

Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes

Innovative physical activity to reduce sedentary lifestyle in students

Yeferson Aurelio Villavicencio Saez; Carlos Marcelo Ávila Mediavilla

RESUMEN

Esta investigación mantuvo como objetivo general incorporar la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes para promover un estilo de vida saludable. Para esto, se realizó una revisión de la literatura científica, que abordó la concepción teórica que se mantiene sobre los aportes de la actividad física. La investigación se desarrolló desde un diseño no experimental, de tipo explicativa y de campo, cuya recolección se la realizó a través del Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, con un valor de 0,777, lo que permitió aplicar el instrumento a los 40 estudiantes del Décimo Año de Educación Básica Superior, del Colegio de Bachillerato 26 de noviembre, de la ciudad de Zaruma. El análisis estadístico se realizó a través de SPSS y se estableció que el 100% de los estudiantes encuestados considera que el deporte mejora la salud física, pero solo el 65% considera que reduce el sedentarismo y mejora el aprendizaje. Por esta razón se estructuró una propuesta para implementar la actividad física en los estudiantes.

Palabras clave: deporte; salud; educación física; actividad de tiempo libre; adolescencia.

ABSTRACT

This research maintained as a general objective to incorporate physical activity in the daily life of students to promote a healthy lifestyle. For this, a review of the scientific literature was carried out, which addressed the theoretical conception that is maintained about the contributions of physical activity. The research was developed from a non-experimental, explanatory, and field design, whose collection was carried out through Cronbach's Alpha Reliability Coefficient, with a value of 0.777, which allowed applying the instrument to the 40 students of the Tenth Year of Higher Basic Education, of the Colegio de Bachillerato 26 de Noviembre, in the city of Zaruma. The statistical analysis was carried out through SPSS and it was established that 100% of the students surveyed consider that sport improves physical health, but only 65% consider that it reduces sedentary lifestyle and improves learning. For this reason, a proposal was structured to implement physical activity in students.

Keywords: Sport; health; physical education; free time activity; adolescence.

INFORMACIÓN:

<http://doi.org/10.46652/rgn.v7i34.974>
ISSN 2477-9083
Vol. 7 No. 34, 2022. e210974
Quito, Ecuador

Enviado: julio 23, 2022
Aceptado: septiembre 26, 2022
Publicado: octubre 09, 2022
Publicación Continua
Sección General | Peer Reviewed



AUTORES:

Yeferson Aurelio Villavicencio Saez
Universidad Católica de Cuenca - Ecuador
yeferson.villavicencio.87@est.ucacue.edu.ec

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla
Universidad Católica de Cuenca - Ecuador
cavilam@ucacue.edu.ec

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento

A la Universidad Católica de Cuenca, Unidad Académica de Posgrados, Maestría en Educación, Tecnología e Innovación.

Nota

El artículo no se desprende de un trabajo anterior, es un trabajo investigativo para la obtención del título de Magister en Educación, Tecnología e Innovación.

ENTIDAD EDITORA

1. Introducción

Generalmente cuando se aborda el tema de sedentarismo se lo asocia con las personas de la tercera edad. Sin embargo, este fenómeno se está trasladando paulatinamente a las generaciones más jóvenes. Entre las principales causas que permiten detectar esta situación se encuentra el auge de las redes sociales, las medidas tomadas por la pandemia del coronavirus, y la escasa actividad física. Las redes sociales reducen la necesidad del contacto presencial y las medidas de confinamiento provocaron que se las normalizara para mantener las relaciones familiares, sentimentales y hasta laborales. De esta manera, es importante señalar que la OMS indica que una gran proporción de personas a nivel mundial está en riesgo de sufrir alguna enfermedad crónica por la disminución del gasto de energía, la acumulación de grasa, y la falta de hábitos de actividad física.

Caballero et al. (2020), sostiene que la práctica regular de actividad física mejora la esperanza de vida y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas; sobre todo por los beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social. Sin embargo, en el caso de los niños y adolescentes nacidos en pleno auge de la Era Digital el sedentarismo se ha vuelto más normal de lo que podría pensarse. Las actividades virtuales, si bien pueden presentar beneficios para interactuar y desarrollar habilidades a nivel cognitivo, pueden desvirtuar el sentido de la realidad cuando su uso es excesivo (García, 2019).

En el contexto ecuatoriano la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (de ahora en adelante ENSANUT) sostiene que el sobrepeso y la obesidad tienen prevalencia del 29,6% en la población adolescente (de 12 a 19 años) (Castillo et al., 2018). Este porcentaje es superior al reportado por el mismo informe en el 2012, lo que podría ser un factor de la poca efectividad de las políticas públicas implementadas para resolver esta situación. Ramírez et al. (2004), sostiene que es común escuchar la importancia de la actividad física para la reducción de enfermedades crónicas; sin embargo, se destaca también la importancia de la actividad física en los procesos de socialización, en el rendimiento académico, la salud mental, y la estabilidad en las distintas relaciones. De este modo, esta investigación se planteó el siguiente objetivo: Incorporar la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes para promover un estilo de vida saludable.

1.1 Los beneficios del deporte en la salud

Mantener un estilo de vida adecuado representa gran importancia en la salud de las personas, porque está comprobado que un porcentaje de enfermedades pueden prevenirse mediante la actividad física (Contreras et al., 2020). Como se conoce, el crear un estilo de vida saludable depende del entorno familiar y social. Entre las causas que no permiten mejorar el estilo de vida está la falta de recursos económicos y nivel de educación (Pelayo & Jacobo, 2020). Por aquello, se deben analizar los diversos problemas que provocan que las personas no adopten el deporte en su vida cotidiana.

El cuerpo humano debe estar en constante movimiento; por lo que, incluir la actividad física en nuestra cotidianidad es importante, aunque a veces resulta difícil. Esto puede deberse al cansancio, pereza, falta de tiempo e inseguridad. Por esta razón, existen estrategias que ayuden a generar una vida deportiva más activa, como la inclusión familiar, trabajar en la motivación personal y, sobre todo,

medir el progreso (Caballero et al., 2020). Mantener una vida activa ayuda también a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes osteoporosis y sobre todo el trastorno psicológico (Sanabria et al., 2007). De esta manera, el deporte ayuda a que las personas tengan una mejor calidad de vida.

En ese mismo sentido, el ejercicio físico en los niños genera cambios positivos en la salud. Además, mejora el rendimiento académico y la función cognitiva en niños y adolescentes (Martínez-Rodríguez & Baladia, 2019). La falta de conciencia en los estudiantes de la práctica del ejercicio físico, con sus beneficios a la salud, se ve reflejada en la insuficiencia que tiene el docente para conducir el proceso de enseñanza–aprendizaje, para que el estudiante logre generar una mejor reflexión de la realidad y mejorar el rendimiento académico (Cruz & Velázquez, 2016). De esta manera, es importante que el docente promueva la actividad física en los estudiantes para que los alumnos mejoren la salud física, y también aportar a su salud mental.

1.2 El sedentarismo

El sedentarismo es la ausencia de actividad física. Lo más recomendable, por los médicos, es ejercitarse por lo menos 30 minutos diarios, para mejorar el sistema muscular. Las personas sedentarias están expuestas, por lo tanto, a varias enfermedades; entre ellas, la obesidad (Macías et al., 2018). La poca actividad física ocasiona la capacidad de acoplarse a cualquier actividad física, generando así un círculo vicioso. Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas entre 5 a 18 años deben ejercitarse durante 60 minutos al día, los más pequeños deben mantenerse activos por lo menos 3 horas al día, y los adultos deben ejercitarse en promedio de 30 minutos (Caballero et al., 2020).

El sedentarismo es uno de los problemas más concurrentes en la actualidad. Debido a que las personas realizan actividades rutinarias en donde no ocupan mucha energía. Trayendo un sinnúmero de problemas a la salud, como la obesidad. Las personas que poseen un estilo de vida más activo son menos propensas a sufrir enfermedades cardiovasculares, además de controlar el sobrepeso. En cambio, los que no queman las calorías adquiridas durante el día y no tienen una dieta adecuada tienen más probabilidades de sufrir de obesidad y un sinnúmero de enfermedades (Macías et al., 2018).

En la actualidad, los niños y jóvenes llevan una vida más sedentaria, debido a las actividades que realizan a diario (estudios, redes sociales, videojuegos, tomar el transporte), pues estas no ocupan mucha energía en llevarlas a cabo (García, 2019). Al no realizar actividades que consuman energía se aumenta la adiposidad en el cuerpo, ocasionando la muerte prematura (Barbosa & Cuéllar, 2018). Por tal razón, para empezar una vida más activa se debe comenzar de manera pausada, agregando ejercicios de poco impacto durante el día hasta que logre realizar el tiempo recomendado en ejercicio, de acuerdo con la edad y salud.

La adolescencia es considerada la etapa decisiva en adquirir y consolidar nuevos hábitos, por lo que algunos hábitos perjudiciales, como el consumo de tabaco, alcohol y sedentarismo pueden verse reforzadas durante esta etapa (Vásquez et al., 2019). Por tal motivo, es importante analizar la situación nutricional de los jóvenes, y a su vez involucrar las escuelas y familias de manera que se pueda realizar

acciones nutricionales para combatir el sobrepeso (Poveda & Poveda, 2021). Una de las claves para combatir el sedentarismo y ayudar a mejorar el padecimiento de algunas enfermedades es realizar actividad física. Dicha actividad brinda firmeza muscular y oxigenación de la sangre, renovando la energía del cuerpo. Entre las actividades que se puede realizar de manera cotidiana son las tareas de hogar, caminata, ejercicios de bajo y mediano impacto.

1.3 Relación del deporte con el aprendizaje

La psicología del deporte define al deporte como acción o actividad física que realiza el ser humano (Chirivella, 2010). Por lo cual está presente en el ámbito educativo, establecida como una de las asignaturas dentro de las mallas curriculares de escuelas, colegios y universidades. Para que el estudiante genere un mejor desenvolvimiento académico o se sumerja a la vida deportiva. Las personas que realizan esta disciplina deben desarrollar una capacidad psicológica adecuada, que les permita afrontar las presiones asociadas a las que se enfrentan (Poma et al., 2020).

Llevar una vida saludable incorporando el ejercicio trae muchos beneficios en la parte académica, ya que la actividad física y el aprendizaje tienen una estrecha relación en el rendimiento cognitivo y la condición sensorial del cerebro, estimulando así la concentración (Ramírez et al., 2004). Por tal razón, el realizar ejercicio en los periodos de descanso ayuda a liberar el estrés, la memoria y atención en el proceso de enseñanza. Además de brindar autoconfianza y sensación de bienestar mejorando la salud psicológica de los estudiantes (Barbosa & Cuéllar, 2018). En este sentido es importante señalar que la educación física promueve el desarrollo motriz de los aprendientes mediante diversas actividades que generan aprendizaje de exploración y movimiento.

Uno de los factores que perjudica el rendimiento deportivo y académico es el estrés, por lo que se recomienda implementar técnicas de relajación mental que permitan de forma adecuada controlar los niveles de estrés (Olmedilla et al., 2020). En este sentido el ejercicio físico y la función cognitiva subyacen al rendimiento académico, por lo que determinados ejercicios ayudan al estudiante, como la práctica física de aeróbicos, proporcionando de manera positiva el rendimiento en matemáticas y lenguaje, ya que despierta diversas funciones cognitivas en el ser humano (Maureira Cid, 2018). En definitiva, mantener un ritmo adecuado de actividad física y comida saludable ayuda al rendimiento escolar.

1.4 La actividad física y los hábitos de la sociedad actual

La reflexión sobre la influencia que tiene la actividad física en la vida cotidiana conlleva a considerar que existen factores que se deben modificar para poder rendir de mejor manera. En estos casos, el rendimiento académico de los estudiantes se ve vinculado directamente a la capacidad física y la disponibilidad emocional que se tiene para asumir retos o desafíos que son propios del sistema educativo. Entre estos desafíos, se puede señalar la necesidad del trabajo en equipo y las distintas formas en que se puede contribuir a lograr resultados de aprendizaje. De esta manera, es importante analizar algunos de los factores que han conllevado a que la adolescencia en los momentos actuales parezca de un sedentarismo cada vez más agudo.

La actividad física no solamente involucra la realización constante de un deporte determinado. Como actividad física también es necesario considerar aquellos aspectos que involucran la forma de alimentación que están llevando, especialmente, los adolescentes. Es aquí cuando la educación interviene como un componente esencial de la sociedad para la formación de nuevos hábitos alimenticios. El proceso de enseñanza aprendizaje se ha visto ampliado, en su concepción en los últimos años, para hacer referencia no solamente al factor académico y cognitivo, sino también para hacer referencia a la forma en cómo los adolescentes se involucran entre sí y cómo se alimentan.

La sociedad actual ha influenciado de manera negativa en la forma en cómo los estudiantes perciben el mundo que les rodea. Por ejemplo, la presencia de publicidad de diferentes marcas de alimentos o de grandes compañías que se dedican a vender sus productos les hace percibir que el consumo constante de bebidas gaseosas, alcohólicas, y que conllevan al sobrepeso, que es la forma cotidiana y adecuada en cómo la sociedad se alimenta. De esta manera, a partir de la publicidad que generan las grandes empresas, se ha reconfigurado el concepto de alimentación en las generaciones actuales. Por eso, se necesita de un proceso consciente desde el sistema educativo para poder fomentar hábitos alimenticios que vayan vinculados a obtener un equilibrio dentro de la sociedad actual.

El equilibrio en la sociedad no es posible si los individuos, como personas en sí, no conocen de hábitos que le genera serenidad y tranquilidad frente a la rutina y al cansancio de una sociedad que genera un desgaste constante. Los profesores necesitan, por lo tanto, capacitaciones adecuadas para poder influenciar de manera positiva en la forma en cómo los estudiantes pueden cambiar hábitos nocivos y reflexionar de manera constante sobre el impacto que tienen las grandes empresas en la salud de las personas. Es necesario que se reinterpreta el rol que juegan los medios de comunicación, las redes sociales, incluso la cultura dentro de una misma comunidad educativa, para definir con claridad cuáles son las problemáticas que deben abordarse de manera inmediata en el contexto de una alimentación saludable.

La actividad física estado en los últimos tiempos asociada no solamente a la disminución de los riesgos frente a enfermedades cardíacas, sino también frente a otras enfermedades poco conocidas (Cenarruzabeitia & Martínez, 2003). Por ejemplo, la actividad física puede beneficiar a la reducción de problemas relacionados con la osteoporosis, permitiendo de tal modo que la rutina marque una forma de comportamiento menos sedentaria frente a la exigencia de la vida cotidiana. Además, la actividad física permite que el cerebro esté en mejores condiciones para poder asimilar una gran cantidad de información. Este último aspecto, resulta de vital importancia frente a una sociedad del conocimiento que demanda la comprensión completa de información cotidiana que se le presenta al usuario de forma atropellada y caótica.

Las exigencias de la sociedad digital demanda de comportamientos más acordes con la naturaleza humana. Estos comportamientos no pueden ser mejorados ni aprovechados en su máxima dimensión si los seres humanos se vuelven sedentarios. Por lo tanto, existe una problemática de investigación claramente definida cuando se establece que los adolescentes se están volviendo sedentarios. Esto no es solamente atribuible a la facilidad que las nuevas tecnologías han brindado para el consumo de información; sino que también, está inevitablemente relacionado con las consecuencias de la pandemia por el covid-19. De esta manera, se estima que el ministerio de salud y el ministerio de educación deben estar plenamente relacionados para tomar las políticas necesarias para fomentar una cultura donde la actividad física permita ser el eje fundamental en el desarrollo de las actividades académicas.

Granados y Cuéllar (2018), comentan que la actividad física es todo movimiento realizado de manera intencional. De esta manera, no podría considerarse como actividad física al desgaste que la rutina impone en el mundo laboral o en el ámbito académico. Sí bien existen aplicaciones tecnológicas que permiten medir, por ejemplo, la cantidad de pasos que una persona da durante el día no puede confundirse esto como actividad física saludable. El concepto de actividad física relacionado con el deporte vincula necesariamente un movimiento intencional con la finalidad de ejercitar los músculos de la parte esquelética obteniendo o renovando energías. Este procedimiento permite revitalizar la actividad del cerebro, por lo tanto, contribuye a que los adolescentes puedan tener un buen rendimiento académico y generan actividad física consciente de manera cotidiana.

Es importante reflexionar sobre el rol que cumple la asignatura de educación física en la malla curricular de las instituciones educativas. La simple reproducción de ejercicios mecánicos sin ninguna finalidad para ejercitar a generar un hábito no favorece una vida saludable. Es necesario que los docentes puedan vincular el concepto de educación física con el de nutrición o alimentación saludable. Por lo que la educación necesita retomar el rol de formación integral que afirma prevalecer en la actualidad.

La actividad física comprende una serie de manifestaciones que benefician a la salud mental. A raíz de la pandemia por el covid-19 la preocupación constante por la salud mental ha aumentado. Últimamente es frecuente encontrar programas que incentivan el cuidado de la mentalidad frente al exceso que representan las redes sociales y los medios de comunicación con publicidades que pueden resultar engañosas. El factor de la distracción que manejan las redes sociales puede ser caótico y a la vez enfermizo para muchos adolescentes porque no les permite procesar adecuadamente la información. La misma naturaleza que ofrece la inmediatez de las redes sociales hace que los niveles de comprensión lectora, por ejemplo, se vean reducidos a tal nivel que se podría estar hablando de un analfabetismo tecnológico.

El sistema educativo debe diseñar programas que estén acordes para fomentar el nivel crítico de los estudiantes frente a estas situaciones que pueden ser perjudiciales en su rendimiento académico y en la salud mental. Lamentablemente no se encuentra en la malla curricular nacional algún programa que fomente la actividad física como componente esencial de la formación en los niveles de educación que se ofrece. Los únicos programas que sí lo comprenden son de carácter internacional y generalmente asociados a una élite. De este modo, se mantiene el ritmo de tener una población cada vez más sedentaria enfocándose sobre todo en los estratos sociales bajos.

1.5 La actividad física relacionada a la edad

Granados y Cuéllar (2018), sostienen que el interés por fomentar la actividad física en las personas de la tercera edad debe nacer de programas que fomenten la actividad física o el deporte desde la temprana edad. No es lógico que el sistema se preocupe por fomentar el deporte o la actividad física a edades avanzadas, cuando es más difícil obtener un hábito. En ese sentido, andar en programas o propuestas que permitan planificar un programa claro para comentar la actividad física y el deporte en adolescentes es de vital importancia como componente esencial de la formación académica integral.

Pacheco et al. (2020), sostienen que en el enfoque del sistema curricular ecuatoriano se tiene tres componentes para la fomentación de la actividad física: inclusividad, la construcción de la corporeidad y el factor lúdico. En este caso es común encontrar que en los salones de clase se emplean los tres enfoques de manera integral, pero que es necesario agregarle el componente tecnológico a la planificación didáctica. En ese sentido los docentes deben ser investigativos para conocer una gran variedad de herramientas tecnológicas que les permiten a los estudiantes dosificar los ejercicios cotidianamente y conocer cuáles son los resultados que se esperan a través de estos ejercicios. Los docentes no pueden descuidar este componente tecnológico puesto que forma parte de la comunidad digital y está al alcance de todos los adolescentes. Al ignorarlo se tendría como consecuencia que muchos de estos adolescentes puedan hacer uso de manera inadecuada de las herramientas tecnológicas.

El aspecto pedagógico que proviene del sistema educativo no puede desligarse de lo que estaba ocurriendo en la realidad virtual actualmente. Al ignorar los factores como el sedentarismo pueden prolongarse y aquellos que están relacionados a la distorsión del objetivo del ejercicio físico y el deporte se agudiza fomentando prácticas nocivas y generando víctimas por la influencia de las redes sociales. En otras palabras, cuando los adolescentes realizan algún deporte o actividad física únicamente por cambiar su apariencia para exhibirse frente a redes sociales se estaría dejando de lado el propósito central de esta práctica y se estaría agudizando uno de los problemas que presenta la adolescencia, como es el caso del ciberbullying.

El factor emocional de estas prácticas no está ajeno a la planificación didáctica. Los docentes pueden diseñar actividades dosificadas empleando las aplicaciones tecnológicas adecuadas para fomentar una rutina. De paso, los mismos docentes de educación física pueden generar programas para apoyar a sus otros compañeros docentes de las demás áreas para enfocar de manera distinta la actividad física y diferenciarla del desgaste físico. Estos programas son necesarios e imprescindibles dentro del escenario escolar, sobre todo después de los efectos de la pandemia.

Al iniciar con los programas de animación a la actividad física se deben tomar en cuenta los conceptos centrales que se están fomentando. Uno de esos conceptos centrales es la autonomía que consiste básicamente en que los adolescentes puedan desarrollar programas voluntarios para el desarrollo físico y cuidar de manera eficiente su salud mental. Entre los otros conceptos que se estarían fomentando está el de equilibrio frente a la rutina y las situaciones que podrían representar el rigor académico. Además, el aspecto físico debe ser redefinido frente a la presencia masiva de las redes sociales y su intento por influenciar en los adolescentes un concepto totalmente erróneo o negativo de la imagen.

Como se puede apreciar son muchos los problemas sociales que afectan a los adolescentes que podrían presentar soluciones si se puede generar programas de animación en la actividad física de manera eficiente. La sola presencia del componente físico en la vida de los adolescentes podría cambiar en la concepción de muchos problemas. La resiliencia sería más accesible a la formación de los adolescentes para enfrentar situaciones trágicas.

Garzón et al. (2002), mencionan que la actividad física siempre ha estado ligada al factor de supervivencia. De hecho, en la antigüedad los nómadas necesitaban desplazarse y realizar una serie de movimientos para poder cazar y obtener alimentos que le permitan sobrevivir. Esta actividad se vio reducida a partir del sedentarismo cuando ya existían mecanismos más eficientes para poder obtener alimentos, aunque la actividad física estuvo direccionada más a la cosecha del campo, por lo que seguía siendo un factor determinante en la supervivencia de la especie humana. Se podría creer que en la actualidad ese factor ya no es importante porque se tiene a disposición no solamente una variedad de cadenas alimenticias dispuestas a ofrecer sus servicios alimenticios al hogar, sino también empresas cuyas aplicaciones permiten el menor desgaste físico posible; sin embargo, los motivos para realizar actividad física ya no están relacionados tanto con la supervivencia en el sentido de obtener alimentos sino más bien de digerirlos.

Desde cualquier aspecto que se observe la actividad física sigue estando relacionada al factor de supervivencia. Las enfermedades cardíacas, el estrés, enfermedades mentales, entre otras, son situaciones que exigen del ser humano un comportamiento más activo para poder reducir las posibilidades de una muerte temprana. Por lo tanto, como especie humana no se puede dejar de lado los movimientos físicos conscientes que permitan regular y renovar la energía.

Matsudo (2019), propone una división de los tiempos de actividad física desde los niños, pasando por los adolescentes, hasta los adultos mayores. En estas sugerencias plantea que la actividad física debe ser regulada con ejercicios de aeróbicos y de intensidad en el caso de los niños. Por otro lado, cuando son adolescentes se recomienda que la actividad física esté orientada al fortalecimiento muscular y que sea reiterativa al menos 2 veces por semana. Cuando las personas llegan a la tercera edad es necesario que puedan realizar ejercicios hasta 150 minutos en la semana. Este balance permitirá obtener una regularidad en cuanto al desarrollo muscular y el fortalecimiento de las capacidades mentales para realizar distintas actividades.

De acuerdo con las investigaciones entre los porcentajes de actividad física realizado por adolescentes son los hombres los que generalmente desarrollan más actividad física que las mujeres. A esto puede considerarse como un factor cultural que ha sido determinado por la situación histórica del rol asignado a la mujer. Sin embargo, la práctica de deportes se está redefiniendo en la actualidad al considerar a la mujer como una pieza clave en el desarrollo del deporte. Todas las políticas que se ha manejado en distintas instituciones han tomado en cuenta este factor que ha sido negativo para las mujeres y han tratado de buscar las vías posibles para reivindicar el rol protagónico de las mujeres en la sociedad. De esta manera, es necesario vincular aquellas prácticas deportivas o físicas para fomentar también la integración entre todos los miembros de la sociedad.

Los mecanismos para la integración entre los miembros de la sociedad vienen dados por el sistema educativo. Si la práctica pedagógica no genera una correcta definición de la equidad de género se tendría un desbalance en los propósitos fundamentales para el ejercicio del deporte. La actividad física, por lo tanto, comprende también un factor clave y cultural para desarrollar mecanismos de inclusión social. De hecho, cuando la práctica de actividad física está orientada a la población de tercera edad se está fomentando también la práctica de la inclusión social. La sociedad debe ser más consciente de estas redefiniciones de los roles asignados a los distintos sectores de la población. Se insiste, por lo tanto, en el rol que juega la educación para redefinir las costumbres de la sociedad con relación a la formación cultural.

2. Metodología

La presente investigación se realizó desde un diseño no experimental, de tipo explicativa y de campo. Desde esta perspectiva se indagó en las concepciones que los estudiantes adolescentes poseen sobre el deporte y su contribución a la salud física y la reducción del sedentarismo. La población estuvo integrada por 40 estudiantes del Décimo Año de Educación General Básica Superior, del Colegio de Bachillerato 26 de noviembre, de la ciudad de Zaruma, provincia de El Oro – Ecuador.

Esta investigación empleó la encuesta como técnica investigativa, cuya recolección de datos se la realizó a través de un cuestionario con escala de Likert. Este tipo de cuestionarios favorece la interpretación de los datos a través de la estadística y es generalmente empleado con cinco opciones de respuesta que miden el grado de intensidad con que el encuestado se relaciona. Las variables de este instrumento fueron las siguientes: contribución a la salud física, sedentarismo, mejora del aprendizaje, actitud positiva, y consideraciones sobre los deportes populares.

Este instrumento fue aplicado a los estudiantes considerando el tiempo adecuado para su resolución. Finalmente, fue validado a través del Coeficiente de fiabilidad de Alfa de Cronbach, con un valor de 0,777.

3. Resultados

Los datos obtenidos en la presente investigación fueron procesados mediante la estadística descriptiva en SPSS. Este procedimiento permitió verificar que todas las variables del instrumento de investigación, aplicado a los estudiantes, son paramétricas de acuerdo a la prueba de normalidad Shapiro Wilk, con un valor entre 0,000 sig. y 0,003 sig. Posteriormente a estos datos se realizó un análisis de frecuencias para conocer las concepciones que los estudiantes mantienen respecto al deporte y su contribución a la salud física, a la reducción del sedentarismo, al aprendizaje y a la generación de una actitud positiva. Finalmente se realizó un análisis descriptivo para determinar las preferencias deportivas de los estudiantes.

En la tabla 1 se presenta el análisis estadístico de frecuencias sobre la concepción que poseen los estudiantes respecto a los beneficios que brinda el deporte a la salud física:

Tabla 1. El deporte como ayuda a la salud física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy alto	20	50,0	50,0	50,0
	Alto	20	50,0	50,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se evidencia que el 100% de los estudiantes a los que se les aplicó el cuestionario consideran que el deporte contribuye en alto y muy alto grado a la salud física, dato que corrobora que todos los estudiantes tienen una concepción favorable sobre el deporte y su contribución a la salud física. Este dato se compara con la concepción que mantienen sobre que el deporte ayuda a reducir el sedentarismo, como se muestra en la tabla 2:

Tabla 2. El deporte evita el sedentarismo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy alto	17	42,5	42,5	42,5
	Alto	9	22,5	22,5	65,0
	Medio	7	17,5	17,5	82,5
	Bajo	7	17,5	17,5	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 se refleja que el 65% de los estudiantes consideran que el deporte ayuda a reducir el sedentarismo en un nivel alto y muy alto. Este dato permite verificar que probablemente los estudiantes adolescentes no son conscientes del sedentarismo como un problema a resolver. Sucede algo similar cuando se indagó sobre las concepciones que poseen sobre los beneficios del deporte al aprendizaje, como se muestra en la tabla 3:

Tabla 3. El deporte mejora el aprendizaje.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy alto	14	35,0	35,0	35,0
	Alto	12	30,0	30,0	65,0
	Medio	13	32,5	32,5	97,5
	Bajo	1	2,5	2,5	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 3 indica que el 65% de los estudiantes considera que el deporte contribuye a mejorar el aprendizaje en un nivel alto y muy alto. Si bien este porcentaje es elevado y supera a la mitad de la población consultada, es notorio que se considera que la principal función del deporte está relacionada a la salud física. Por esto, se preguntó sobre si el deporte les generaba una actitud positiva, como se muestra en la tabla 4:

Tabla 4. Actitud positiva al practicar deporte.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy alto	22	55,0	55,0	55,0
	Alto	14	35,0	35,0	90,0
	Medio	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4 muestra que el 90% de los estudiantes considera que el deporte les genera una actitud positiva. Este dato permite comprender que se debe trabajar el enfoque, predominantemente positivo, del deporte para incorporar la actividad física como una forma de vida saludable capaz de reducir al sedentarismo. Para esto se realizó un análisis estadístico descriptivo sobre las consideraciones de los estudiantes frente a los deportes más populares, como se muestra en la tabla 5:

Tabla 5. Consideraciones sobre los deportes y la condición física.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Considera que el fútbol mejora la condición física	40	1	5	4,10	1,057
Considera que el básquetbol mejora la condición física	40	1	5	3,53	1,414
Considera que el atletismo mejora la condición física	40	1	5	3,80	1,488
Considera que el voleibol mejora la condición física	40	1	5	2,83	1,259
Considera que el ciclismo mejora la condición física	40	1	5	3,68	1,439
N válido (según lista)	40				

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 5 permite comprender que los estudiantes tienen mayor preferencia por el fútbol como deporte que mejora la condición física. De esta forma, la actividad física generada en el fútbol, que puede considerarse el deporte más popularizado, puede aportar como fundamento a la planificación de una propuesta que la incorpore desde una perspectiva innovadora.

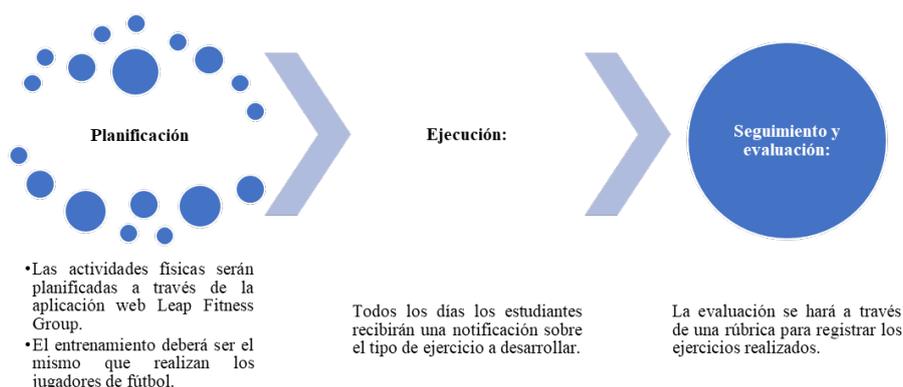
4. Discusión

Al comparar estos resultados con otros estudios realizados sobre la misma temática destaca la concepción que posee García (2019), al afirmar que los beneficios que aporta la actividad física destaca principalmente la reducción de las enfermedades o dificultades asociadas al sedentarismo. Por otro lado, también llama la atención el resultado obtenido por Navarrete et al. (2019), al afirmar que el 65,8% de los casos estudiados en su investigación presentaron sedentarismo, principalmente con problemas asociados al sobrepeso. Sin embargo, se puede diferenciar la edad de la población en ambas investigaciones, pues ese resultado se obtuvo en estudiantes universitarios y la presente investigación se realizó en estudiantes de Básica Superior. Aunque, es igualmente preocupante porque no se están siguiendo las recomendaciones de la OMS en relación de la actividad física (Navarrete et al., 2019).

Por otro lado, Poveda y Poveda (2021), afirma en su estudio que no existe relación entre la actividad física y sedentarismo con el exceso de peso. La relación de este estudio establece una relación entre los lugares donde viven los adolescentes con el exceso de peso; siendo los sectores urbanos donde más se refleja este problema. Finalmente, se coincide con los autores en generar propuestas desde el sector educativo para prevenir los problemas asociados al sedentarismo.

4.1 Propuesta

Figura1. Esquema de la Propuesta para Incorporar la Actividad Física.



Fuente: Elaboración propia.

4.2 Planificación

Las actividades físicas serán planificadas a través de la aplicación web Leap Fitness Group, que es de descarga gratuita y permite regular el tipo de ejercicios a desarrollar. Desde esta aplicación web se pretende generar rutinas que procuren disminuir el sedentarismo en los adolescentes. El entrenamiento deberá ser el mismo que realizan los jugadores de fútbol, porque se ha evidenciado que los estudiantes consideran que este deporte es el que mejora la condición física de mejor manera.

4.3 Ejecución

La aplicación web está programada para que todos los días los estudiantes reciban una notificación sobre el tipo de ejercicio a desarrollar, indicando las secuencias necesarias. Primero se inicia con rutinas para fortalecer las partes superiores, o tren superior (brazos, codos, etc.). Las rutinas inician con saltos de tijera para mejorar la capacidad aeróbica y la destreza corporal.

4.4 Seguimiento y Evaluación

La evaluación se hará a través de una rúbrica para registrar los ejercicios realizados y verificar que se está formando un hábito. En caso de observar que hay algún estudiante que abandona la rutina se hará una revaloración de las preferencias personales para retroalimentar y alentar a seguir practicando la actividad física.

5. Conclusión

Desde la revisión de la literatura científica se pudo comprobar que existe una variedad de artículos académicos que presentan como problemática el sedentarismo en adolescentes. Se pudo observar también que no existe como tal el concepto de actividad física innovadora, pero que sí se encuentran nuevos enfoques con relación a la manera de emplear el deporte como una actividad capaz de aportar a mejorar no solo la salud física, sino también al equilibrio en todo tipo de relaciones. Con respecto a su relación con el aprendizaje, la literatura científica plantea que tiene un aporte considerable, pues provee de estabilidad mental, lo que permite aumentar la capacidad de atención, retención, creatividad, y otros beneficios.

Desde la perspectiva metodológica se implementó un cuestionario con escala de Likert para valorar las concepciones que los estudiantes mantienen en relación con el deporte. Este cuestionario fue aplicado a 40 estudiantes, verificando los principios de equidad de género, y analizando su nivel de confiabilidad a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach.

De acuerdo con los resultados obtenidos, que fueron procesados por SPSS, se comprobó que el 100% de los estudiantes encuestados considera que el deporte sí mejora la salud física, pero solo el 65% considera que evita el sedentarismo y aporta al aprendizaje. Estos resultados permiten comprender que la actividad física generalmente es asociada a una de sus funciones, que consiste en mantener una buena salud, pero se desconoce sus otros aportes a la estabilidad emocional y el mejoramiento del rendimiento académico.

De acuerdo con estos resultados, se ha propuesto implementar la actividad física de manera innovadora al considerar una aplicación web que garantice la creación de un hábito en los estudiantes a través de rutinas. Es necesario mencionar que en el contexto de esta investigación se consideró, a través del análisis estadístico descriptivo, que el fútbol es el deporte preferido, pero puede variar en otros escenarios. Por último, es importante indicar que al aplicar esta propuesta la evaluación es un recurso para mejorar la creación del hábito y no se la concibe como el final del proceso.

Tomando en cuenta la fundamentación teórica emitida en el presente artículo se estima que son algunos de los aspectos en los cuales los docentes deben trabajar. Para empezar, la planificación de secuencias didácticas que permitan a los estudiantes utilizar aplicaciones tecnológicas o digitales es fundamental porque integra la realidad virtual de los estudiantes, especialmente de los adolescentes. La planificación de programas o campañas que fomenten la actividad física como un componente esencial para el rendimiento académico y para la búsqueda del equilibrio se vuelve un desafío constante en el programa pedagógico de la institución educativa, por lo que se requiere que los docentes estén plenamente formados en estrategias didácticas para fomentar la actividad física como un componente esencial.

Otra de las conclusiones de este artículo hace referencia a que la actividad física debe ser considerada como un aspecto natural de las actividades humanas. Es decir, realizar actividad física debe ser tan natural como comer o beber. De hecho, el ser humano siempre ha desarrollado actividad física como un factor de supervivencia. Si bien es cierto en edades antiguas se lo desarrollaba para la búsqueda de

alimentos, en la actualidad es necesario realizarlo para poder reducir el índice de sedentarismo que se viene propagando por la influencia de la publicidad de alimentos y la rutina laboral. Las políticas que se deben implementar en este sentido deben estar pensadas para gestionar la actividad física como un factor ineludible del comportamiento humano e imprescindible en la sociedad.

Los futuros estudiantes de programas de maestrías deben enfocarse en investigar, con mayor profundidad, otros aspectos relacionados a la actividad física en los adolescentes. Entre las sugerencias que este artículo plantea, se encuentran las siguientes: la relación que existe entre el deporte y la educación emocional, la búsqueda de equilibrio a través de la actividad física, la convivencia entre los distintos actores de un grupo humano, la actividad física para reducir el estrés después de la actividad laboral, y la actividad física para realizar proyectos de vinculación con la comunidad.

Referencias

- Barbosa, S., & Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160. <https://bit.ly/3GFqAZ8>
- Caballero, A., López, G., Martínez, A., Gómez, U., Lagunes, L., Gallardo, P., & Campos, A. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 121–125. <https://bit.ly/38WRoIc>
- Castillo, R., García, J., & Moreno, L. (2018). *Reportes de la ENSANUT 2018*. 3, 1–44.
- Cenarruzabeitia, J., & Martínez, J. A. (2003). Obesidad y educación física. *Med Clín (Barc)*, 121(17), 665–672. <https://bit.ly/2CuyCoQ>
- Chirivella, E. (2010). La Psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles Del Psicologo*, 31(3), 237–245. <https://bit.ly/3t78F83>
- Contreras, S., Ortíz, R., Guardado, A., & Cárdenas, J. (2020). Estilo de vida y alimentación saludable, en estudiantes del CUVALLES de la UDG. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 6(12), 1–14. <https://bit.ly/3xj1RqN>
- Cruz, O., & Velázquez, M. (2016). Metodología innovadora para la práctica de ejercicios físicos. *Revista de Educación*, 317–336. <https://bit.ly/3aBdYGF>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, (3), 1602–1604. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019)
- Garzón, P., Fernández, M., Sánchez, P., y Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (3), 5-12.
- Granados, S., y Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://bit.ly/3B4dC52>
- Macías, A., Calle, A., Piguave, J., Cedeño, D., & Vélez, M. (2018). Sedentarismo Y Obesidad En Adolescentes. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 12, 1–26. <https://bit.ly/3Maz8IA>
- Matsudo, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2). <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
- Martínez-Rodríguez, & Baladía, E. (2019). Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares: ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en este campo? *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 1–3. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.789>

- Maureira, F. (2018). Relación entre el Ejercicio Físico y el Rendimiento Académico Escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 9(53), 168–184.
- Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., & Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46–52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Olmedilla, A., Fernández, I., Caballero, B., Sevilla, A., & Espejo, V. (2020). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 5(1), 1–10. <https://bit.ly/3GKJMET>
- Pacheco, R., Miranda, L., Ñacato, J., Zapata, M., y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 132-145. <https://bit.ly/3eI5jEs>
- Pelayo, A., & Jacobo, L. (2020). Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(2507), 1–9. <https://bit.ly/3GGEdr2>
- Poma, E., Ramos, R., Echeverría, M., Sobrino, A., & Astráin, L. (2020). Decálogo de recomendaciones sobre psicología y deporte juvenil. Documento de consenso. *Revista Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 83–95. <https://bit.ly/3NgHHD9>
- Poveda, C., & Poveda, D. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Salud UIS*, 53(1), 1–12. <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–76. <https://bit.ly/3ta7PYa>
- Sanabria, P., González, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207–217. <https://bit.ly/3x8yozq>
- Vásquez, Y., Macías, P., González, A., Pérez, C., & Carrillo, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(2), 1–15. <https://bit.ly/3GW1Pbz>

AUTORES

Yeferson Aurelio Villavicencio Saez. Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes y actualmente es Docente en la provincia de el Oro Cantón Balsas.

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla. Licenciado en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Magister en Gerencia Educativa, Unidad Académica de Posgrado de la Universidad Católica de Cuenca.