</li> <li>• Que conocimiento sobre el sedentarismo existe en los sujetos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación</li> <li>• Encuesta</li> <li>• Tés</li> <li>• cuestionario</li> </ul>

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Actividad Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “cualquier movimiento o acción que genere algún gasto calórico”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomoción</li> <li>• Dominio del cuerpo</li> <li>• Manipulación y recepción del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismo de percepción</li> <li>• Mecanismo de decisión</li> <li>• Mecanismo de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo las habilidades motrices ayudan en el desarrollo de las mismas?</li> <li>• Cree Ud. que el tener conocimiento del tema ayudaría a hacer conciencia de la importancia del sedentarismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de observación</li> <li>• Encuesta</li> <li>• Tés de evaluación de física.</li> <li>• Cuestionario</li> </ul>

#### 4.3. Población y Muestra.

- **Población**

La población de investigación está integrada para los estudiantes del segundo año de Educación secundaria de la I.E. “Inmaculada Concepción” que son un número de 150. En razón de que la población de todos los alumnos del segundo año de la mencionada Institución Educativa.

- **La muestra**

La población que representa el 100% son de 60 estudiantes entre los que se encuentran 33 alumnas y 27 estudiantes varones con una edad promedio de 13 a 15 años de edad que constituye la muestra de la investigación seleccionada las habilidades motrices de los niños del segundo año de Educación Secundaria.

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

Las técnicas utilizadas fueron La recopilación de la información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrolló a través de encuestas servirá para recabar información.

##### **Ficha de observación.**

Son aspectos relacionados con el tema de investigación que nos permite recabar información la Cultura Física como elemento fundamental en la prevención de los niveles de sedentarismo. Empleada con el propósito de observar cómo se vienen desarrollando las clases de los docentes de la materia antes mencionada para prevenir con el sedentarismo.

##### **La encuesta.**

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en aplicar un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permita a los encuestados dar respuestas concisas.

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto. La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

#### **4.5. Procedimientos.**

Para el desarrollo de la investigación se cumplió con el siguiente procedimiento:

1. Mediante la aplicación del método analítico-descriptivo se analizaron y sintetizaron los principales planteamientos teóricos sobre

conceptualizaciones básicas de categorías en torno al problema de investigación y que se constituyeron en los sustentos teóricos del proceso de investigación desarrollado.

2. Apoyados en el marco teórico previamente construido se operacionalizaron las variables de cada una de las hipótesis planteadas hasta llegar a determinar los indicadores de la investigación, a partir de los cuales se elaboraron los instrumentos de investigación para la recopilación de información de campo de los diferentes segmentos de la población estudiada.
3. Se aplicó encuestas a cada uno de los estudiantes y docentes que componen la muestra con preguntas previamente estructuradas identificando los conocimientos que poseen en relación al modelo de administración que aplica la dirección.
4. Para conocer sobre los programas interactivos educativos que se aplicaron se realizó una encuesta a estudiantes, esto permitió determinar si es el más adecuado y si el mismo permite el fortalecimiento de la salud al vencer el sedentarismo.
5. Una vez recolectada la información se procedió a tabular, utilizando tablas de frecuencias, cuadros ilustrativos y representaciones gráficas lo que permitió el análisis e interpretación de los datos.
6. Una vez conocida la realidad, se plantearon los lineamientos alternativos que permitieron solucionar o por lo menos, mejorar la problemática investigada.
7. Concluido el trabajo de investigación, se procedió a preparar el informe final, en el cual se trasmite de forma clara, precisa y sistemática los resultados de la investigación; con la finalidad de contribuir al fortalecimiento institucional.



#### **4.6. Aspectos éticos.**

Por el tipo de estudio, se estableció aspectos éticos que han sido importantes, ya que se trabajó con personas y se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

Confidencialidad, porque la información recabada no será utilizada para otro fin, que no sea el académico de la presente investigación y netamente para actividades académicas.

Consentimiento informado, porque los participantes serán informados antes, durante y al concluir su participación en el estudio y el uso de sus datos.

Libre participación, porque su participación es voluntaria.

Anonimato, porque la información obtenida de los participantes no será revelada y está protegida en todo momento.

## V. RESULTADOS

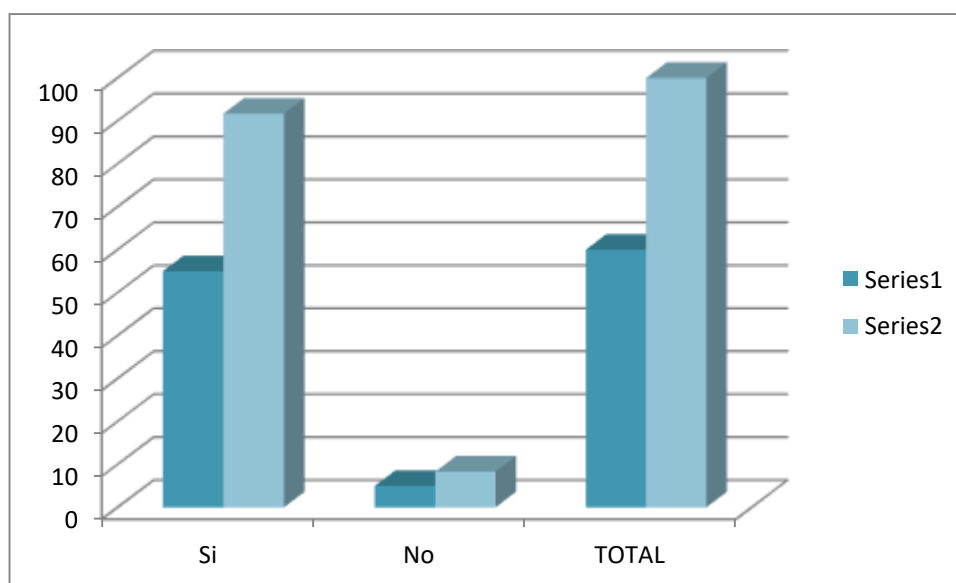
### Encuesta dirigida a los estudiantes del 2° “A” y “B” de la I.E. Inmaculada Concepción” de Tumbes

CUADRO N° 1

#### Realiza alguna Actividad Física

Alternativas	f	%
Si	50	83
No	10	17
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



#### Análisis e interpretación

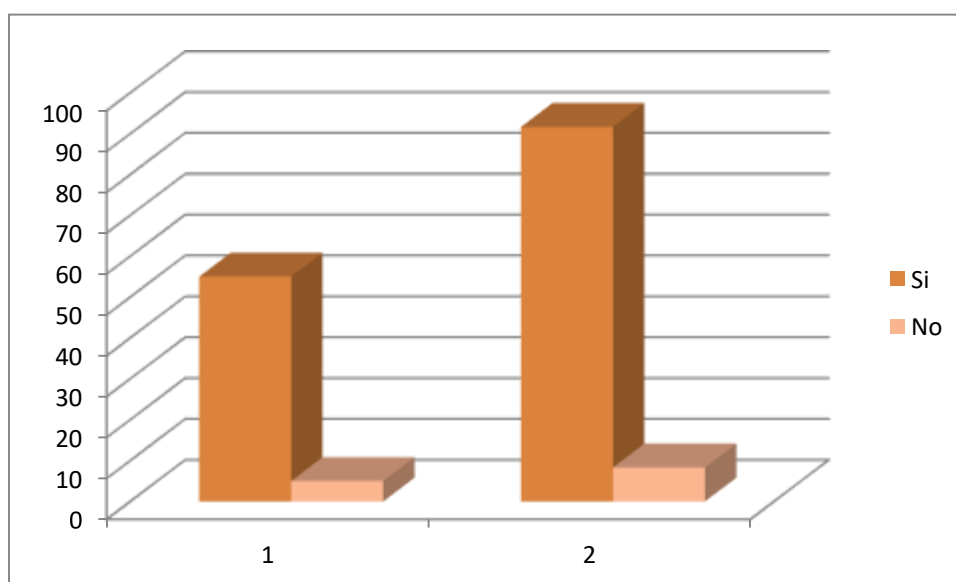
El 83% de los alumnos responden que si realizan una actividad física para mejorar la salud, desestresarse, tener un buen físico, estar en forma y permite tener recreación y de esta manera entrenar; el 17% de los alumnos responden que no realizan una actividad física por pereza y no les gusta.

## CUADRO N° 2

### Cree que es importante realizar una Actividad Física

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años, sobre todo debido a la industrialización, estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares.

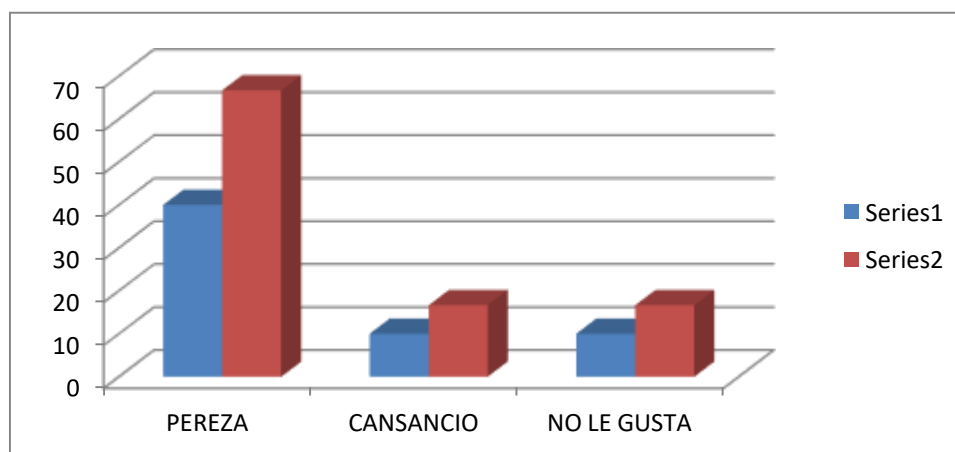
El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distraernos, nos mantiene más vitalizados.

### CUADRO N° 3

**Si no realiza una Actividad Física. No lo hace por.**

Alternativas	f	%
PEREZA	40	67
CANSANCIO	10	17
NO LE GUSTA	10	16
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



#### **Análisis e interpretación**

La población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y debido principalmente al distanciamiento social que vivimos por la pandemia Covid 19.

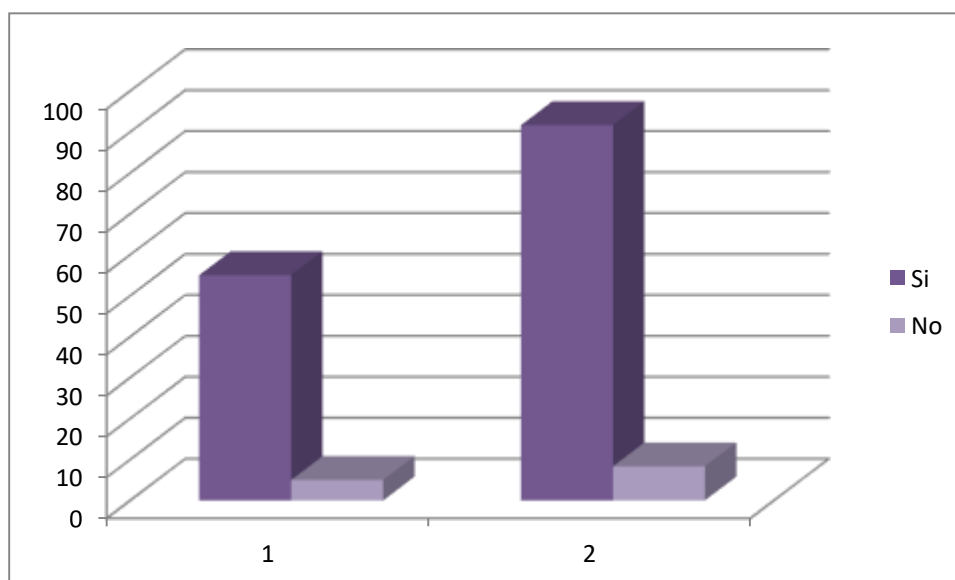
De los datos antes expuestos el 67% de los alumnos no realizan actividad física por pereza; el 17% no lo hace por cansancio y el 17% no realiza actividad física porque no les gusta es muy importante realizar en el diario vivir actividad física para prevenir el sedentarismo y las consecuencias del mismo.

## CUADRO N °4

### En los tiempos libres realizas alguna actividad física

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

La utilización del tiempo libre en áreas de lograr una satisfacción de las necesidades del ser humano se han visto reducidas por el distanciamiento social que nos ha tocado vivir en estos tiempos de pandemia.

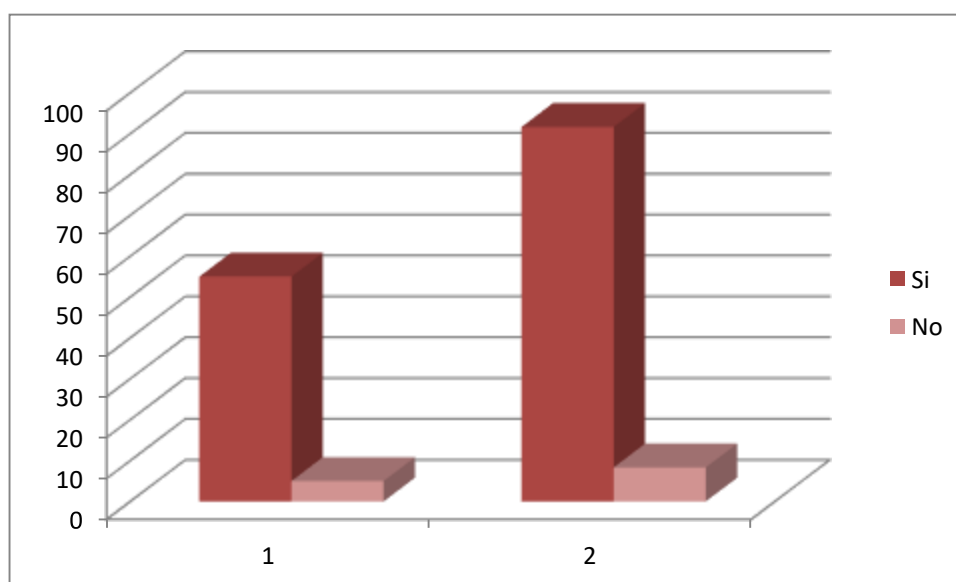
El 92% de los alumnos encuestados anuncian que en los tiempos libre si realizan actividad física porque me destreza, relaja, para tener una buena salud, para aprovechar el tiempo libre, prepararme, salir de la rutina y aprovechar el tiempo en algo productivo conviviendo socialmente; el 8% de los alumnos contestan que en su tiempo libre no realizan actividad física porque no les gusta y trabajan.

## CUADRO N° 5

### Tienes conocimiento acerca de lo que es el Ocio

Alternativas	f	%
Si	20	40
No	40	60
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

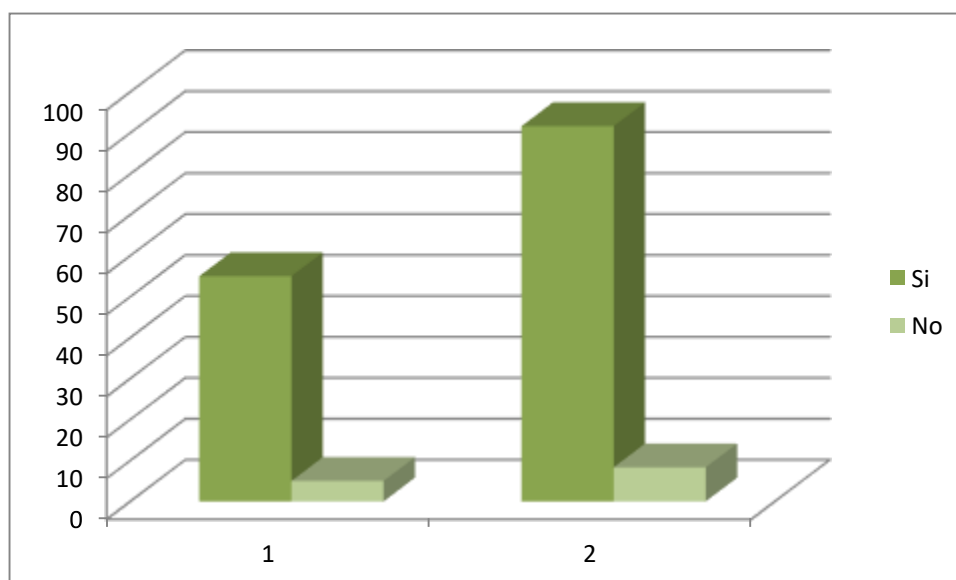
Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. El 40% de los alumnos de alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrera Lozano anuncian que no tienen conocimiento de que es ocio mientras que el 60% opinan que si tienen conocimiento de que es ocio.

## CUADRO N° 6

Tiene conocimiento sobre que es el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	40	67
No	20	33
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

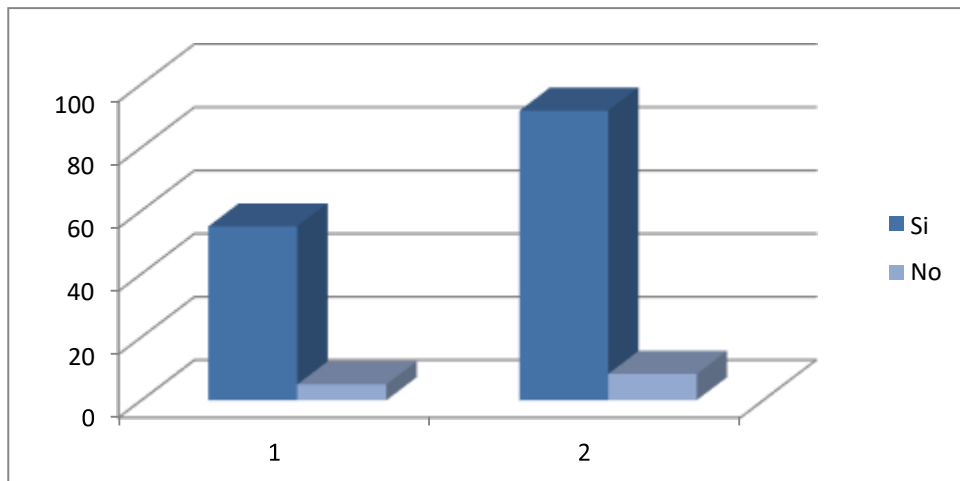
Sedentarismo: Se define como la no realización de actividad física durante el último mes. Se considera como ejercicio físico protector a la actividad física regular, preferentemente diaria, de ligera a moderada en cuanto a intensidad, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana, o en su defecto, la acumulación de breves períodos de actividad física intermitente, pero que en total alcance la cantidad óptima referida. El 67% de los alumnos encuestados opinan que si tienen conocimiento de que es sedentarismo; mientras que el 33% de los alumnos opinan que no tienen conocimiento de que es sedentarismo.

## CUADRO N° 7

### Estás dispuesto a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada por grupo de Investigación



### Análisis e interpretación

Las actividades físicas adicionales se reducen al uso de la bicicleta y otras actividades físicas (ejercicios aeróbicos, practicar deportes etc).

El 92% de los alumnos anuncian que si están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque nos ayuda y ayudamos a la sociedad, tenemos buena salud, nos mantenemos activos evitamos la obesidad, practicamos el ejercicio, ocupo mi mente tiempo creando e innovando cosas nuevas para así evitarlo mientras que el 8% de los alumnos no están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque no les gusta.

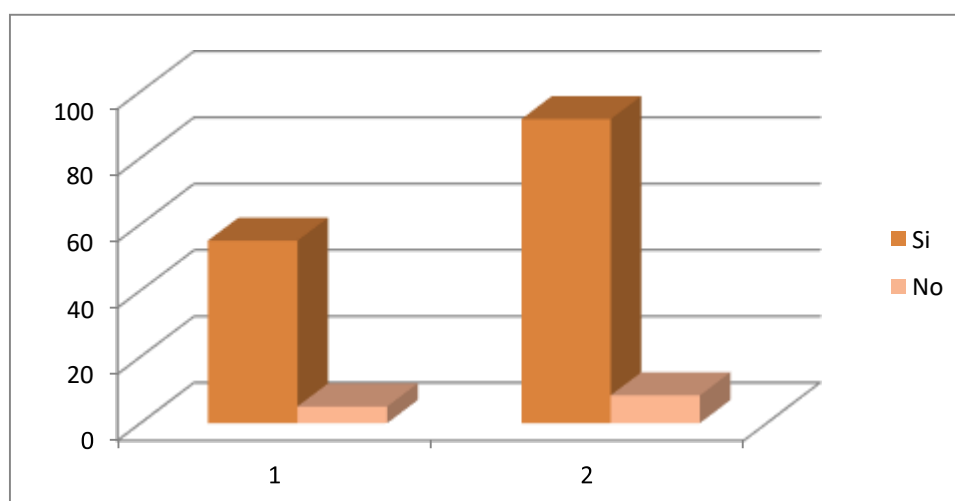


## CUADRO N °8

### Crees que las actividades recreativas te ayudan a salir del sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

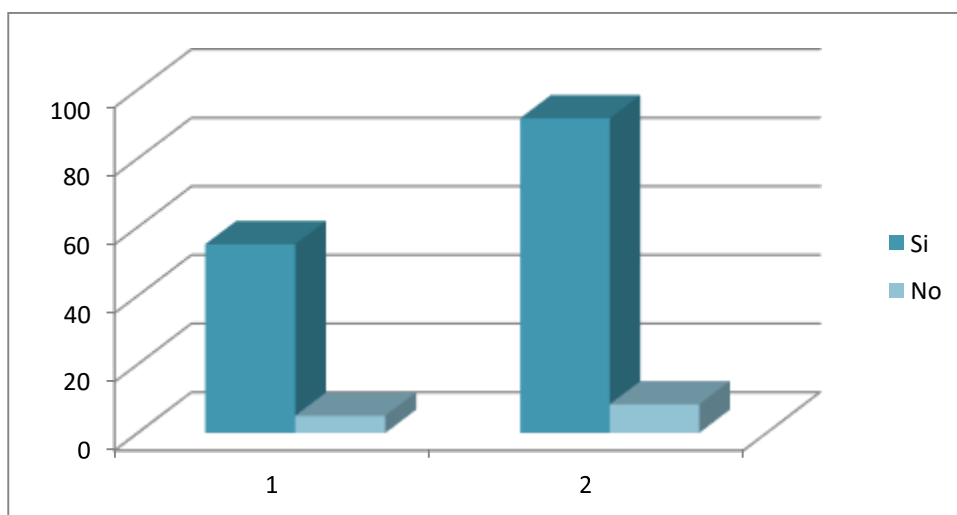
El estilo de vida sedentario ha sido reconocido oficialmente. Además las actividades físicas recreativas pueden ser beneficiosas, descubriendo, previniendo y manejando el estado de la enfermedad prevalente como hiperlipidemia, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus, desordenes afectivos, cáncer, osteoporosis y declinación de la fuerza muscular relacionado con la edad. (Buraham, 1998). El 100% de los alumnos del Colegio Experimental Universitario Manuel Cabrear Lozano aseguran que las actividades recreativas si ayudan a salir del sedentarismo porque estamos siendo productivos, nos distrae, me ejercito y practico más el deporte.

**CUADRO N° 9**

**La Actividad Física es importante para tu salud**

Alternativas	f	%
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



**Análisis e interpretación**

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud más aun en estos tiempos de inactividad generados por vivir el distanciamiento social.

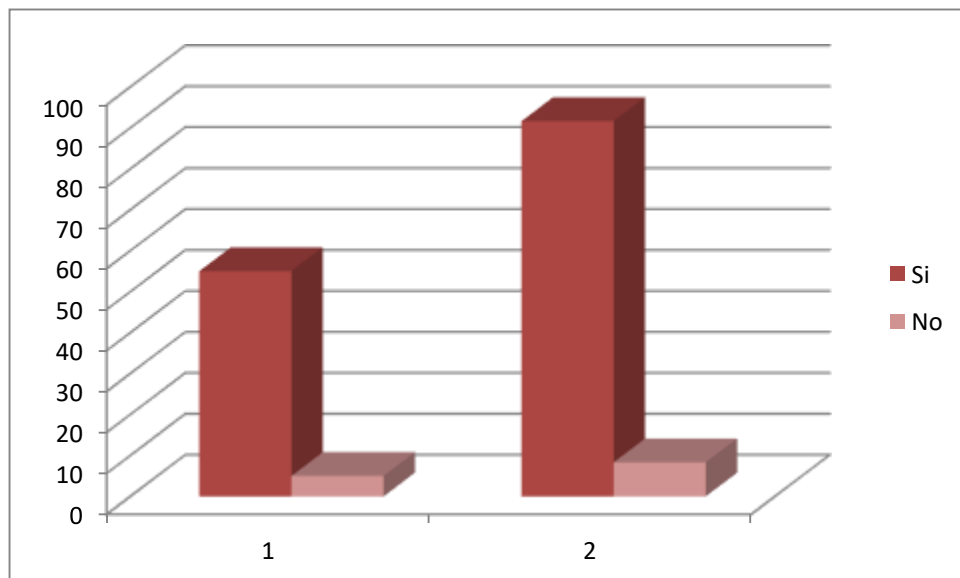
El 100% de los alumnos encuestados anuncian que la actividad física si es importante para la salud porque ayuda a eliminar grasas, ayuda a estar animados, gracias a la actividad física se expulsa todas las toxinas, ayuda a nuestro metabolismo y nos mantiene con vitalidad.

## CUADRO N° 10

### En tu diario vivir hay Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	25	42
No	35	58
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

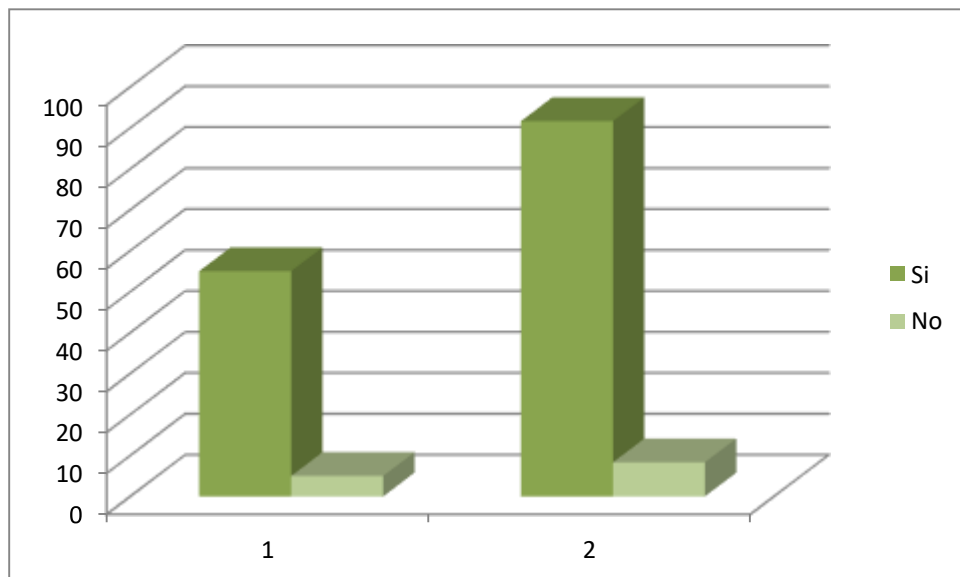
El estilo de vida sedentario que esta actitud genera, constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, la obesidad, y el exceso de estrés favorecen los procesos degenerativos propios del envejecimiento muchas veces. El 42% de los alumnos confirman que en su diario vivir si hay sedentarismo porque pasan en casa, por pereza a realizar una actividad física y porque en la actualidad hay muchos casos perjudiciales; el 58% de los alumnos manifiestan que en su diario vivir no hay sedentarismo porque siempre realizan actividad física o una caminata.

**CUADRO N° 11**

**Utilizas un medio de transporte como una bicicleta para ir al colegio y se estará contribuyendo a vencer el sedentarismo**

Alternativas	f	%
Si	30	50
No	30	50
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### **Análisis e interpretación**

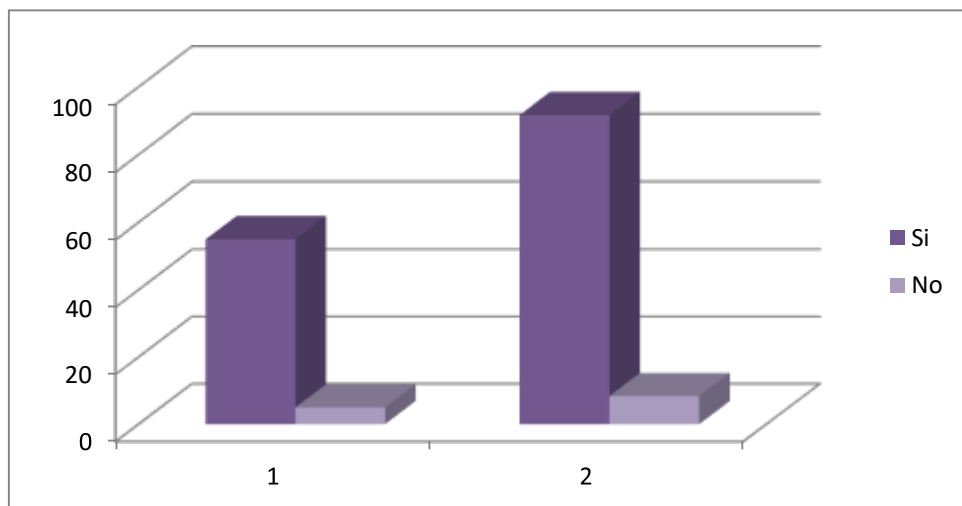
En la vida diaria sería de mucha importancia utilizar un medio de transporte como la bicicleta ya que se realiza una actividad importante. El 50% de los alumnos manifiestan que si utilizarían una bicicleta para ir al colegio y de esa manera realizar actividad física y combatir en algo e sedentarismo, el otro 50% de los alumnos opinan que no utilizarían bicicleta para ir al colegio y de esa manera realizar actividad física y combatir en algo el sedentarismo porque mejor me gustaríacaminar, no lo realizo porque no tengo y porque me da vergüenza.

## CUADRO N° 12

### Tu profesor de educación física, te ayuda a evitar el Sedentarismo

Alternativas	f	%
Si	55	92
No	5	8
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes investigadores



### Análisis e interpretación

El 92% de los alumnos manifiestan que el profesor de Cultura Física si ayuda a evitar el sedentarismo porque nos motiva para estar saludables, realiza ejercicios físicos, nos tiene en movimiento y cuando no realizamos algún ejercicio nos reta; el 8% de los alumnos opinan que el profesor de Cultura Física no ayuda a evitar el sedentarismo porque no realiza ejercicios prácticos nos deja libre.

## **VI. DISCUSIÓN**

### **ANÁLISIS**

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos En el cuadro # 8 El 100% de los alumnos de la I.E. “INMACULADA CONCEPCIÓN” de Tumbes, aseguran que las actividades físicas recreativas si ayudan a salir del sedentarismo porque estamos siendo productivos, nos distrae, me ejercito y practico más el deporte.

### **INTERPRETACIÓN**

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada anteriormente expuesta y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “Las actividades físicas ayudan a salir del sedentarismo ocasionado por el distanciamiento social generado por la pandemia del COVID 19.

De los resultados de la encuesta aplicada a los alumnos En el cuadro # 7 de la encuesta aplicada a los alumnos El 92% de los alumnos anuncian que si están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque nos ayudaría a tener buena salud, nos mantenemos activos evitamos la obesidad, practicamos el ejercicio, ocupo mi mente tiempo creando e innovando cosas nuevas para así evitarlo mientras que el 8% de los alumnos no están dispuestos a realizar cosas nuevas o actividades físicas para evitar el sedentarismo porque no les gusta; en el cuadro # 2 El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener

cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distraernos, nos mantiene más vitalizados y en el cuadro 4 El 92% de los alumnos encuestados anuncian que en los tiempos libre si realizan actividad física porque me destreza, relaja, para tener una buena salud, para aprovechar el tiempo libre, prepararme, salir de la rutina y aprovechar el tiempo en algo productivo conviviendo socialmente; el 8% de los alumnos contestan que en su tiempo libre no realizan actividad física porque no les gusta y trabajan.

De los resultados de la encuesta aplicada a los docentes en el cuadro # 22 El 100% de los docentes si ayudan de alguna manera ayuda a evitar el sedentarismo porque hago deporte con los alumnos correctamente y se hace conocer a los alumnos el problema que tiene el sedentarismo.

El 100% de los alumnos opinan que al realizar alguna actividad física es importante porque así se puede mantener cuerpo sano, un buen estado físico, ser más ágil, tener un buen rendimiento, es una manera de distracción, nos mantiene más vitalizados.

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada anteriormente, expuesto y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles. Realizar actividades físicas influye positivamente en los alumnos para salir del sedentarismo solo hay que tener la actitud, para así, mejorar la salud física y mental que genera el distanciamiento social por la pandemia del COVID 19.

## VII. CONCLUSIONES

- 1.- Una buena relación y práctica de las actividades físicas ayudan positivamente a nuestro cuerpo a eliminar toxinas, manteniéndolo en buen estado físico, libre de estrés, esto ayudara a combatir el sedentarismo.
- 2.- Realizar cualquier actividad física, ya sea caminar, trotar, juegos en conjunto o cualquier actividad recreativa mejora el estado físico, esto influirá positivamente a eliminar el sedentarismo de raíz.
- 3.- La motivación adecuada por parte de los docentes deben ser constantes para que de esta manera, los involucrados en este caso como son los estudiantes y la sociedad entera deben practicar Actividad Física en todos sus ámbitos y de esta manera descartar problemas sociales como, vicios, drogas, alcohol, y el sedentarismo.
- 4.- Los estudiantes consideran que las horas de clases impartidas no son suficientes para dar a conocer lo relacionado con el sedentarismo por el tiempo que no es suficiente ya que el sedentarismo es un tema muy amplio e interesante.
- 5.- Los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción, están dispuestos a realizar actividades físicas, en sus tiempos libres, para mejorar su calidad de vida para así evitar el sedentarismo y ser un ejemplo para las demás instituciones educativas y porque no a la sociedad.



## VIII. RECOMENDACIONES

- 1.- Que los docentes, deben motivar a los estudiantes y padres de familia con charlas, ejemplos de vida, exposiciones, esto lograra tener una buena relación con las Actividades Físicas, conocer los beneficios y la consecuencias de la falta de las mismas.
- 2.- Las autoridades del plantel soliciten capacitación, a los docentes de Educación Física para enriquecer los conocimientos en todo ámbito de la Educación Física, para así fomentar en los alumnos y padres de familia las actividades físicas más recomendadas para la salud y hacer conocer los problemas de sedentarismo.
- 3.- Que los docentes deben realizar actividades talleres o actividades extras para ayudar a motivar a los alumnos practicando actividades físicas y deportes y de esa manera mejorar la calidad de vida.
- 4.- Los estudiantes junto a los docentes propicien un proyecto para aplicarlo con la sociedad ayudando a evitar el sedentarismo, problemas como estrés, enfermedades teniendo así jóvenes emprendedores por una buena causa.
- 5.- Los estudiantes con esta práctica continua que sigan manifestándose y que esta actividad se masifique en toda la población estudiantil y que genere una coyuntura para el resto de la sociedad e inclusive en el hogar haciendo esta práctica una cultura.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRÁEZ Y ROMERO, 2000, EN: ROMERO CEREZO, C. (2002). BASES TEÓRICAS PARA LA FORMACIÓN DEL MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA. GRANADA: GRUPO EDITORIAL UNIVERSITARIO.

El libro de la salud. LA ENFERMEDAD COMO CAMINO: UN METODO PARA EL DESCUBRIMIENTO PROFUNDO DE LAS ENFERMEDADES

Luís Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo (2014) EL DEPORTE EN LA ESCUELA. HACIA LA BÚSQUEDA DEL DEPORTE EDUCATIVO. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA.

Martínez Vizcaíno, Vicente y Sánchez López, Mairena (1999) ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL . Editorial: UNIVERSIDAD DE CASTILLA-MANCHA ISBN: 978-84-8427-684-5.

Héctor Gómez Baldazo, EDUCACIÓN FÍSICA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. Editorial: Ediciones La Tierra Hoy ISBN: 978-84-96182-64-6 Editado en: 2009

### Fuentes Electrónicas.

- vía internet. De wiki pedía, la enciclopedia libre
- vía internet, modelos didácticos, 2010
- [www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html](http://www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html)
- [www.saludalia.com/docs/Salud/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/doc\\_sedentarismo.htm](http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_sedentarismo.htm).
- [www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html](http://www.diariomedico.com/entorno/ent010301comcuatro.html)  
[adelgacefacil.tripod.cl/sedentarismo.htm](http://adelgacefacil.tripod.cl/sedentarismo.htm)

# **ANEXOS**



REGIÓN - TUMBES  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
PÚBLICO "JOSÉ ANTONIO  
ENCINAS"  
TUMBES

Tumbes, 29 de octubre del 2021

### **RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 126 - GRT-DRET - IESPP- "JAE"-JUI-DG.**

Visto el informe No. 034 -2021-GRT-DRET-IESPP" JAE"-JUI, presentado por el Jefe de la Unidad de Investigación, dando opinión favorable para la aprobación del Plan de Investigación aplicada.

#### **CONSIDERANDO:**

Que, la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior en su artículo 21° sobre procedimientos de titulación, señala que los Institutos y Escuelas establecen en su reglamento los procedimientos y las normas para la obtención de los títulos correspondientes, disposición que es y corroborada en la Resolución Directoral N° 0592-2010-ED, numeral 5.2 requisitos para la obtención del título profesional de Profesor, que en otros exige la sustentación y aprobación de una Tesis.

Que, en el Reglamento Institucional, concordante con la ley N° 30512 Capítulo VIII, referente a la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art.35-1, la investigación y Titulación en los Institutos Pedagógicos, se establece como objetivo fundamental de esta Casa de Estudios, el formar docentes, con una adecuada y competitiva preparación académica, pedagógica, ética e investigativa, que garantice un eficaz, eficiente y trascendente desempeño profesional.

Que, Capítulo VIII, de la mencionada Ley hace referencia de la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art. 35-1, lineamientos sobre investigación aplicada dando pase a la elaboración, aprobación y ejecución de los planes de investigación.

Que el Jefe de la Unidad de Investigación considera que el Plan de Trabajo de Investigación, presentado para su aprobación, reúne los requisitos mínimos exigibles en una investigación Aplicada y que es necesaria su aprobación

mediante acto resolutivo.

De conformidad con las atribuciones conferidas por la Ley 30512 y el DS 10-2017 MINEDU, y el Reglamento Interno Institucional.

**SE RESUELVE:**

**1°. APROBAR:** LA EJECUCIÓN DEL PLAN DE INVESTIGACIÓN APLICADA TITULADO: “**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y EL PROGRAMA CURRICULAR EN LA MEJORA DEL SEDENTARISMO EN LOS ALUMNOS DEL 2° “A” Y “B” DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “INMACULADA CONCEPCIÓN” DE TUMBES EL AÑO 2021**”.

Presentado por los alumnos de Educación Física.

- CALDERÓN BANCAYAN, Denilson Jair
- PARDO PEÑA, Oliver Jhonpier
- PEÑA LUZÓN, Mervin Fiorella
- PEÑA SAAVEDRA, Miriam Roxana
- MECA AGUIRRE, Stefani Mileidy

**2°. AUTORIZAR,** a los estudiantes en el artículo precedente para que ejecute su Plande Investigación, así como todas las acciones conducentes a su titulación.

**3°. RECONOCER:** como Asesor al docente: Prof. **Manuel Yan Edgardo CORDOVAARENA.**

Regístrese, comuníquese y cúmplase.

AAGU/ DIESPP”JAE”  
Norma León de S

