Percepciones sobre la influencia de un programa apoyado en TIC´S con relación a las prácticas de actividad física y deportiva de estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande de Montería

Yina Paola Pérez Siyag

María Julia Caldera Quintero

Asesor: Mgs. Manuel Cortina Núñez

Universidad de Córdoba

Maestría en Educación

Montería, Córdoba

2020

AGRADECIMIENTOS

La vida es un regalo que nosotros los seres humanos debemos no solo agradecer por levantarnos cada mañana, sino también aprovechar todas las oportunidades y experiencias a lo largo de nuestro crecimiento.

Hoy agradecemos primeramente a Dios por el Don de la vida y por darnos las fuerzas para enfrentar cada reto propuesto en este camino. A nuestras familias y amigos por su apoyo incondicional para alcanzar esta meta, en especial a nuestros hijos que siempre nos impulsaron a seguir adelante.

A la Universidad de Córdoba en convenio con SUE Caribe por permitirnos culminar este gran sueño, A nuestro profesor Asesor, Mg. Manuel Cortina Núñez por sus invaluables aportes en la elaboración de este proyecto.

Y por supuesto a los estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa Rancho Grande por su participaron en el desarrollo de este proyecto de investigación.

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a nuestros familiares (padres, hijos, esposos, hermanos), pilares importantes en la realización y culminación de este proyecto que no ha sido fácil, pero que con perseverancia, entrega y amor hemos podido finalizar.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN……7

INTRODUCCIÓN……8

RESUMEN....9

INTRODUCCIÓN 11

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.... 13

1.1. Descripción del problema.... 13

1.2. Pregunta de investigación.... 20

2. OBJETIVOS.... 22

2.1. Objetivo general.... 22

2.2. Objetivos específicos 22

3. JUSTIFICACIÓN.... 23

4. MARCO TEÓRICO 29

4.1. Antecedentes De Investigación.... 29

4.1.1. Antecedentes internacionales 30

4.1.2. Antecedentes nacionales 35

4.1.3. Antecedentes regionales.... 39

4.2. Marco conceptual.... 42

4.2.1. Actividad física 43

4.2.2. Obesidad 46

4.2.3. Entrenamiento funcional.... 47

4.2.4. Teoría de programa.... 49

4.2.5. TIC y proceso de enseñanza – aprendizaje 50

4.2.6. Formación virtual 50

4.2.7. Importancia de las TIC en la educación 51

4.2.8. TIC como herramienta pedagógica 52

4.2.9. Las TIC en la educación.... 53

4.3. Marco Contextual 55

4.4. Marco Legal.... 58

5. METODOLOGÍA.... 61

5.1. Tipo de investigación 61

5.2. Hipótesis 62
5.3. Población y muestra 63
5.4. Diseño de investigación 63
5.5. Instrumento. 65
5.6. Variables 66
6. RESULTADOS 68
6.1. Diagnóstico 68
7. CONCLUSIONES 82
8. RECOMENDACIONES 84
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS 86
ANEXOS 93

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Escudo de la Institución Educativa Rancho Grande 56
Ilustración 2. Institución Educativa Rancho Grande..... 56
Ilustración 4. Espacio de socialización y encuesta para los estudiantes de la institución..... 96
Ilustración 5. Espacio de socialización y encuesta para los docentes de la institución..... 96
Ilustración 3. Materiales para el programa de entrenamiento. 101
Ilustración 6. Sesión virtual entre estudiantes, profesores e investigadores 103
Ilustración 7. Grupo de estudiantes realizando las actividades físicas..... 103
Ilustración 8. Grupo de estudiantes realizando las actividades físicas II. 104

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?.....69
Gráfica 2. Actividades realizadas en la semana.....70
Gráfica 3. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?.....72
Gráfica 4. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar 73
Gráfica 5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?.....73
Gráfica 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar estos días?.....75
Gráfica 7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?76
Gráfica 8. Estrategias de actividad física y deportiva.....77
Gráfica 9. Satisfacción con el uso de las siguientes herramientas virtuales. 78

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables 66
Tabla 2. Comentarios y opiniones finales de los estudiantes. 80
Tabla 3. Programa de entrenamiento personal. 98

RESUMEN

La Educación Física ha visto impactada su didáctica tradicional por las mediaciones tecnológicas a raíz de los efectos del confinamiento obligatorio generado por la pandemia de la COVID – 19. El repentino salto de las canchas y patios escolares donde siempre se percibió la especial sensación que despierta el juego motriz como canal de manifestación afectiva, social y de competitividad, para pasar al distanciamiento social marcado por la instrucción distante y casi autodidáctica, tienen efectos en la percepción de las nuevas formas en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas (Martin, 2017).

Sobre este tema, se ha desarrollado la presente investigación con el objetivo de evaluar las incidencias y percepciones de estudiantes sobre el valor e influencia de un programa apoyado en mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación y cambios en relación con las prácticas de actividad física y deportiva que promuevan estilos de vida saludable en entornos escolares (Ministerio de Salud Pública, 2020). El diseño es de tipo mixto por el uso de técnicas, métodos o conceptos cuantitativo y cualitativo; el proyecto contó con etapas de diagnóstico, implementación del programa y control de salida en el lapso de seis meses de duración. La muestra del estudio se compuso de 37 estudiantes (20 varones y 17 hembras) con edades entre los 13 y 16 años de edad cursantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande de la ciudad de Montería.

Los principales resultados apuntan a establecer que en el marco de las percepciones, los estudiantes asimilaron los cambios en la didáctica de las clases de Educación Física utilizando las herramientas de mediación tecnológica, siendo los aplicativos WhatsApp y YouTube los de mayor uso y satisfacción entre los usuario-estudiantes. Así mismo, se destaca la opinión

generalizada de satisfacción favorable por participar de las experiencias de un programa de actividades físicas y deportivas orientado y dirigido con el uso de mediaciones tecnológicas. Se concluye y recomienda que es favorable utilizar este tipo de estrategias tecnológicas para involucrar a los estudiantes del grado noveno de la IE Rancho Grande de Montería en actividades de caracteres físicos y deportivos como componentes del área Educación Física, especialmente si se involucran miembros del entorno familiar en apoyo a las actividades.

Palabras claves: Educación Física, actividad física, mediaciones tecnológicas, programa.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación parte del análisis de la problemática existente a nivel mundial con relación a la importancia de la promoción física y deportiva en el contexto de los estudiantes, lo cual conlleva a reconocer la necesidad de orientar los esfuerzos a promocionar estrategias educativas encaminadas a la promoción del bienestar de los estudiantes. Lo anterior permitió un interés por conocer cuáles son las estrategias que se pueden utilizar a la hora de promocionar la actividad física y la práctica deportiva en estudiantes de instituciones educativas de carácter público.

La siguiente investigación se realiza en la población de noveno grado de la Institución Educativa Rancho Grande, ubicado en Montería, capital del departamento de Córdoba. Esta, es una población, donde la mayoría de sus habitantes pertenecen a estratos socioeconómicos 1 y 2 lo que refleja que existen necesidades básicas insatisfechas, asimismo se debe hacer énfasis en que el contexto que rodea a esta institución fue uno de los factores que más influenciaron para desarrollar esta investigación relacionada con la promoción de la actividad física y la práctica deportiva mediante la utilización de las TICS.

La preocupación por la poca promoción de conocimientos asociados a la práctica deportiva y la actividad física por parte de la comunidad es uno de los primeros sustentos por lo cual se hace necesario realizar un proceso de intervención que promueva algunas el diseño de estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.

Es así como se acude al diseño e implementación de la estrategia mediada por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva como esa herramienta de aprendizaje práctico a través de la cual se propondrá mejorar el nivel de actividad física de los estudiantes de grado noveno. Por tal motivo, en primer lugar se identificará estos niveles de actividad física en la Institución Educativa Rancho Grande para tener claro conocimiento del contexto de los jóvenes con el fin de posteriormente diseñar una propuesta desde las tics para luego implementar y así evaluar el desempeño de la estrategia utilizada para fortalecer la actividad física.

Todos estos pasos esbozan el presente proyecto de investigación que partió de la identificación de una problemática relacionada con la promoción de la actividad física y deportiva y con la utilización de una estrategia fundamentada en el uso de las nuevas tecnologías de la información y de las comunicaciones, logrando encontrar resultados cruciales para potencializar y generar una práctica de apropiación de los estudiantes con respecto a su actividad física y su práctica deportiva, los cuales serán presentados en el desarrollo del estudio.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

A partir de la pronunciación de la Organización Mundial de la Salud (2008), donde reconoce la necesidad de implementar todo tipo de campañas que promuevan la realización de la actividad física a nivel global en todos los países, surge una iniciativa en Colombia llamada "Hábito y estilo saludable", la cual garantiza el derecho conforme a lo contemplado en el Artículo 52 de la Constitución política de Colombia que reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre (Asamblea Nacional Constituyente, 1991); en iguales términos lo hace la Ley 181 de 1995 en su Artículo 4 (Congreso de Colombia 1995).

Esta iniciativa, "Hábito y Estilo Saludable" (HEVS), en el país encontró justificación gracias al reporte sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2008) dado por la OMS en el cual se expresa que "la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además de esto, se le añade que se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica" (Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Bogotá, 2009, p. 37).

Con base a los datos arrojados por este reporte de la OMS del año 2015, se puede inferir una tendencia al crecimiento de la cantidad de muertes relacionadas con la inactividad física y los malos hábitos. Dicha problemática evidencia una histórica preocupación de las naciones del mundo por la salud de sus habitantes, siendo un referente que desde el año 2002, en la 55º

Asamblea Mundial de la Salud se presentó la necesidad de establecer una estrategia Mundial sobre el régimen alimenticio, la actividad física y Salud (OMS, 2005).

Para poder enfrentar la problemática asociada a la inactividad física, la OMS lanza en el 2008 un documento titulado: "Aplicación de la estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física", el cual presenta un esquema de prevención y control a las enfermedades no transmisibles y representa la iniciativa central para intervenir en la problemática que según estudios arrojados por la misma OMS, "que las enfermedades crónicas son responsables del 60% de todas las muertes en el año 2005 y que el 80% ocurren en países de ingresos bajos y medianos" (OMS, 2008).

Por ser una campaña a nivel global liderada por la OMS, las naciones del mundo se vieron en la obligación de poder reconocer y:

> Adoptar un compromiso a través de las distintas políticas de gobiernos reflejada en las intervenciones de Ministros, Reyes, Ministerios y/o Altos empleados en los ministerios de Sanidad, Educación y/o Deportes, quienes están en la obligación de promover la actividad física en la agenda política, especialmente si el compromiso es anunciado públicamente y todo esto con el fin de: 1. Aumentar y mantener niveles adecuados de actividad física saludable para todos. 2. Contribuir a la prevención y control de enfermedades crónicas o transmisibles. 3. Contribuir al logro de sanidad óptima para todos, el completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o debilidad. (Díaz, 2015, p. 34)

En tal sentido, Rojas (2014) afirma que la OMS además de motivar la intervención de las distintas naciones para garantizar y fortalecer la implementación de estrategias que promuevan la vida saludable y la actividad física, propone así mismo, distintas estrategias que tiene como función principal fomentar estos aspectos presentados anteriormente y dentro de ellas se pueden resaltar:

- “Desarrollar e implementar guías nacionales para actividad física saludable.
- Desarrollar o integrar la promoción de actividad física en las políticas nacionales.
- Implementar estrategias enfocadas en el cambiar de costumbres sociales y el bienestar de la comunidad para comprender y aceptar la necesidad de actividad física cada día” (Rojas, 2014, p.20).

Son por estas razones Rojas (2014) afirmó que la OMS, recomienda considerar el aumento de la actividad física como una necesidad social en la cual se comprometan todas las naciones y sociedades del mundo. Es por eso que, dicha iniciativa por el fomento de la actividad física requiere una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea que entienda los contextos y logre desarrollarse de tal manera que transforme las estadísticas de muerte por inactividad física y malos hábitos. De ahí que:

> Antes esta recomendación y llamado de atención a nivel mundial sobre la necesidad de implementación de estrategias que promuevan la actividad física que surge a nivel nacional el Plan Decenal del Deporte 2009-2019 como diagnóstico sobre la política pública del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia. (COLDEPORTES, 2009)

De igual manera, en la constitución política de Colombia, en el artículo 366 se contempla que el Estado Social de Derecho promueve que:

> El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, de educación, de saneamiento ambiental y de agua potable. Para tales efectos, en los planes y presupuestos de la Nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación. (Asamblea constituyente, 1991)

A partir de lo consignado en el artículo 366 de la CPC se justifica constitucionalmente el artículo 52 de la Ley 181 de 1995 que es conocida como Ley del Deporte en Colombia "por medio del cual se crea el Sistema Nacional del Deporte como instrumento para coordinar, articular, descentralizar e implementar las políticas públicas del deporte, la recreación y la actividad física en el país bajo la dirección y orientación del instituto Colombiano del Deporte, COLDEPORTES" (Ley 181 de 1995, Art. 52).

Es precisamente COLDEPORTES en el 2006 (Salinas et al, 2016), quien establece un plan decenal 2009 a 2019 el cual tiene como objetivo la intención de construir una cultura para la el desarrollo físico a través de la Educación Física, orientado a las metas dentro del quehacer deportivo que apunten a mejorar la calidad y esperanza de vida. Todo esto con la firme intención de formar las condiciones para convertir al país en una gran potencia deportiva y con esto poder afianzar comportamientos éticos en el deporte, promover el deporte escolar y aumentar sus coberturas, entre otras.

Debido a esto, surge en el año 2017en el departamento de Córdoba la iniciativa Hábitos y Estilos Saludable – Por Tu Salud Muévete Cordobés, el cual tiene como propósito principal aumentar la actividad física a partir de la implementación de estrategias musicalizadas como aeróbicos, rumba terapia, charlas para mejorar los hábitos alimenticios, entre otras; ubicados en lugares estratégicos de los distintos municipios del departamento de Córdoba y su capital Montería.

Este programa tiene la intención de reducir drásticamente las enfermedades no transmisibles, promoviendo la actividad física y los hábitos saludables. En asocio con COLDEPORTES, el Instituto Departamental de Deportes, INDEPORTES CÓRDOBA brindan el acompañamiento institucional de especialistas que buscan garantizar a la comunidad cordobesa,

estilos de vida saludables por medio de la actividad física, la alimentación saludable y el aprovechamiento de los espacios libres de humo.

De igual forma, el programa Hábitos y Estilos Saludable – Por Tu Salud Muévete Cordobés tiene presencia en Montería y en los municipios de Lorica, Sahagún, Tierralta y Montelíbano. En cada lugar, existen coordinadores del programa encargados de mantener el interés en la población por participar de estos espacios donde se promueven los estilos de vida saludable y la constante actividad física.

El ministerio de Educación en el año 2014, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), el cual está encargado de generar espacios dentro de los establecimientos educativos en la promoción de estilos de vidas saludables, el cual lo definen como " el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo" (MSN, 2017), por medio de orientaciones pedagógicas y operativas emanadas desde el Ministerio, este programa está enfocado a que en los establecimientos educativos se formulen proyectos que contribuyan a que los estudiantes puedan desarrollar habilidad y actitudes frente a su salud, su crecimiento y bienestar individual.

Este programa orienta a las secretarías de educación que a su vez articula con las secretarías de salud para coordinar con las áreas de Educación Física en los establecimientos educativos públicos y privados para generar escenarios en donde se potencia la formación integral de los estudiantes, desde una mirada que le permitan un compromiso con una vida basada en hábitos saludables tanto en el aspecto físico, emocional e intelectual.

El ministerio de Salud, lanzó “La Estrategia de Entorno Educativo Saludable” (2018a) el cual plantea la promoción en la comunidad educativa para el ejercicio de conciencia alrededor de la apropiación de los conocimientos y prácticas que conducen al cuidado de sí mismo, del ambiente y del entorno educativo.

Además, esta estrategia busca crear en los establecimientos educativos, por medio de la Educación Física, espacios en donde se generen acciones encaminadas a potenciar el desarrollo humano y la calidad de vida, por medio de programas educativos que promuevan una alimentación saludable y prácticas de actividad física por medio de la asignatura encargada en generar estos escenarios, en el caso de la escuela, la Educación Física es la indicada para esta tarea, por lo cual se requiere la adopción de infraestructura necesaria para el mejoramiento en la calidad de vida de la comunidad estudiantil, lo anterior ayudará a fortalecer y desarrollar las habilidades y capacidad que los estudiantes requieren para propiciar ambientes educativos donde se promociones los hábitos y estilos de vida saludable.

De igual manera, el ministerio de la salud, emitió un informe llamado “Panorama de la salud de los escolares en Colombia” (2018b), en el cual da a conocer aspectos relacionados a los hábitos alimenticios y de la actividad física de los estudiantes, lo que permitirá elaborar políticas públicas enfocadas al mejoramiento de los estilos de vida y de salud en los jóvenes estudiantes.

> En materia de salud escolar, la ENSE –realizada por primera vez en una muestra nacional- plantea desafíos en torno a la salud en escolares y jóvenes, ya que sus resultados mostraron bajo consumo de frutas, verduras y lácteos, en contraste con un alto consumo de bebidas azucaradas, fritos productos de paquete y sedentarismo; además necesidades de salud visual y auditiva por atender. (MSN, **2018b).**

De esto resulta el análisis porcentual que considera que el 46,3% de los estudiantes colombianos, tienen hábitos sedentarios que se expresan en pasar más de tres horas sentados en el televisor, jugando videojuegos o navegando en la web, lo cual crea una dinámica de hábitos pocos saludables que impiden la realización de actividades física dentro del colegio o por fuera del establecimiento educativo.

En este sentido, según el Ministerio de Salud en su cartilla, “Abecé, actividad física para la salud” (2015) define a esta como “cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo” (p. 2), por lo cual, en el contexto del ambiente educativo, deben existir acciones concretas que estén enfocadas a promocionar hábitos de vida saludable por medio de la actividad física.

No obstante las posibilidades y condiciones que pueden ofrecer los centros educativos, la promoción de la actividad física y deportiva se ve inmersa en situaciones de cambio debido la imposibilidad de congregar a las comunidades estudiantiles por la declarada pandemia del Covid-19 por parte de la OMS en 2020, lo que obligó al gobierno nacional a tomar como primera medida el cierre permanente de las Instituciones Educativas del país debido a que estos lugares fueron identificados como posibles focos masivos de contagio por conglomerar un alto número de estudiantes y al ser un virus de fácil contaminación, se podría propagar fácilmente en estas instituciones.

Precisamente por esto, el enfoque de los diversos proyectos relacionados con el área de educación física, tal como aparece en el currículo, no se pueden ejecutar en las actuales condiciones de aislamiento debido a la pandemia, y eso lleva a identificar nuevas alternativas

que nos permitan como docentes seguir impartiendo este conocimiento de una forma más practica adaptada a la realidad, y por esto, el enfoque de Educación Física como área se debe centrar en la parte de la actividad física.

En función de esto, el Ministerio de Salud Pública (2020) emitió un documento de "Protocolo De Actuación Nacional" a través del cual se prohibía la realización de clases presenciales en cualquier entidad de educación, lo que llevó a promover la utilización de distintas herramientas virtuales para el desarrollo de las competencias académicas, sociales y formativas, y dentro de estas se encuentra también la preocupación por la salud física de los individuos siendo aquí donde entra el área de educación física y deporte.

Entonces, conociendo la realidad de obesidad que existe a nivel mundial presentada por la OMS, teniendo en cuenta la problemática de sedentarismo y obesidad infantil identificada en la población colombiana, además, reconociendo la poca actividad física que realizan los estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande a partir de un proceso de observación y acercamiento a los estudiantes, y teniendo 100% claro que no se pueden realizar actividades presenciales con los estudiantes para mejorar su salud física, se hace necesaria la implementación de estrategias que, aún en la distancia vayan orientadas a desarrollar y sean promotoras del mejoramiento de la salud física de los menores por medio de la Educación Física, lo que lleva a la formulación de la siguiente pregunta problema que será la orientadora de la presente investigación:

1.2. Pregunta de investigación

¿Cuál ha sido la incidencia y percepción del uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado

noveno de la Institución Educativa Rancho Grande durante el confinamiento ocasionado por la pandemia COVID 19?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Evaluar la influencia y percepción del uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande durante el confinamiento ocasionado por la pandemia COVID 19.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de actividad física de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.
- Diseñar estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.
- Aplicar estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande mediada por aplicaciones tecnológicas en entornos virtuales.
- Evaluar la percepción acerca de la influencia de las estrategias de promoción de la actividad física y deportiva mediada con tecnologías en escenarios virtuales en los niveles de práctica, con el criterio de valoración de la salud en situaciones de aislamiento.

3. JUSTIFICACIÓN

Conociendo de primera mano el flagelo de inactividad física que golpea a nuestros jóvenes, resulta indispensable plantear diversas estrategias dentro del escenario educativo, ya que precisamente es la escuela el escenario clave en donde los estudiantes de noveno grado de la Institución educativa Rancho Grande de Montería Córdoba por ser una realidad contextual que padece dicha problemática asociada a la inactividad física que propicia además, el sobrepeso, las enfermedades no transmisibles y la poca motivación con los compromisos académicos. Para esto, es fundamental el establecimiento de una estrategia que busque apuntarle al aumento de la actividad física por medio del fortalecimiento de la Educación Física en la escuela, y con ello, desarrollar una conciencia sobre la vida saludable que pueda impactar en los jóvenes del grado noveno de la institución.

Este impacto a nivel de los estudiantes tendrá eco en las formas y estilos de vida con las personas que conviven y se relacionan cotidianamente, en este caso la comunidad educativa de la Institución educativa Rancho Grande de Montería, compuesta por los padres de familia, los directivos de la institución y los profesores, de lo cual se puede resaltar que se propiciará una modificación en las formas de ser y actuar de los partícipes e involucrados en estas estrategias de fomento de los hábitos saludables, aspectos íntimamente relacionados con las conductas, las creencias, los conocimientos y los hábitos de comportamiento que se van adquiriendo durante el transcurso de su vida influenciados por diferentes contextos en los cuales cada sujeto se desarrolla.

Ahora bien, con respecto a la pregunta ¿por qué debe realizarse esta investigación? Se debe realizar debido a que se hace referencia ¿a una problemática más universal, por lo cual es necesaria la implementación de estrategias de actividad física debido a que según datos de la

Organización Mundial de la Salud 2017, existen alrededor de 124 millones de jóvenes entre los 5 y 19 años que presentan obesidad, problemática que suscita todo el establecimiento a nivel mundial de estrategias y programas que apunten a contrarrestar dicho flagelo que produce al año 2,8 millones de muertes a causa de la obesidad y las enfermedades asociadas a estas. (OMS, 2017). En Colombia, tanto "Hábitos y Estilo de Vida Saludable", como "Por Tu Salud Muévete Cordobés", representan ser un ejercicio para poder concientizar a la ciudadanía a partir de la necesidad de tener hábitos saludables y una constante actividad física que garantice la esperanza de vida.

Asimismo, desde el punto de vista pedagógico, según Martín (2016) las estrategias virtuales son fundamentales para el desarrollo de actividades que permitan acercar al docente al estudiante y aunque existe la claridad en que el proceso de acompañamiento presencial es el indicado para el crecimiento del menor, así mismo se debe tener claro que estas herramientas virtuales son fundamentales para el desarrollo de habilidades que permitan enfrentar limitantes como la distancia entre el docente y el estudiante, de modo que éste último podría ser acompañado a partir de la utilización de medios tecnológicos.

De igual forma, Montoya (2017) plantea que la actividad física es una de las estrategias fundamentales para disminuir el nivel de obesidad en la población infantil y que junto con una alimentación saludable se pueden tener convertir en elemento primordiales para el crecimiento físico adecuado del menor, por lo cual, si cada vez que exista el interés por mejorar la salud de los estudiantes, se hace necesario que se implementen estrategias de actividad física adecuadas a su edad y rendimiento corporal.

Otro de los motivos que fundamentan la implementación de estrategias virtuales para mejorar la actividad física lo presenta Pedraza & Rojas (2017) quienes en su investigación titulada “El aula virtual como estrategia para el apoyo y la enseñanza de temáticas del futbol en el club Capellar Motor”, afirma que para la realización de actividad física no es necesario el acompañamiento presencial del entrenador, sino que con una debida planeación y seguimiento que podría ser incluso virtual, se podrían alcanzar los objetivos planteados, teniendo en cuenta que es necesario el seguimiento para medir de manera frecuenta el progreso que el estudiante estaría llevando.

Siendo establecida dicha estrategia que tiene como objetivo generar la actividad física y los estilos de vida saludable en el escenario educativo del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande de Montería, se podrá encontrar el impacto social en el fomento de todo el conocimiento acerca de la actividad física lo que generará poder alcanzar mejoras en términos de salud, bienestar estudiantil y calidad de vida para los estudiantes del grado noveno. De igual manera, le apunta a la meta institucional propuesta por Coldeportes para el año 2019:

> Continuar analizando y evaluando en la dinámica propia de la gestión pública como quiera que está sujeta a cambios internacionales, a exigencias nacionales, a los problemas del país y finalmente a la revisión sobre el papel del deporte, la recreación y la actividad física para intervenir dicha realidad y contribuir a la convivencia, la paz y el desarrollo nacional (Coldeportes, 2009, p.5).

Además, dicha propuesta de establecer la estrategia para aumentar la actividad física y propiciar estilos de vida saludables dentro de la Institución educativa Rancho Grande de Montería sirve como referente departamental y nacional en implementar las distintas estrategias ejecutadas en Colombia relacionadas con el programa nacional de actividad física *Hábitos y Estilos de Vida Saludables,* que a futuro podría convertirse en un proyecto financiado por el

Gobierno a través de las distintas entidades territoriales o instancias ministeriales ya que según petición de la OMS deben darse a conocer los resultados de las investigaciones para informar reglas, presupuestos y acciones que sirvan para evaluar y mejorar las intervenciones del país y en específico del departamento, en una problemática tan preocupante como lo es la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida de los estudiantes de secundaria de los colegios públicos del país. (Campbell, et all, 2018)

De igual forma, con este trabajo se pretende precisamente realizar una serie de aportes que beneficien a la Institución y a sus estudiantes. Por todo lo anteriormente dicho, la realización de la investigación que se presenta halla su pertinencia en que sus resultados constituyen un aporte a nivel teórico, práctico y metodológico.

Desde el punto de vista teórico, en el proceso de investigación se realiza una exploración del estado del arte en cuanto al tema principal, es decir, la actividad física y la educación física, presentando referentes del nivel regional, nacional e internacional, con lo cual se no solo se presenta variedad de puntos de vista con respecto a la problemática hallada en la Institución, sino que se amplían las posibilidades de reconocer diferentes concepciones con respecto al tema y formas para afrontar la necesidad de incrementar la práctica de actividad física no solo entre los estudiantes, sino también en la comunidad.

Por otra parte, las diferentes categorías de análisis del estudio o las variables que se determinen desde los datos obtenidos, serán estudiadas desde diferentes autores y desde diferentes contextos sociales, históricos y culturales, compendiando como base teórico conceptual, aquellas concepciones que representan una cercanía con los planteamientos de los autores del presente estudio. Dejando un marco teórico amplio que se constituye en material de estudio y consulta para los diferentes actores de la comunidad educativa de la Institución

Educativa Rancho Grande y a la vez puede servir directamente para generar un aporte principal al conocimiento académico sobre los HEVS en entornos escolares, siendo este aspecto uno de los principales aportes.

Además, desde el punto de vista teórico práctico, la investigación que se desarrolla, contribuye con la planeación, desarrollo y evaluación de un programa que conlleva a la realización de acciones que buscan contribuir, desde la clase de Educación Física, al fortalecimiento de la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes del grado noveno, el cual podrá ser adaptado a las necesidades de otros grados de la Educación Básica o de la Educación Media. Dando como resultado un aporte significativo a la resolución de la problemática hallada y con la consecución de los fines que para el área de Educación Física se han planteado desde las orientaciones curriculares.

Por otra parte, el trabajo de investigación es una contribución desde lo metodológico, pues las etapas del estudio que se realiza, deja una serie de pasos que constituyen un camino para la detección, estudio, intervención y resolución de problemas y necesidades que se presenten en la Institución en futuras oportunidades y desde diferentes áreas del plan de estudios.

Partiendo del confinamiento debido al estado de cuarentena producido por la pandemia COVID 19 en Colombia, se debe resaltar que el uno de los motivos principales por los cuales este proyecto se hace necesario es que según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020) en la resolución 385 del 12 de marzo de 2020 afirma que los procesos de formación estudiantil académicos, personales y sociales deben continuar, y precisamente por esto se hace necesaria la implementación de estrategias virtuales para un mayor acompañamiento a los estudiantes desde sus casas, por lo cual, las instituciones educativas están en la obligación de utilizar las herramientas que tengan a su alcance para el desarrollo de sus programaciones

académicas, y precisamente por esto es necesaria la implementación de herramientas tecnológicas para el desarrollo de la programación del área de educación física.

Por último, en cuanto al aporte académico, no existe un referente investigativo académico a nivel local que apunte directamente a la realización de actividad física desde un acompañamiento no presencial, y esto hace que la presente investigación adquiera un mayor valor debido a que producto de la situación de confinamiento en que se encontraba el país, hace que los investigadores utilicen las herramientas a la mano para continuar con sus procesos de formación y precisamente aquí es donde aparece este estudio marcando la pauta en la manera como docentes debemos adaptarnos a la realidad existente y con miras a ayudar permanentemente en la formación integral de nuestros estudiantes.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Antecedentes De Investigación

Para la realización de los antecedentes de investigación se tendrán en cuenta diferentes estudios elaborados a nivel internacional, nacional y regional que estén directamente relacionados con las variables principales de este estudio como lo son actividad física, educación virtual o formación a distancia; todo esto con el objetivo de tener mayor claridad sobre lo que otros han realizado y tomarlos como punto de partida para la realización del presente estudio.

Por esa razón, se presentarán unos teóricos alrededor de la teoría Gestalt y la percepción que servirán de marco de referencia para sustentar lo aquí esbozado:

La teoría de la Gestalt surge en los primeros años de 1900 en Alemania, siendo una respuesta e intento de superación del Conductismo, teoría que no consideraba válido el estado subjetivo de la conciencia al estudiar el comportamiento de las personas y enfatiza la influencia de este comportamiento a los antecedentes familiares, el contexto social y cultural, influenciando la forma de ser de los sujetos.

La teoría de la Gestalt se enfoca en estudiar procesos mentales que el Conductismo no consideraba como importantes en la época de su desarrollo teórico invisibles en ese momento, porque no existen herramientas para comprender lo que está sucediendo en el cerebro.

Haciendo referencia al contexto histórico en el que surge esta corriente psicológica de pensamiento, encuentra en Wertheimer, Koffka y Kóhler, los pilares argumentativos para trabajar sobre la percepción como un proceso cognitivo que utiliza la memoria, el aprendizaje, el

conocimiento y el contexto para un correcto desarrollo de los niveles de percepción de los fenómenos físicos o sociales.

> Dentro de la teoría de la Gestalt se han ido formulando leyes que explican los principios por los que dependiendo del contexto en el que nos encontremos percibimos ciertas cosas y no otras. Estas son las leyes de la Gestalt, que fueron propuestas en un inicio por el psicólogo Max Wertheimer**,** cuyas ideas fueron desarrolladas y reforzadas por Wolfgang Köhler **y** Kurt Koffka**.** (Torres. 2020, p. 2)

En este sentido, el movimiento Gestalt aporta un marco lógico para entender los procesos de percepción a nivel cognitivo de los estudiantes, precisamente por eso, es que existen diferentes niveles de rendimiento corporal y eso implica que no todos deberían tener los mismos resultado ni tampoco el mismo nivel de fuerza que se quiere, por lo cual, las actividades diseñadas deben ser orientadas y enfocadas en el rendimiento particular de cada uno de los estudiantes, tomando como punto de comparación su propio resultado, mas no, un estándar de medición igual para todos, ya que según Gestalt los procesos cognitivos y desarrollo psicomotor, son completamente diferente para todos.

4.1.1. Antecedentes internacionales

El primer antecedente a nivel internacional es el realizado por Márquez, Rodríguez, y De Abajo (2006), en su investigación titulada: “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”, afirman que muchos estudios han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad,

especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

Como conclusión se obtuvo que el sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculo y presenta indudables beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida más saludable que incluya actividades físicas diarias y que las autoridades, desde un nivel supranacional al puramente local, fomenten dicho tipo de actividades y conciencien a la población de los indudables beneficios que comporta el que la gente sea más activa.

España por Fernández & Ladrón (2015) titulado “El uso de las TIC en la Educación Física actual”, en esta investigación los autores presentan el papel que puede cumplir la correcta utilización de las herramientas tecnológicas para el desarrollo de la Educación Física, aunque reconoce que hasta el momento la mayor cantidad de estrategias virtuales se están implementando para el fortalecimiento de competencias de carácter académico, presenta este estudio como alternativa válida para demostrar la posibilidad de la utilización de las TIC para el área de Educación Física.

Para el desarrollo de este estudio, los autores tomaron como muestra un total de 19 maestros pertenecientes a 10 centros educativos de la ciudad de Sevilla, España; aplicando de manera inicial un instrumento que apuntaba a identificar el nivel de conocimiento y de utilización que les daban éstos a las TIC en el desarrollo de sus clases de Educación Física.

Los resultados de este estudio arrojaron que el 95% de los docentes de Educación Física tomado como muestra tienen conocimientos básicos sobre las TIC y su importancia en el desarrollo de las diferentes áreas del saber, sin embargo, este test pudo determinar que el 100% de los docentes encuestados no aplica de manera adecuada estas herramientas tecnológicas aunque reconocen que algunas veces les piden consultas de algunos temas específicos, afirman que pueden mejorar en la utilización de las TIC para el desarrollo de sus clases.

Esta investigación sirve como referente de estudio internacional debido a que resalta la importancia que pueden cumplir las TIC en todas las áreas del saber, pero también presenta una enorme claridad con respecto a que muy pocos docentes son los que hasta el momento utilizan adecuadamente estas herramientas en el desarrollo de sus clases y precisamente por esto se hace necesario que se apliquen las nuevas tecnologías de la información y comunicación en el campo de la actividad física.

En Santiago de Compostela España, existe una investigación realizada por Fernández et al (2015) titulada “Las TIC como recurso en la didáctica de la educación física escolar. Propuesta práctica para la educación primaria”. A través de este estudio se implementó una metodología cualitativa descriptiva en donde se diseñó una ruta tipo Rally a través del cual los estudiantes se deben dirigir a diferentes localidades de la institución y con sus celulares identificar diferentes QR con preguntas que los llevarían a otros lugares y así se practicaba no solo actividad física sino también análisis frente a las respuestas que les tocaba dar y a la vez la utilización delas TIC jugó un papel fundamental en el desarrollo de la propuesta.

Como se evidencia, las TIC tienen un sin número de herramientas que al saberlas implementar pueden servir enormemente en la construcción de un adecuado programa para el

desarrollo de la actividad física que es el objetivo principal de esta investigación y precisamente por eso, el presente estudio se convierte en un excelente referente de estudio ya que plantea la implementación de las TIC para la creación de juegos en donde se potencializan las capacidades motrices de los estudiantes.

El cuarto referente internacional es el realizado en Segovia, España por Martín (2016) titulado “Las TIC en educación física”, en donde se expresa la importancia que pueden cumplir las herramientas tecnológicas en el desarrollo del currículo del área de Educación física, precisando en que uno de los puntos a favor que ejercen las TIC en los estudiantes está alrededor del campo motivacional ya que es primordial este componente para la obtención de los resultados adecuados desde el área de educación física.

Para el desarrollo de este estudio se aplicó la metodología estudio de caso a través del cual se intervino el Campus María Zambrano en Segovia, y a partir de un análisis a la población infantil se pudo establecer que el 97% de los estudiantes se encontraban mayormente motivados frente a la realización de actividades lúdicas que tuvieron como origen o fin la vinculación de las TIC, arrojando como resultado que la realización de videos de bailes, juegos, concursos y demás estrategias en las que aplicaran herramientas tecnológicas causaban un mayor compromiso por parte de los niños y esto se debe a la importancia que tiene su imagen que iba a quedar plasmada en estos medios de difusión.

Este estudio es fundamental para el desarrollo de la presente investigación ya que orienta a los autores sobre ciertas estrategias que se pueden implementar para la promoción de la actividad física, dando pautas claves sobre la forma adecuada cómo se deben utilizar las TIC para el desarrollo curricular, y a la vez, resalta que dentro de los aspectos que más impactan en el

desarrollo de la actividad física con acompañamiento virtual se encuentra el papel de la motivación y de la imagen personal frente a las cámaras en el caso de la realización de videos lo que permitiría obtener mejores resultados.

Por último, el quinto referente internacional fue realizado en Perú por Chura (2019), titulado “Uso de las TICS y la actividad física de los estudiantes de la institución educativa secundaria ‘Divino Maestro’ en Puno”, en donde se implementa una metodología de carácter exploratorio no experimental desde un diseño descriptivo correlacional entre las variables uso de las TICS y la actividad física.

La población en la cual se realizó esta investigación la conformaron los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa Secundaria Divino Maestro, logrando establecer como resultados que existe una alta relación entre el uso de las TIC y la implementación de la Actividad Física determinado a partir del coeficiente de correlación de Pearson; asimismo, con respecto al uso de las TIC los estudiantes manifiestan en un 55.7% que tienen una identidad directa con el control de las herramientas tecnológicas y así pueden acercarse de manera mucho más fácil a las nuevas propuestas utilizadas para el desarrollo del plan de área de Educación Física.

De igual manera, dentro de los principales resultados se puede resaltar la importancia del uso de los celulares dentro de la aplicación de estrategias pedagógicas para el desarrollo de la actividad física ya que posibilita un fácil acceso a las actividades planeadas en el área y esto hace que el acercamiento entre docente y estudiantes sea mucho más efectivo para el adecuado seguimiento estudiantil, lo que convierte a este estudio en un referente académico fundamental para el desarrollo de la presente investigación no sólo por presentar las alternativas tecnológicas

aplicadas al área de educación física sino también por aportar la idea del celular como medio de comunicación para el seguimiento estudiantil.

4.1.2. Antecedentes nacionales

El primer antecedente nacional es realizado por Ramírez et al (2004), titulado “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica” este artículo fue realizado en Medellín orientado por la Universidad de Antioquia, en donde se tuvo como prioridad identificar los beneficios de la actividad física y el deporte en el desarrollo de procesos cognitivos de los estudiantes.

Con el interés de alcanzar los objetivos establecidos se hizo necesario la implementación de una metodología de carácter documental bajo la cual los autores acudieron a los principales teóricos relacionados con el tema para así proceder a definir los parámetros principales que llevaron a determinar como resultado que la realización del ejercicio físico influye directamente en los estados anímicos de las personas, en aspectos emocionales como la ansiedad y la depresión, disminución del estrés y a la vez mejora capacidades cognitivas.

Por tal motivo se considera que la actividad física podría considerarse como un factor fundamental en los programas de promoción de la salud y precisamente este aspecto hace que el presente estudio se convierta en un referente primordial para la investigación que se realiza en la Institución Educativa Rancho Grande de Montería al contar con elementos teóricos vitales que ayudan a determinar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del menor.

Un segundo referente nacional asociado con la presente investigación es la realizada en Medellín por Díaz et al (2016) titulado “Usos e integración de las TIC por docentes de educación física en la básica segundaria”, en donde se realizó un estudio cualitativo descriptivo que parte de

un análisis de las conductas y comportamientos de los docentes de educación física que participaron como población objeto de estudio en esta investigación ya que se planteó como objetivo principal de este estudio “identificar el uso de las TIC de profesores de educación física en los municipios de Abejorral, Girardota y Guatapé en la básica secundaria”.

Para la recolección de la información se utilizaron diferentes instrumentos como la observación directa, entrevista semiestructurada y análisis documental a través de los cuales se pudo establecer la utilización que le daban los docentes del área de educación física a las TIC para el desarrollo de sus clases, así como también la disponibilidad de elementos tecnológicos para la implementación de este tipo de herramientas en sus clases.

Como resultados de este estudio se cuenta que el 100% de la población docente que participo como población objeto de estudio cuenta con herramientas básicas para la realización de actividades en las que se podrían implementar las TIC tales como Celular y Computador, sin embargo, se pudo determinar que sólo el 14% de los encuestados han utilizado estas herramientas para el desarrollo de sus clases y precisamente por eso es que se llegó a la conclusión de la necesidad de implementar herramientas TIC en el desarrollo de la programación académica de la Educación Física, convirtiéndose este estudio en fundamental para el desarrollo de la presente investigación ya que pretende vincular las TIC a la actividad física.

Otro referente nacional es realizado en Cali por Montoya (2017) titulado “Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios de la ciudad de Cali”, para el desarrollo de este estudio se utilizó una metodología de tipo cualitativo de carácter descriptivo identificando a Instagram y Facebook como principales redes sociales mediadoras en los hábitos saludables.

Dentro de los principales resultados obtenidos con este estudio se pudieron identificar las redes sociales tienen una enorme capacidad para influenciar en millones de personas y a la vez influir en las decisiones que tomen las personas con respecto a los hábitos alimenticios, su capacidad de realizar actividad física y estilos de vida saludable; lo que se puede convertir en una excelente alternativa para promover el deporte y la mejora en los hábitos saludables.

Asimismo, se pudo determinar que como propuesta de investigación, se planteó la posibilidad de utilizar el canal de YOUTUBE my fit days offficial para promover la actividad alimentación saludable y la práctica de actividad física desde los hogares convirtiendo esta excelente estrategias en una oportunidad para mejorar el estilo de vida saludable de los estudiantes, siendo así como se pretende utilizar esta investigación como ejemplo de estudio ya que reconoce que las redes sociales pueden ser excelentes aliadas al momento de promover la actividad física y precisamente esa promoción es lo que se quiere lograr con este estudio.

Otro referente nacional a tener en cuenta es el realizado en Bogotá por Pedraza & Rojas (2017), titulado “El aula virtual como estrategia para el apoyo de la enseñanza de temáticas del futbol en el club Caterpillar Motor”, este proyecto comenzó con una idea clara de implementar las herramientas tecnológicas para potencializar destrezas de los estudiantes a nivel futbolístico a partir de la realización de distintas actividades, ejercicios, herramientas y estrategias que utilizaban los grandes entrenadores a nivel mundial.

La metodología implementada es un estudio de caso a través del cual se permitió identificar la diferencia existente entre las herramientas y estrategias que se utilizaban a nivel mundial para compararlas con el ritmo de competencias que venían desarrollando estos jóvenes, todo esto a partir de la implementación de una metodología de investigación cualitativa de

descriptivo a través de la cual se logró precisar cada uno de los avances que fueron teniendo los estudiantes durante el desarrollo de los nuevos ejercicios diseñados a partir de las técnicas que estaban observando en los atletas de alto nivel.

Dentro de los principales hallazgos se pudo determinar que, gracias a la implementación de las TIC y la facilidad de acceder al conocimiento a través de internet, se puede adquirir demasiado valor en los servicios que se están presentando, incluso para la práctica deportiva permitiendo optimizar los tiempos de entrenamiento y mejorar enormemente en las tácticas que se implementen para el desarrollo de estrategias que se puedan aplicar en diferentes encuentros futbolísticos.

Es así como esta investigación se convierte en un excelente referente de investigación puesto que permite resaltar aspectos importantes de las estrategias virtuales para el desarrollo de habilidades en el campo de la actividad física, tal como es el fútbol y precisamente por eso resalta lo fundamental que es prepararse adecuadamente al momento de implementar alguna estrategia y gracias a las TIC se puede acceder de manera mucho más fácil a la información.

De igual manera, en la ciudad de Bogotá, se resalta la investigación realizada por Sierra (2017), titulada “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable. Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED”, en el cual como objetivo principal se plantea identificar cómo los contenidos curriculares del área de la educación física, tienen incidencia dentro de la promoción de hábitos, analizando sus alcances, los conceptos y los distintos documentos institucionales que respaldan la práctica educativa en esta área disciplinaria.

Para esto, se realiza una investigación de carácter cualitativo con el objetivo de analizar en las diversas particularidades que se presentan en la población estudiantil de la Institución

Educativa, con el ánimo de poder elaborar una propuesta de fortalecimiento de los hábitos de vida saludable por medio del área de Educación Física para establecer una política educativa alrededor de la formación integral de los estudiantes.

Las conclusiones de esta investigación van enfocadas a señalar que dentro de los currículos del área de Educación Física, es importante poner la relevancia en la educación integral, puesto que esta no sólo debe enfocarse en generar espacios para la actividad física y el desarrollo de la motricidad, sino que debe ocuparse a contribuir en la formación axiológica y social de los estudiantes, la cual se expresa a partir del cuidado del cuerpo, la formación en valores que en últimas propicia estilos de vida saludable.

4.1.3. Antecedentes regionales

Lo primero que se debe decir en este apartado de los antecedentes regionales, es que existen muy pocos hallazgos en los que se implemente la virtualidad o trabajo a distancia o trabajo dirigido por parte de docentes de educación física para promover la actividad física, por lo cual esta investigación se convertiría en líder en estos procesos de formación o de promoción de actividad física en estudiantes de manera virtual, teniendo en cuenta la problemática de confinamiento producto del COVID 19.

Dejando este apartado claro, se procede a establecer como primer antecedente regional el proyecto de grado realizado por Martínez et al (2009) titulado “Hábitos de actividad física y su asociación con adiposidad en escolares de 12 a 18 años de edad del municipio de Montería”, a través del cual se implementó una metodología basada en un estudio correlacional con un diseño no experimental aplicado a 540 estudiantes matriculados en 15 instituciones educativas del municipio de montería cuyas edades oscilaban entre los 12 y 18 años estableciendo como

objetivo examinar la asociación entre los hábitos de actividad física y el porcentaje de adiposidad.

Para el desarrollo de este estudio se tuvo en cuenta de manera inicial un proceso de caracterización de los hábitos de actividad física presentes en los escolares de 12 a 18 años, posteriormente se estimó la adiposidad en la misma población estudiantil para posteriormente establecer la asociación entre los patrones de actividad física y la adiposidad en la población objeto de estudio.

Luego de la aplicación de la encuesta y la antropometría como instrumentos validados se pudo determinar que existen patrones de comportamiento en actividad física que están directamente relacionados con la adiposidad y que en muchos de los casos el ejercicio que practican los estudiantes es su desplazamiento hacia la institución educativa resaltando que se debe aumentar la cantidad de actividad física realizado por los estudiantes ya que el dominio de actividad física, participación en equipos está asociado con unos menores niveles de porcentaje de masa adiposa.

Precisamente por ser un estudio que tiene como variable la medición de la actividad física en estudiantes de instituciones educativas del departamento de Córdoba y que se utiliza un instrumento validado para la medición de ésta es que se puede considerar el presente estudio como un referente investigativo de gran valor para el proyecto que se desarrollará con los estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Rancho Grande del municipio de Montería.

De igual manera, se tomará como antecedente de investigación regional el proyecto de grado realizado por Herazo & Romero (2009) titulado “Asociación entre hábitos de actividad

física y sedentarismo con la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de 12 a 18 años escolarizados en la ciudad de Montería", estudio que se llevó con una población estudiantil de 616 adolescentes partiendo del reconocimiento que en esta etapa existe un riego a fijar patrones de conducta y hábitos inadecuados que influyen directamente en la salud de la persona.

Para el desarrollo de este estudio se tuvo en cuenta un método inductivo deductivo con un enfoque cuantitativo aplicado en una investigación correlacional que pudo determinar la asociación entre las variables actividad física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud, tomando como punto de partida un instrumento titulado "Encuestas para la identificación de Comportamientos de riesgo entre los jóvenes" y con la utilización de un diseño trasversal se logró el cumplimiento de los objetivos planteados.

Dentro de los principales hallazgos se encontró que los adolescentes escolarizados de montería presentan una prevalencia de actividad física del 24,8% siendo menor en las mujeres y el grupo menor de 15 años de edad. Asimismo, se pudo determinar que el nivel de sedentarismo en adolescentes es de 71,3% y esa más frecuente en adolescentes de la zona urbana, teniendo en cuenta que el establecimiento de los niveles de actividad física y del sedentarismo en la población escolarizada monteriana ayuda a identificar la necesidad de establecer proyectos de intervención para enfrentar la realidad existente y precisamente esto hace que esta investigación se convierta en un excelente referente de estudio para el presente proyecto a aplicarse en la Institución Educativa Rancho Grande del municipio de Montería.

Dentro de los antecedentes regionales se encuentra también la investigación de maestría realizada por Fonseca (2016), titulada "El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez

IED", donde se pretende determinar la relación en cómo los currículos del área de la Educación Física y deporte, promueve hábitos saludables en los estudiantes, además, poder identificar las principales particularidades, como lineamientos institucionales, marcos normativos que generan los escenarios de realización de los planes de área de la Educación Física y el impacto en el mejoramiento de las condiciones de vida dentro del ambiente escolar.

Para este propósito, la investigación acude al enfoque cualitativo para poder analizar las diferentes categorías, particularidades y realidades que surgen dentro de la problematización del fenómeno en estudio, teniendo en cuenta los distintos componentes que estructuran los currículos del área de Educación Física para poder dar claridad de los diferentes problemas que los estudiantes de secundaria del colegio Simón Rodríguez IED presentan debido a la inactividad física.

Las conclusiones arrojadas van enfocadas en visibilizar los puntos centrales dentro de los currículos y los PEI del establecimiento educativo, como la prevención de conductas nocivas para la salud, la mitigación del sedentarismo, la promoción de hábitos y estilos de vidas saludables, los cuales representan factores primordiales dentro del desarrollo integral de los estudiantes.

4.2. Marco conceptual

El marco conceptual presentado a continuación evidenciará los principales términos que deben utilizarse para el desarrollo de esta investigación y que ayudarán a tener mucha más claridad teórica con respecto al desarrollo e interpretación de los hallazgos encontrados en la presente investigación.

4.2.1. Actividad física

Es importante indicar que el concepto de actividad física es amplio, se realizará un acercamiento conceptual. Es así como según la OMS la actividad física se considera como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física" (OMS, 2015).

Por lo anterior Díaz (2002), redefine la actividad física como: "Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p.15). Así mismo González (2005), la define como el medio de interrelación por excelencia a través del movimiento corporal, por lo que se constituye en una práctica social que permite el intercambio de experiencias, el conocimiento de sí mismo y la vivencia personal, que, en su conjunto, facilita la aceptación de las limitaciones.

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. (Márquez, et al, 2006).

Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física

como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. (Márquez, et al, 2006)

En este orden de ideas, la actividad física como factor de salud tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestiguarse desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas. Se pudieran enunciar las condiciones necesarias para convencer, a los responsables políticos e institucionales y a los usuarios, de la necesidad de integrar la actividad física en el marco de acción de la salud pública, lo cual ha conllevado a la elaboración de una política en actividad física como factor de desarrollo de acciones de la salud pública.

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. En esta tendencia la actividad

física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio.

Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el *fitness;* cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos.

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia

influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades.

4.2.2. Obesidad

La OMS define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2017).

Por su parte, la obesidad se define como el incremento del peso corporal asociados a un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo, en la que aumenta fundamentalmente la masa grasa con anormal distribución corporal, se considera hoy en día una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones (OMS, 2017).

Según su origen, la obesidad se puede clasificar en endógena y exógena (OMS, 2017). La endógena es la menos frecuente de estos dos tipos, pues sólo entre un 5 y un 10% de los obesos la presentan, este tipo de obesidad es debida a problemas provocados a la disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides (hipotiroidismo), el síndrome de Cushing (glándulas suprarrenales), diabetes mellitus (problemas con la insulina), el síndrome de ovario poliquístico o el hipotiroidismo, entre otros, esta es un tipo de obesidad causada por problemas internos, debido

a ellos las personas no pueden perder peso (incluso lo aumentan) aun llevando una alimentación adecuada y realizando actividad física.

En cambio, la obesidad exógena es aquella que se debe a un exceso en la alimentación o a determinados hábitos sedentarios, en otras palabras, la obesidad exógena es la más común y no es causada por ninguna enfermedad o alteración propia del organismo, sino que es provocada por los hábitos de cada persona. Este tipo constituye entre el 90 y 95% de todos los casos de obesidad, lo que significa que la mayoría de personas que la padecen es por un inadecuado régimen de alimentación y/o estilo de vida

4.2.3. Entrenamiento funcional

Uno de las tendencias en el mundo de la práctica deportiva es el entrenamiento funcional, el cual es un entrenamiento basado en la biomecánica natural del cuerpo humano. Consiste en complejos movimientos multi-articulares que actúan sobre las áreas superior, inferior y central del cuerpo humano.

Lo anterior complementa lo siguiente, debido a que el entrenamiento funcional involucra todo el cuerpo, el gasto calórico y el agotamiento cardiovascular es superior, por lo cual, esta práctica deportiva no se debe realizar más de 60 minutos. Sin importar en el lugar donde te encuentres, ya sea en un parque, la casa, el gimnasio, el entrenamiento funcional es tan versátil que te permite adaptar sus dinámicas a la cotidianidad de la vida.

El entrenamiento funcional pretende que cada persona de manera global, trabaje áreas particulares del cuerpo que garantizan el funcionamiento correcto del organismo, de igual manera, ofrece mayor rendimiento físico al fortalecer la resistencia, el equilibrio, la coordinación, la percepción del espacio y una estimulación muscular más general.

Aunque comúnmente se le refiere como un conjunto de ejercicios funcionales de movimientos cotidianos, es mucho más que eso. El entrenamiento funcional de ejercicios se basa en la preparación del cuerpo de manera integral para mejorar la capacidad de reacción y desempeñarse de la manera más óptima en cualquier situación, incluyendo cualquier entorno deportivo y siempre teniendo en cuenta las características físicas, zonas fuertes del cuerpo, objetivos y estilo de vida. (Bodytech, 2018, p.1)

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- Mejoría de la movilidad corporal fortaleciendo los músculos y las articulaciones.
- Trabaja músculos secundarios y adyacentes que normalmente no se entrenan en rutinas convencionales con máquinas.
- Mejor rendimiento cardiovascular.
- Ayuda a mantener la masa muscular
- Mejores habilidades motrices como agilidad, coordinación y equilibrio.
- Un mayor gasto calórico, lo que favorece a la disminución de grasa. Esto se da porque utiliza grandes zonas del cuerpo por medio de movimientos.
- Al utilizar ejercicios de rotación en la zona media, brinda mejor postura corporal y fuerza abdominal.
- Al utilizar distintos objetos y movimientos, hace que el entrenamiento sea lúdico y divertido. También se puede realizar en grupo, favoreciendo así la integración entre los participantes y mejores habilidades de socialización.

Fuente: https://bodytech.com.co/blog/entrenamiento/entrenamiento-funcional-109/

Como la actividad física es mayor en el entrenamiento funcional que en el entrenamiento tradicional por la complejidad de los movimientos y la cantidad de músculos del cuerpo involucrados, el desgaste físico es mucho más alto. Por este motivo, el riesgo de lesión es mayor, ya que es muy fácil involucrar músculos y zonas del cuerpo que no deberías.

Por último, con respecto al entrenamiento funcional, es importante considerar que este consiste en trabajar los diferentes músculos a través de una dinámica rutinaria en forma de circuito. Los ejercicios que se realizan durante este entrenamiento tratan de parecerse a la forma en que trabajan los músculos día a día, para que los resultados sean más rápidos y coherente a nuestras necesidades.

4.2.4. Teoría de programa

La teoría de programa, entendida esta como una práctica profesional, tiene un carácter de aplicabilidad práctica que lo caracteriza como un rasgo distintivo que lo diferencia de otros modelos y ejercicios analíticos. Sus funciones principales son el aprendizaje de experiencias, la retroalimentación o mejora y la rendición de cuentas hacia fuentes financieras y a la opinión pública implicada en los programas de desarrollo.

En este sentido, encuentra justificación y sustento la noción de Teoría del programa y teoría del cambio. No obstante, su comprensión ofrece dificultades, en particular para quienes se inician en el campo de la evaluación debido no solo a los innumerables aportes teóricos y esfuerzos metodológicos de aplicación de estos conceptos, sino también a una marcada variedad de definiciones, categorías y teorías que complejizan la teoría.

> Este tipo de evaluación fundamentada en la teoría, constituye un marco conceptual y analítico general y no un método específico o técnica; es una manera de estructurar y emprender el análisis de una evaluación, el cual surge en contraposición de otros enfoques tales como las denominadas evaluaciones de caja negra5 que ponen el énfasis en la relación insumo–producto y que no son sensibles a los contextos políticos ni organizacionales en que tienen lugar los programas y proyectos. (Chen, 1990, p. 4)

La teoría de programa también es una metodología que opera según una lógica casual, los objetivos que busca alcanzar en una intervención y la manera concreta con la que se propone conseguirlos permite desarrolla una práctica investigativa en áreas como la Educación. Asimismo, esta metodología se utiliza como herramienta de planeación, pero es también indispensable para construir y evaluar el impacto de los programas e intervenciones, especialmente con enfoque social.

Recurrir a la teoría de programa implica conocer los pasos en un proceso de intervención: por qué y para qué lo hace. Además, se indaga por la relación entre los resultados hallados y el vínculo que existe con la metodología utilizada para alcanzar dichas conclusiones. Por lo tanto, una de las ventajas de este método es la flexibilidad que tiene para dar seguimiento a las investigaciones asociadas con programas sociales, en este sentido, en dado caso no se cumplan las expectativas planteadas en los objetivos, existe la posibilidad en el marco de la teoría de programa de realizar los cambios necesarios en el diseño de las estrategias o programa de transformación y cambio de una problemática.

4.2.5. TIC y proceso de enseñanza – aprendizaje

Las TIC´S como primer referente conceptual tenido en cuenta en este estudio, deben entenderse como el área de la información y la comunicación que permite la incorporación de las nuevas tecnologías en el aprendizaje de cualquier tipo de población ya sea niños, jóvenes , adultos y personas con discapacidades, este revolucionario avance aunque parezca una distracción, según Pérez (2008) realmente se ha convertido en la herramienta tecnológica más factible para el aprendizaje inmediato que se ha incorporado de manera eficaz dentro de la sociedad, lo cual ha permitido abrir un universo de posibilidades aun así en la distancia ya que esta no es una barrera para la comunicación y el desarrollo de actividades teniendo en cuenta que cualquiera de las partes se hace vital para llevar a cabo un buen trabajo en equipo.

4.2.6. Formación virtual

Otro de los términos que deben ser tenidos en cuenta al momento de desarrollar este estudio es el relacionado con la “formación virtual” que es referida como el desarrollo de programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio,

también llamada educación virtual la cual debe tener un equipo conformado por tiempo, cuerpo y espacio para sacar de ello un aprendizaje exitoso teniendo en cuenta la gran posibilidad que se le suma a este término y la nueva acción de brindar oportunidades de superación en cualquier espacio donde se emitan programas y educación virtuales, por tanto se debe considerar como herramienta e implemento fundamental en cada una de las instituciones por lo cual se debe incentivar a docentes a estar prestos a formarse en temas relacionados a este (MEN, 2016).

4.2.7. Importancia de las TIC en la educación

Ahora bien, otro de los aspectos que deben ser tenidos en cuenta dentro del marco teórico es el relacionado con las TIC y su importancia dentro de la formación académica en las escuelas por lo cual, se debe iniciar afirmando que las TIC´S en el desarrollo científico "pueden ser analizadas en torno a tres grandes partes la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones; pero giran, no sólo de forma aislada, sino de manera interactiva e inter conexionadas, lo que permite conseguir nuevas realidades comunicativas" (Cabrero, 2011. p.198); y precisamente por su función validez desde la informática y desde las telecomunicaciones es que se convertirían en un excelente medio de transformación y de intervención para mejorar las habilidades escritoras de los estudiantes.

Desde el punto de vista de la informática se podrían implementar distintas herramientas virtuales que en la actualidad son de fácil acceso a través de las redes de internet y que además son gratuitas, pero que también se utilizarán para fortalecer no sólo las competencias académicas sino que también se puede potencializar cualquier tipo de actividad ya que permiten una interacción permanente entre el docente y el estudiante que en esta ocasión será utilizada para el desarrollo de actividad física.

Estas facetas propuestas por las TIC para aplicarse al campo educativo deben ser contempladas como de vital importancia al momento de realizar cualquier tipo de intervención en esta ocasión desde el desarrollo de actividad física para mejorar los estilos de vida saludable de los estudiantes como una de las habilidades de relación social producto de la expresión corporal que es uno de los componentes fundamentales en el programa de educación física.

La enorme potencialidad educativa de las TIC está en que pueden apoyar estos procesos aportando a través de Internet todo tipo de información para el proceso de datos y canales de comunicación síncrona y asíncrona de alcance mundial. Con la integración de las TIC en los centros (intranet, pizarras digitales en las aulas, salas multiuso...), se abren nuevas ventanas mundo que permiten a estudiantes y profesores el acceso a cualquier información necesaria en cualquier momento, la comunicación con compañeros y colegas de todo el planeta para intercambiar ideas y materiales, para trabajar juntos. (Marques, 2012, p.14).

Por tal motivo, la implementación de las tecnologías de la comunicación y la información en el campo educativo, puede, contribuir a desarrollar mejores estilos de vida saludable en la población estudiantil a través de la promoción de la realización de actividad física desde sus hogares, resaltando que la implementación de las TIC a la educación vienen presentándose desde hace muchos años, sin embargo, la aplicación de estas nuevas tecnologías al área de educación física es algo bastante innovador.

4.2.8. TIC como herramienta pedagógica

Las prácticas educativas mediadas por las Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC) han conducido al docente a la preparación y actualización permanente en el uso de éstas tecnologías, que le aportan a la calidad educativa de una educación moderna, para

así orientar sus procesos educativos que le permitan crear espacios de aprendizaje, donde el estudiante a través de la dirección del docente utilice esa gran información que tiene a su alcance en la construcción del conocimiento, como lo afirma la UNESCO (2008) cuando dice que "el primer foco de atención definido es el de considerar la manera en que las TIC favorecen el desarrollo de nuevas prácticas educativas, más pertinentes y eficaces, lo que incluye fortalecer el protagonismo que tienen los docentes en los cambios educativos."(p. 20)

La gran cantidad de recursos educativos digitales que nos ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación, TIC, para ser utilizados como herramientas de apoyo en los procesos de enseñanza – aprendizaje, son un reto para el docente de hoy, el cual debe incorporar a su quehacer pedagógico estas nuevas tecnologías, para fortalecer su práctica educativa.

El MEN viene promoviendo desde hace años la capacitación y actualización permanente en competencias TIC, para el uso adecuado de estos recursos educativos de apoyo, lo cual compromete al docente para no quedarse rezagado ante esta realidad digital. No es suficiente contar con salas de cómputo y conectividad a internet sino se está preparado para insertar de forma adecuada en sus actividades académicas, estos recursos educativos digitales. La UNESCO (2013, pág. 21) propone que:

> "Las nuevas políticas deben hacerse cargo no sólo de la compra de equipos, sino de inversión en capacitación y formación, en recursos educativos innovadores y en la articulación sistémica con las políticas públicas en educación, para posibilitar los cambios necesarios en las prácticas educativas que impacten en la calidad de los aprendizajes" (p. 21).

4.2.9. Las TIC en la educación

El sistema educativo ha sido revolucionado por las TIC, haciéndose éstas tecnologías parte inherente de éste, lo que hace de ellas una parte fundamental en los procesos de enseñanza – aprendizaje de todos los modelos educativos, gracias a los grandes recursos de apoyo que nos ofrece, que propician la interacción entre docentes y estudiantes; desarrollándose habilidades comunicativas, así como el trabajo en equipo. Así lo menciona Pérez (2.008) al afirmar que "la tecnología educativa es el uso pedagógico de todos los instrumentos y equipos generados por la tecnología, como medio de comunicación, los cuales pueden ser usados en procesos pedagógicos, a fin de facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje"

Las TIC han revolucionado el campo educativo, brindado una serie de herramientas y recursos educativos para el docente y el estudiante, creándose ambientes más agradables de aprendizaje eficaces y motivantes, propiciándose el aprendizaje autónomo. El impacto de las TIC sobre la educación, propicia posiblemente uno de los mayores cambios en el campo de la Educación, como lo dice Pontes (2005):

> "el uso educativo de las TIC fomenta el desarrollo de actitudes favorables al aprendizaje de la ciencia y la tecnología, el uso de programas interactivos y la búsqueda de información científica en Internet ayuda a fomentar la actividad de los alumnos durante el proceso educativo, favoreciendo el intercambio de ideas, la motivación y el interés de los alumnos por el aprendizaje de las ciencias" (Pág. 4).

Actualmente, la labor docente se vale de muchos recursos didácticos, apoyados en las TIC. Estos recursos educativos digitales son de gran apoyo en los procesos educativos, en el cual el docente al planificar una actividad en el aula debe insertar a esta los recursos educativos propios de la actividad, la cual propicie un ambiente escolar de aprendizaje, donde los estudiantes son parte activa en la construcción de su propio conocimiento, como lo menciona Guzmán (2007) cuando dice que "la aplicación de las TIC al proceso de enseñanza – aprendizaje

provoca cambios en los modelos pedagógicos que permita que los aprendices aprenden no sólo de forma diferente, sino que además con capacidad para sintetizar mayor cantidad de conocimientos con una calidad superior.”(P. 165)

4.3. Marco Contextual

Montería, ciudad de Colombia y capital del departamento de Córdoba, se encuentra ubicada a orillas del río Sinú. Con una población de **505.334** habitantes -según el censo de población de 2019-, es uno de los centros económicos y culturales más importantes de la costa caribe colombiana.

Montería es la capital del departamento de Córdoba desde 1952, cuando se separó territorialmente del departamento de Bolívar. Levantada sobre las márgenes del río Sinú; los primeros intentos de su fundación datan de 1759, pero su fundación oficial no se dio sino hasta 1777. La primitiva población fue bautizada por su fundador, don Antonio de la Torre y Miranda, con el nombre de "San Jerónimo de Buenavista". Con 480.525 habitantes, Montería es sede de universidades, centros comerciales, importantes almacenes, restaurantes de cadena y es reconocida mundialmente por el Feria de la Ganadería que se celebra anualmente en el mes de junio.

Montería también es conocida como la "Perla del Sinú", debido a que está atravesada por el río Sinú. El desarrollo económico de la capital se basa en la ganadería y en un comercio muy activo. Está considerada la capital ganadera de Colombia. De clima cálido, con una humedad relativa del 85%, su temperatura media anual es de 28°C.

Ilustración 1. Escudo de la Institución Educativa Rancho Grande

Ilustración 2. Institución Educativa Rancho Grande

Reseña histórica de la institución

En el año 1.986 se fundó el barrio Rancho Grande conformado por personal que antes habitaban en barrios como Alfonso López, las colinas y Brisas del Sinú, entre otros. Al realizarse el traslado los niños estaban en riesgo de perder el año escolar debido a que las escuelas donde estaban matriculados les quedaban lejos y no existía el servicio de planchón, el cruce del río era en canoa, lo que se tornaba peligroso para los infantes. Observando esta situación un grupo de maestros normalistas desempleados tomaron la iniciativa de fundar una escuela, empezaron

realizando una encuesta entre la comunidad con el fin de conocer la población infantil que estaba en riesgo de perder el año escolar.

Visión de la Institución Educativa Rancho Grande

Para el año 2016 la institución educativa rancho grande visiona la formación integra de sus educandos, con una alta formación en conocimientos, competencias, valores e identidad cultural, que favorezcan el mejoramiento de la calidad de vida, su participación en la solución de los problemas de su medio y su continuación en la educación superior, con una cobertura plena para nuestros niños, niñas y jóvenes e índices bajos de deserción escolar. Nuestra institución para el año 2021 habrá erradicado la extra-edad de los niños y jóvenes de la institución y de la comunidad en un 100%

Misión de la Institución Educativa Rancho Grande

La institución educativa rancho grande; facilita a los educandos su formación integral, promoviendo en ellos, el espíritu crítico, creativo, reflexivo y liderazgo, que les permitan cumplir con las exigencias de su contexto, en la perspectiva de ser competentes, solidarios, tolerantes, respetuosos, participativos y que auto gestionen en la solución de problemas propios de su entorno con proyección ética y de justicia social que conlleva a una convivencia armónica y democrática. Promueve el desarrollo de habilidades comunicativas y la inclusión de niños, niñas, jóvenes y adultos en situación de vulnerabilidad y extra-edad, garantizando la construcción de proyectos de vida solidos que faciliten el mejoramiento en la calidad de vida.

4.4. Marco Legal

El Plan Nacional de Educación Física, se fundamenta en razones legales, sociales, educativas y políticas, que justifican la necesidad de su diseño, estudio, concertación y puesta en marcha en beneficio de la sociedad colombiana. Desde el punto de vista normativo, el Plan Nacional de Educación Física, se apoya en un amplio cuerpo de referencias contenidas en la constitución política y la legislación colombiana que proporcionan las bases de concertación, diseño, elaboración, aplicación y evaluación de programas específicos, de su implementación y de la atención a las necesidades de la comunidad.

Marco Constitucional

La Constitución Política de Colombia hace referencia al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y por comprensión, a la educación física, en el artículo 52. Adicionalmente, el Art. 67 es contundente al establecer que el estado debe "velar por la formación moral, intelectual y física de los educandos", lo cual señala la obligatoriedad y el derecho de la educación física para los educandos.

Marco normativo educativo.

La Ley 115 General de Educación de 1994, reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (art. 5), de la Educación Preescolar (art. 15; Literal d), como uno de los objetivos de la Educación Básica tanto para el ciclo de primaria (art. 21; Literales h, i, j) como del Ciclo Secundario (art. 22, literal ñ); igualmente le establece los objetivos (art. 16, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (art. 14), la define como área fundamental y obligatoria en general del currículo (art. 23) y de la Educación Media (art. 32).

Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos como la Educación para personas con limitaciones (art. 46), las instituciones dedicadas a la educación especial (art. 47), la Educación para adultos (art. 50) y sus objetivos específicos (art. 51, literal d.), la educación para grupos étnicos (art. 55) y la educación campesina y rural (art. 64). Adicionalmente, la Ley General de Educación en su Artículo 141 determina los requisitos de infraestructura para la práctica escolar.

Así mismos son pertinentes, el decreto 1860 de 1996 -que establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo- y la resolución 2343 de Junio 5 de 1997, que dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logros para las diferentes Áreas Curriculares, entre ellas la educación física.

En referencia al plan decenal de educación en sus objetivos y metas se destacan los Numerales 3, 4, 7, 8 y 9 que hacen referencia al papel del conocimiento científico, la identidad nacional en su diversidad étnica y la promoción extraescolar de la ciudad educadora con calidad.

Ley 1341 de 2009. Art. 2, la cual establece, la investigación, el fomento, la promoción y el desarrollo de las tecnologías de la información y las comunicaciones son una política de Estado que involucra a todos los sectores y niveles de la administración pública de la sociedad, para contribuir al desarrollo educativo, cultural, económico, social y político e incrementar la productividad, la competitividad, el respeto a los derechos humanos inherentes y la inclusión social.

Las tecnologías de la Información y las Comunicaciones deben servir al interés general y es deber del Estado su acceso eficiente y en igual de oportunidades a todos los habitantes del territorio nacional.

El Plan Decenal de Educación 2006- 2016, el cual hace referencia:

- Desafíos de la Educación en Colombia. Título, renovación pedagógica y uso de las TIC en la educación, en el macro objetivo 4, hace referencia al uso y apropiación de las TIC, establece: Garantizar el acceso, uso y apropiación crítica de las TIC, como herramienta para el aprendizaje.
- Macro Objetivo 1 dotación e infraestructura: Dotar y mantener en todas las instituciones y centros educativos una infraestructura tecnológica informática y de conectividad, con criterios de calidad y equidad para apoyar procesos pedagógicos y de gestión.
- Macro Objetivo 7. Formación inicial y permanente de docente en el uso de las TIC. Transformar la información inicial y permanente de docente y directivos para que centren su labor de enseñanza en el estudiante como sujeto activo, la investigación educativa y el uso apropiado de las TIC.
- Macro Meta 2. Innovación pedagógica a partir del estudiante: En el 2010, todas las instituciones educativas han desarrollado modelos e innovaciones educativas pedagógicas que promuevan el aprendizaje activo, la interacción de los actores educativos y la participación de los estudiantes.
- Macro Meta 5. Fortalecimiento de los procesos pedagógicos a través de las TIC: En el 2010 el Ministerio de Educación Nacional ha promulgado políticas nacionales tendientes al uso de estrategias didácticas que faciliten el aprendizaje autónomo, colaborativo y el pensamiento crítico y creativo mediante el uso de las TIC

5. METODOLOGÍA

5.1. Tipo de investigación

Para el desarrollo de este estudio fue necesaria la implementación de una metodología Mixta que, según Johnson y Onwuegbuzie (2004), es “el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (p.18). De igual manera, según Hernández Sampieri (2015), considera que este modelo investigativo no responde a reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales (p.17).

Este tipo de estudio comenzó a proponerse desde los años 1960 a 1970 en los cuales se procedió a mezclar los enfoques cualitativos y cuantitativos, lo que llevó a que este diseño mixto se hiciera muy útil en campos como Educación, Enfermería, Medicina, Psicología y Comunicación, en el entendido de que el uso de más de un método potenciaba la posibilidad de comprensión de los fenómenos en estudio, especialmente, si estos se refieren a campos complejos en donde está involucrado el ser humano y su diversidad (Pereira, 2011).

De igual manera, con respecto a la investigación de carácter mixto, Hernández *et al* (2014) considera que es un estudio científico que está enfocado a la recolección de datos, ya sean cualitativos o cuantitativos, empleando diversas estrategias y herramientas constantes en el tiempo, para hacerle seguimiento a las medidas empleadas durante un determinado tiempo en el marco de la investigación de un problema científico.

En este sentido, el presente estudio además de ser mixto y combinar enfoques cualitativos y cuantitativos, pues pretende medir un problema en específico a través del tiempo construido para el desarrollo de la investigación. Lo anterior permitió analizar y observar de manera articulada los avances de una problemática con sus particularidades.

Hay que recordar que la investigación es mixta pues según Maya, Cardeño & Barros (2017) "parte del estudio de métodos de recolección de datos de tipo descriptivo y de observaciones para descubrir de manera discursiva categorías conceptuales, se somete a observaciones y comprobaciones muy rígidas de la realidad objeto de estudio" (p. 104). Asimismo, se puede decir que la investigación mixta "permite llegar en forma rápida a situaciones y contextos como grupos y comunidades, pues su diseño flexible auscultando de forma ágil a las poblaciones objeto de estudio, confrontando realidades subjetivas e intersubjetivas como objeto legítimo de conocimiento" (Tamayo & Tamayo, 2014 p. 53). Y precisamente esta es la realidad que se presenta en la investigación que se desarrolló, debido a la necesidad de reconocimiento de un contexto particular, identificando una problemática específica y a la vez utilizando estrategias que permitan mejorar la realidad encontrada.

5.2. Hipótesis

La hipótesis que se maneja para el desarrollo de este estudio es que:

Las estrategias de promoción de la actividad física mediadas por tic influyen de manera efectiva en los cambios de percepción sobre la apropiación de las prácticas de actividad física y deportiva en *los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande de Montería durante el confinamiento por la pandemia COVID 19"*

5.3. Población y muestra

Este estudio se realizó en el departamento de Córdoba, más específicamente en la ciudad de Montería ubicada al noroccidente del país en la región del Caribe colombiano, las actividades se realizaron específicamente en la institución educativa Rancho Grande, que tiene un población total de 2053 estudiantes matriculados en el 2020 y la muestra se tomó específicamente en los 37 estudiantes que representan al grado 9ª de los cuales 20 son niños y 17 niñas, cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años (5 con 13 años, 24 con 14 años, 7 con 15 años y 1 con 16 años).

5.4. Diseño de investigación

Para el desarrollo de este estudio se tuvo en cuenta los 4 objetivos específicos establecidos al inicio de esta investigación identificando de igual manera tres fases bajo las cuales se podrían agrupar cada uno de estos objetivos, de modo que:

Fase 1: Diagnóstico: en esta fase se realizó un acercamiento inicial a la población objeto de estudio de modo que se pudo identificar cuáles son los niveles de actividad física y para esto se utilizó un instrumento titulado "Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)", para medir la actividad física y los comportamientos sedentarios" realizado por Jumbo et al (2015). Con este instrumento aplicado a los estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Rancho Grande se puede determinar los niveles de actividad física que ellos tienen.

Hay que tener en cuenta que la implementación de este instrumento permitirá darle cumplimiento al primer objetivo que apunta inicialmente a "Identificar los niveles de actividad física de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.

Fase 2. Diseño. Para el desarrollo de esta fase se acude a diferentes autores que permitan identificar las principales estrategias que deben aplicarse al campo de la actividad física pero desde la realización de estrategias que puedan orientarse de manera virtual para de esta forma darse cumplimiento a lo propuesto en el segundo objetivo específico que es "diseñar estrategias virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande".

Fase 3. Ejecución: en esta fase se tuvo en cuenta los resultados obtenidos en la fase anterior y así se podrá diseñar un plan de actividades acordes a la realidad propia de este contexto en el que se hace énfasis en la realidad particular producto del confinamiento estudiantil debido a la pandemia del COVID- 19, lo que hace necesaria la adaptación de esta estrategia para mejorar la actividad física a herramientas virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico, blog, zoom, link de YouTube, llamadas telefónicas, etc.) que puedan orientarse a través del uso de las TIC y que a la vez pueda realizarse el adecuado seguimiento, y de esta forma se le da cumplimiento al tercer objetivo específico que es "Establecer desde las percepciones de estudiantes el valor e influencia de las mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación, convicción y cambio de patrones de comportamiento en relación con las prácticas de actividad física y deportiva"

Fase 4. Evaluación. En esta fase se aplicó una encuesta de percepción para evaluar el nivel de que han satisfacción tenido los estudiantes luego de implementando la propuesta de promoción de actividad física con el que comenzó este proyecto y realizar una comparación con el estado en el que finalizó para así darle cumplimiento al cuarto objetivo que es: "Establecer la influencia de las estrategias de promoción de la actividad física y deportiva mediada con

tecnologías en escenarios virtuales en los niveles de práctica, valoración de la salud en situaciones de aislamiento".

5.5. Instrumento.

Para el desarrollo de este estudio se aplicó el instrumento titulado "Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)", este instrumento se tomó del estudio realizado por Jumbo et al (2015) en un estudio titulado "validación de la encuesta internacional de actividad física "IPAQ" a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años de la Institución Educativa Rancho Grande, ya que el instrumento original era aplicado para personal de 15 a 69 años lo que implicaba que no estaba adaptado 100% a la población de 13 y 14 años que es la población objeto de estudio.

De igual manera, para analizar los resultados obtenidos luego de la intervención del programa de actividad física, se realizó en casa y por medio de una plataforma virtual el instrumento final denominado: Encuesta virtual de percepción para analizar los datos arrojados y establecer las principales conclusiones a partir de sus análisis.

Análisis estadístico y bioética de la investigación.

La información recolectada fue depurada, organizada y tabulada para su posterior análisis de tipo mixto, cualitativo y cuantitativo, utilizando estadística descriptiva y correlacional, así como análisis de interpretación de la opinión. Todos los participantes y sus padres o representantes fueron previamente informados de los alcances, objetivos y riesgos de la investigación para contar con su respectivo consentimiento informado.

5.6. Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

Macro variable	Variable	Definición	Naturaleza	N. de medición	Crit. De clasif.
Tecnología para la información y las comunicaciones (TICS)	Herramientas tecnológicas	Las **Herramientas tecnológicas**, son programas y aplicaciones que pueden ser utilizadas por muchas personas, fácil de utilizar y sin la necesidad de tener que pagar por ello.	Cualitativa	continua	WhatsApp, Youtube, Zoom, Correo electrónico, llamadas, blog.
	Trabajo a distancia	El **trabajo a distancia** es una modalidad de empleo en la que el profesional no tiene que desplazarse a un puesto físico en la oficina o al lugar de desempeño de su profesión, sino que puede trabajar desde casa usando los métodos remotos que tiene a su disposición.	Cualitativa	nominal	Cumplimiento
	Metodología	Conjunto de procedimientos utilizados para alcanzar objetivos específicos en el marco de una investigación científica.	Cualitativa	Nominal	Fases
	Actividad física	Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un	Cualitativa	Nominal	Cantidad de intensidad: diaria, semanal.

Actividad física		gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal			
	Práctica deportiva	La **práctica deportiva** consiste en la realización de una actividad física **que** se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas	Cualitativa	Nominal	Cantidad de intensidad: diaria, semanal.

Fuente: elaboración propia.

6. RESULTADOS

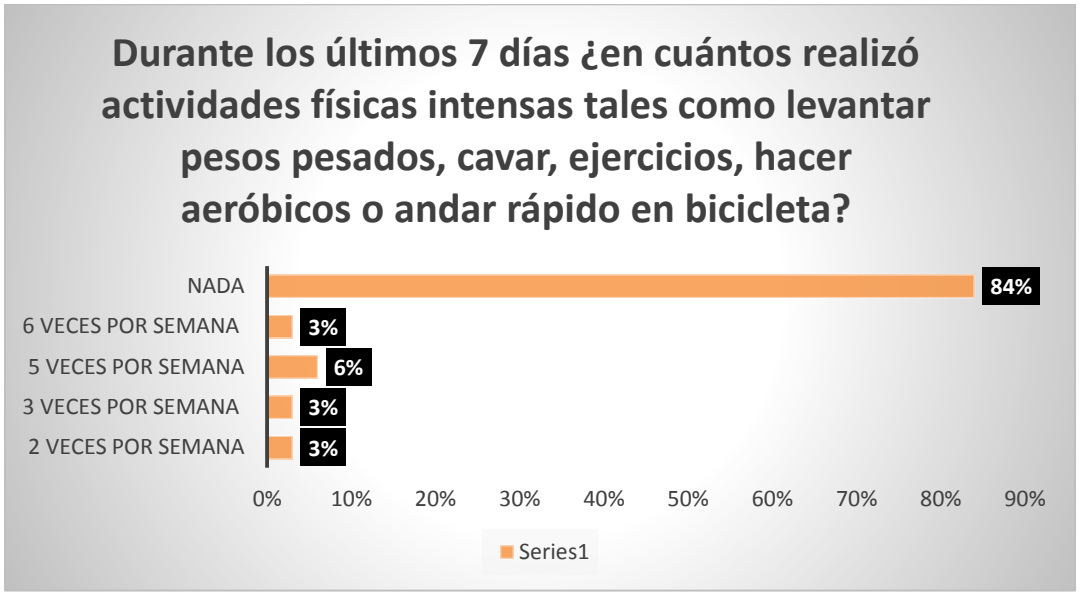
Los siguientes elementos hacen parte de los resultados obtenidos de los instrumentos de recolección de información realizada a estudiantes de los grados 9° de la Sede Principal de la Institución. El propósito de la medición fue permitir el reconocimiento de los factores que inciden en la práctica de la actividad física de la Institución Educativa Rancho Grande, en Montería, Córdoba por parte de los estudiantes. La anterior estrategia arrojó unos datos cruciales para comprender la realidad de la práctica deportiva escolar en la institución lo cual facilitará la implementación de acciones positivas que atiendan dicha problemática.

6.1. Diagnóstico

En esta fase se realizó un acercamiento inicial a la población objeto de estudio de modo que se puedan identificar cuáles son los niveles de actividad física y para esto se utilizó un instrumento titulado "Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)", para medir la actividad física y los comportamientos sedentarios" realizado por Jumbo et al (2015). Con este instrumento aplicado a los estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Rancho Grande se puede determinar los niveles de actividad física que ellos tienen.

A continuación, encontrarán una serie de preguntas que permitieron determinar el tipo de actividad física que realizan los estudiantes y el tiempo que emplean diariamente para la realización de las mismas. Cabe resaltar que esta información sólo se utilizó para la investigación de maestría titulada Percepciones de estudiantes sobre el valor e influencia de un programa apoyado en mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación, y cambios en relación con las prácticas de actividad física y deportiva.

Hay que tener en cuenta que la implementación de este instrumento permitirá darle cumplimiento al primer objetivo que apunta inicialmente a “Identificar los niveles de actividad física de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.



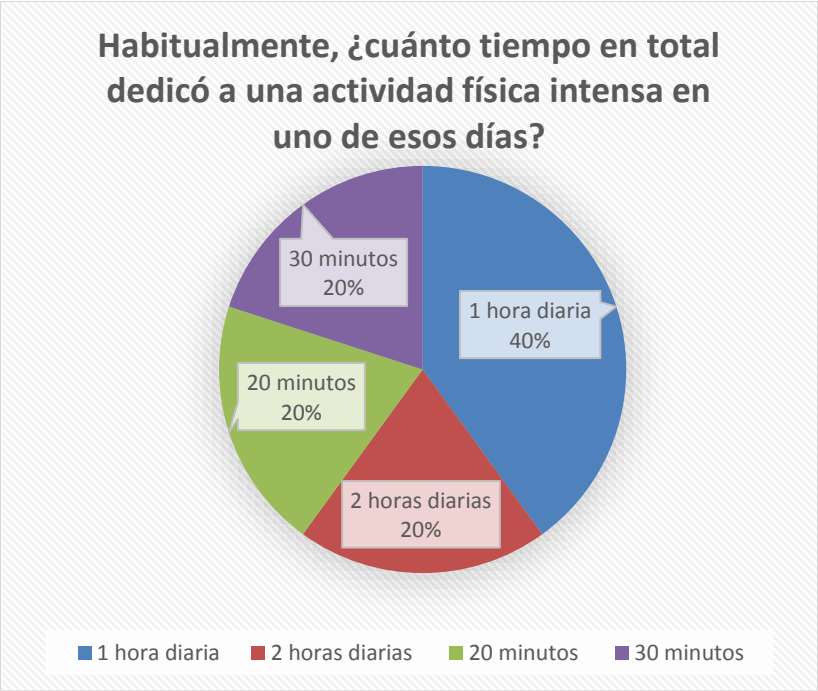
Gráfica 1. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

Con respecto al cuestionario donde se encuentra la pregunta hecha a los estudiantes del grado noveno de la institución educativa acerca del tiempo utilizado a la semana para realizar actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta, se pudo constatar que los estudiantes, en la mayoría de casos, no realiza ninguna actividad física en la semana, de ahí que, el 84% de la muestra afirma no hacer nada, mientras que de 37 estudiantes, sólo el 6% manifiesta hacer varias veces en la semana, esto puede explicar el hecho de que de 37 estudiantes, sólo el 9% de estos haya manifestado utilizar en alguna ocasión de la semana realizar alguna de las actividades físicas mencionadas, además de esto, se puede dictaminar que, gran parte de los estudiantes, esto es, 84% de ellos, señalaron

que a lo largo de la semana no realizan nada de actividad física, esto puede dar cuenta de varias realidades, la primera de esta es el contexto socio-económico de las familias que les imposibilita estar enfoca en el cuidado de la salud, de la condición física, lo cual señala un problema generalizado de sedentarismo el cual demuestra un nivel bajo en la actividad física de estos estudiantes.

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.



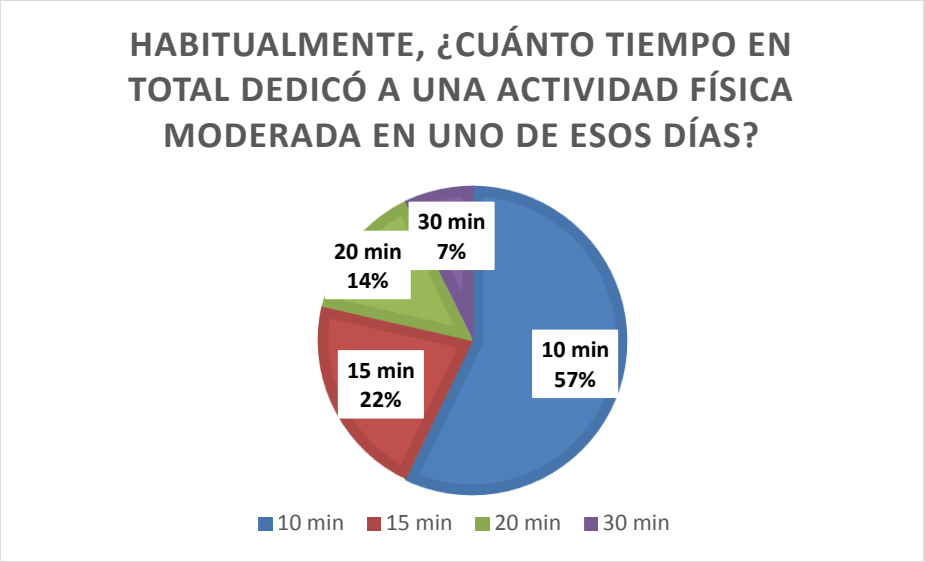
Gráfica 2. Actividades realizadas en la semana
Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

La mayoría de los estudiantes tienen una tendencia a realizar de manera no constante actividades físicas en el marco de sus formación en la escuela, algunas de esas actividades físicas que más practican tienen que ver con actividades al aire libre como jugar en el parque, compartir con los amigos, jugar futbol o cualquier deporte que implique el uso de balones, al respecto, una de las consideraciones que surgen de los anteriores datos tiene que ver con respecto a la práctica

de actividades que se encuentran relacionadas con la Artística, por ejemplo, se notó una baja frecuencia de los estudiantes que practican menos de 20 minutos, por lo cual dentro de las necesidades que se pueden ir encontrando está la de articular las dinámicas propias de la educación física con la de la educación artística para aumentar el tiempo que emplea el estudiantes en actividades relacionadas con el desarrollo de su actividad física.

> Desde las estrategias planteadas en los documentos y que tienen relación con el enfoque y los conceptos manejados en el área de Educación Física en su quehacer diario, es la promoción del hábito de la actividad física llevada al nivel de ejercicio físico, a través de los medios con que cuenta, entre esos medios se destaca el deporte escolar, a su vez, una estrategia para promover el deporte escolar; es el fomento del liderazgo en la presentación y realización de proyectos deportivos planteados tanto en el proyecto de área como en el proyecto de tiempo libre. Estas estrategias vistas en el marco de lo transversal y de los demás documentos consultados deben propiciar mejores desempeños en los estudiantes. (Fonseca, 2016, p. 56)

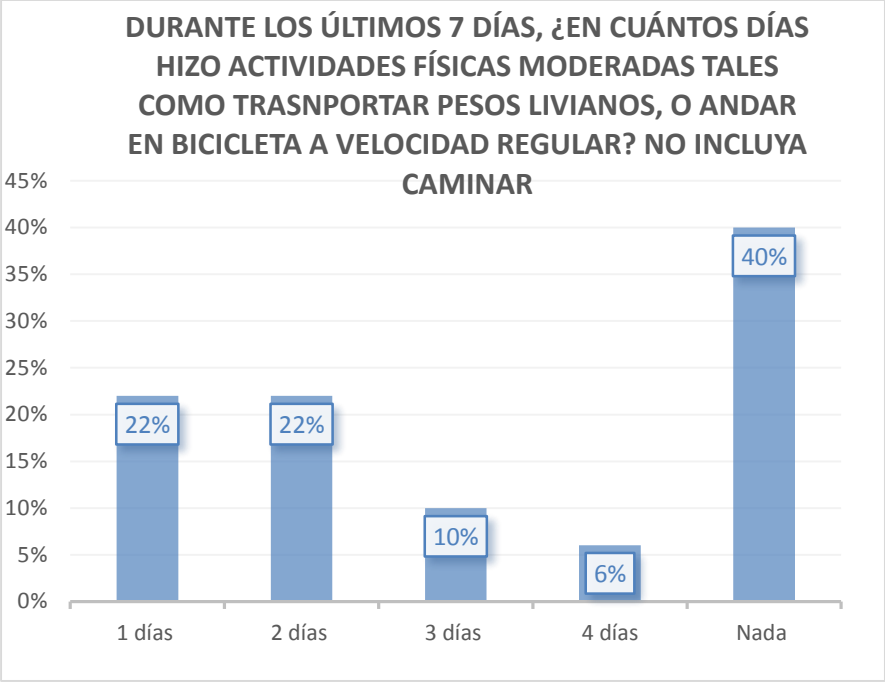
Lo anterior respaldan los siguientes datos encontrados cuando se realizó la pregunta sobre el estudiante dedicaba su tiempo por fuera de la escuela a la práctica de la actividad física por medio de algún deporte o hábito saludable. Los resultados señalan que son más los estudiantes de las muestras que respondieron positivamente, mientras que una pequeña parte de la muestra le dedica más tiempo a la práctica de cualquier tipo de deporte que implique un nivel de organización y disciplina para su desarrollo.



Gráfica 3. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

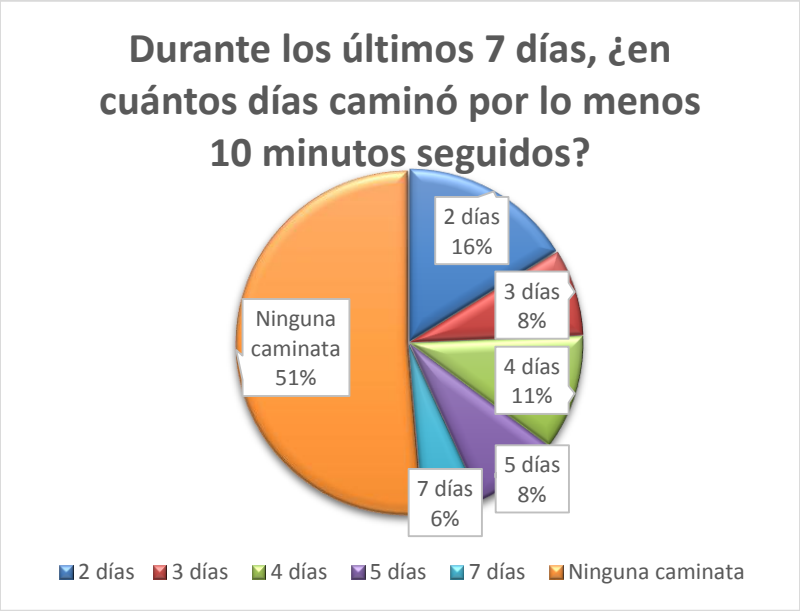
Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

Los anteriores datos respaldan la información encontrada al momento de preguntar el estudiante acostumbra a jugar o tener una actividad física en su casa o por fuera de ella. Al respecto, la mayoría de la muestra tomada, afirma jugar por fuera de su casa, lo que implica que existe en los jóvenes estudiantes de la institución educativa Rancho Grande una actitud de practicar deportes y desarrollar una actividad física de manera informal como jugar en los parques, encontrarse con los amigos, caminar o montar en bicicleta. Esto se puede entender por la poca oferta de deporte formativo que estos jóvenes encuentran en su institución y comunidad, lo cual explicaría el porqué de 37 estudiantes, sólo 15 de estos practique algún tipo de deporte organizado.



Gráfica 4. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

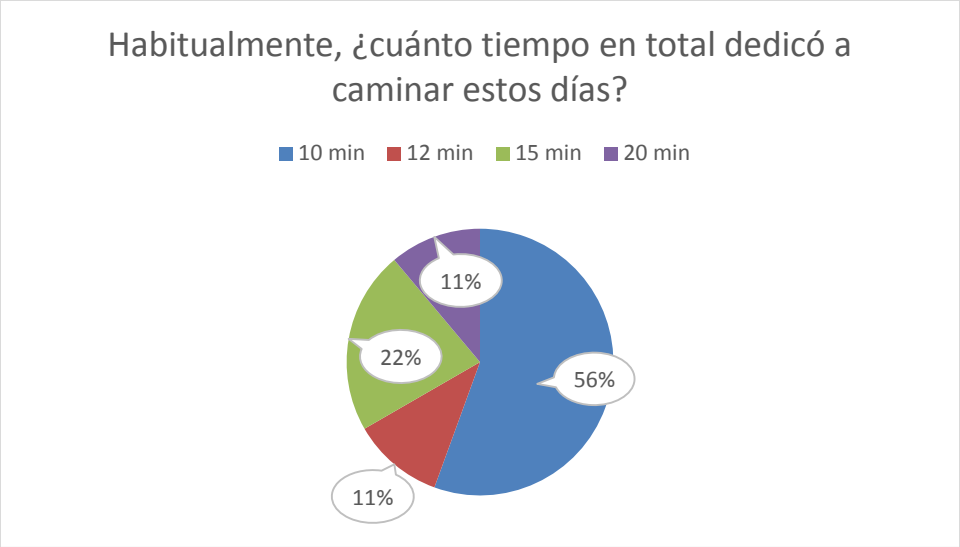


Gráfica 5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

Con respecto a la categoría de actividad física y práctica deportiva, es importante entender estos conceptos en relación de otras categorías como desarrollo humano, vida saludable, etc., esto permite identificar cómo los estudiantes plantean su vida con respecto a su desarrollo integral mediante la utilización de su tiempo libre para la práctica de una actividad física. A la pregunta ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?, se planteó la necesidad de entender por medio de los datos encontrados de los estudiantes del grado noveno cómo se da la promoción de la práctica deportiva, la mitigación del sedentarismo y la implementación de estrategias enfocadas a desarrollar ciertas habilidades que le permiten a los jóvenes tener niveles de vida saludable.

Por lo anterior, los datos encontrados en la siguiente pregunta permite señalar que los jóvenes no tienen una constancia en la práctica de la actividad física aunque estos no respondan a deportes organizados, abundan más actividades extracurriculares como caminar, montar bicicleta y jugar algún deporte ocasionalmente. Alrededor del 51% manifiesta no realizar ningún tipo de caminata asociada a la práctica física, mientras que el 6% le dedica 6 días a la semana para la actividad física, los anteriores datos permiten reconocer ciertos elementos importantes de la presente investigación, como la adaptabilidad y disposición que tienen los jóvenes estudiantes con desarrollar una práctica deportiva.

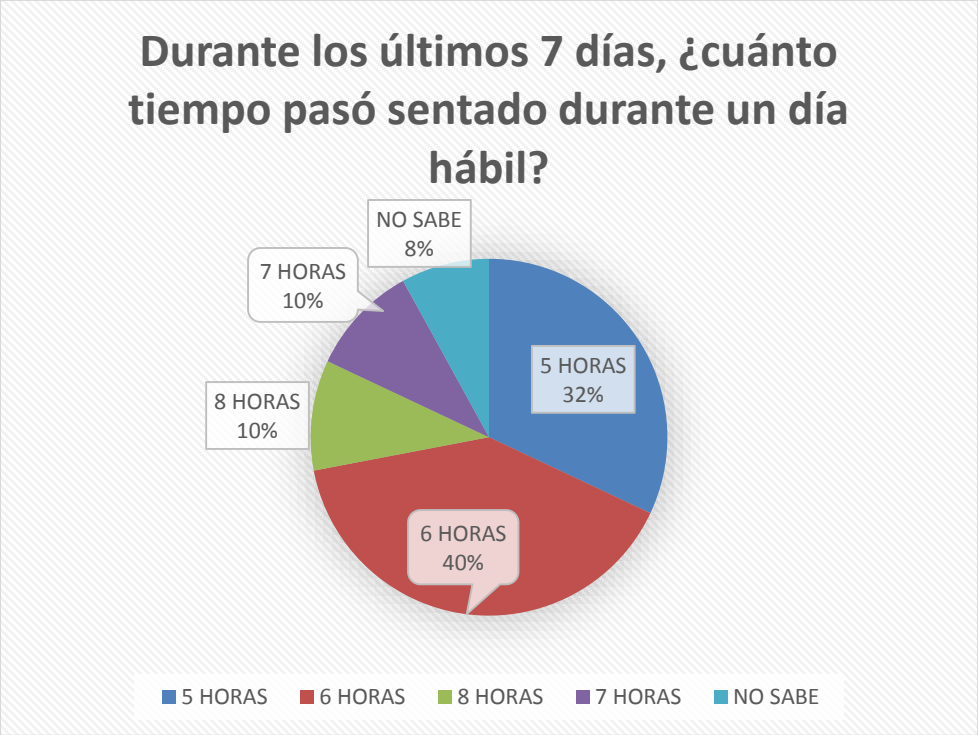


Gráfica 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar estos días?

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

Al preguntar ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar estos días?, podemos observar que la gran mayoría, un 56% de la muestra afirma dedicarle 10 min a caminar diariamente en la semana, seguido por un 22% que se dedica 15 minutos, y una muestra igualada del 11% para los que dedican más de 20 min diarios por semana.

A continuación, en la gráfica 7, se muestra los resultados de la práctica habitual y cotidiana de estar sentado y estático en horarios que corresponden al trabajo de la escuela, por lo cual permitirá evaluar desde otra perspectiva el compromiso que tienen los estudiantes con la actividad física donde una frecuencia de horas al día por semana en el ocio o el entretenimiento.

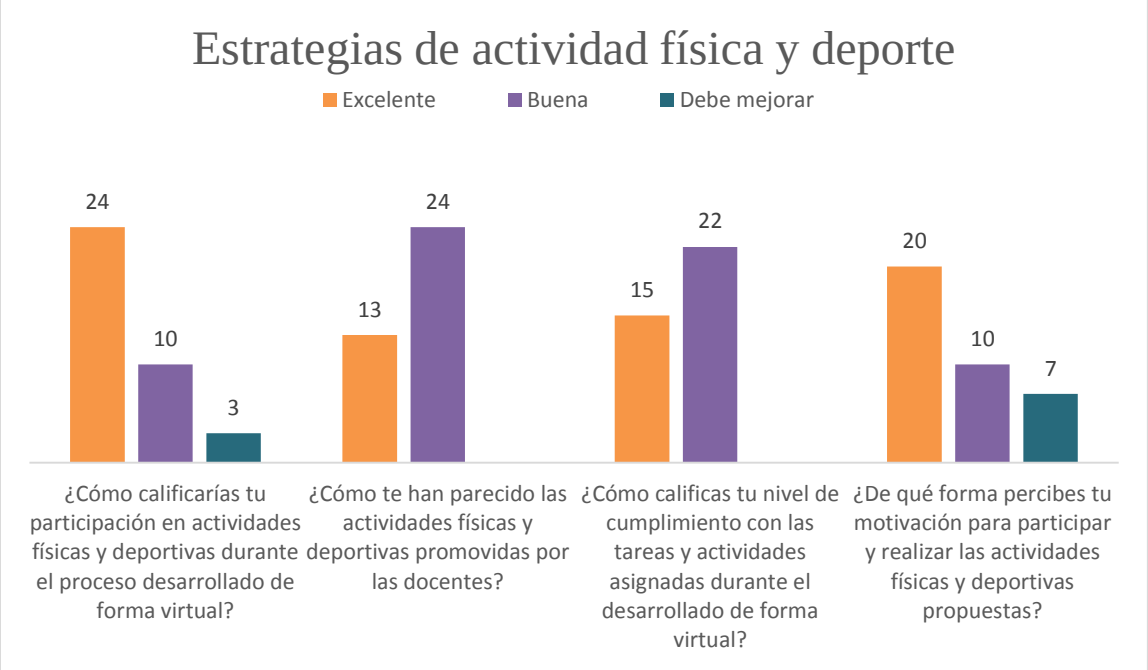


Gráfica 7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Fuente de la Información: estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande.

Se nota cómo el nivel de tiempos utilizadas para estar sentado es alto, el 40% afirma durar alrededor de 6 horas sentado, mientras que un 32% supera las 5 horas, a esto se le agrega que, existe un preocupante 10% que supera las 8 horas de inactividad, dejando como restante un 10% que dedica 7 horas y un 8% que no precisa la información para la muestra, esto da cuenta de que los estudiantes dedican mucho tiempo, a realizar actividades de ocio y entretenimiento, no se le dedica menos horas de su tiempo a estas inactividades, por lo cual se puede señalar que una de las principales causas de la inactividad física en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande, responde a la utilización de su tiempo vital para la realización de tareas que contribuyen con el sedentarismo y los malos hábitos de vida.

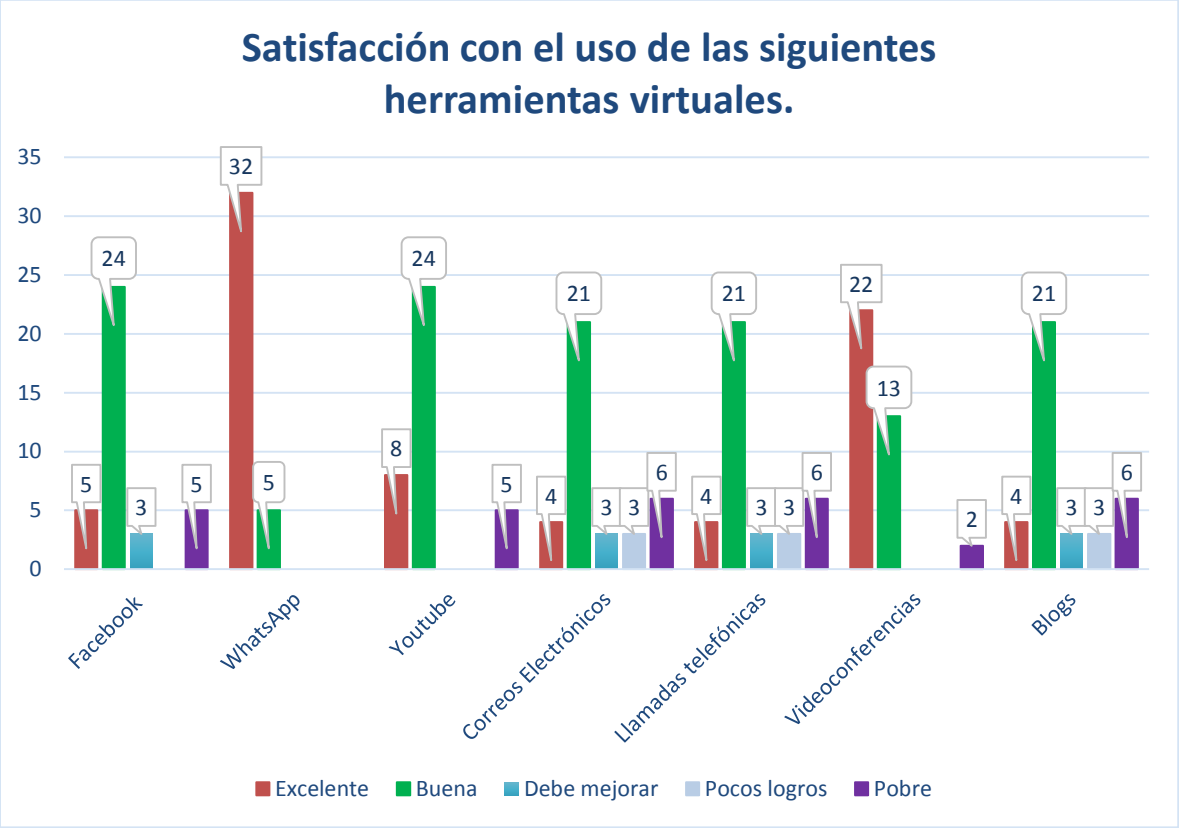
Al respecto (Molina & Pérez , 2006) citan a Garín Sallan (ob. cit.), quien dice que “las personas son las responsables de otorgar significado particular a estas características psicosociales, las cuales constituyen, a su vez, el contexto en el cual ocurren las relaciones interpersonales. Por ello, el clima social de una institución, es definido en función de la percepción que tienen los sujetos de las relaciones interpersonales tanto a nivel de aula como del centro.” La anterior cita responde a la necesidad de entender que los procesos de práctica deportiva y actividad física implica una actitud, una disposición con desarrollar los diversos ejercicios que faciliten un buen hábito de vida saludable, se puede complementar con la urgencia de crear espacios amplios de deporte formativo para que los estudiantes dediquen más tiempo al cultivo de su cuerpo y menos al ocio y al entretenimiento.



Gráfica 8**. Estrategias de actividad física y deportiva.**

Fuente: elaboración propia.

La anterior muestra de datos permite evidenciar que los estudiantes familia demuestran un avance significativo en la formación que reciben sobre la promoción de la práctica física y deportiva, el nivel de aceptación se ubican alrededor del 60% en la categoría Excelente bueno, dejando claro que, producto de las diversas actividades que se encargaron de desarrollar desde el aspecto tecnológico y desde el aspecto físico mediante las actividades deportivas en donde se vio reflejado un alto nivel de esfuerzo, compromiso en la comunidad educativa.



Gráfica 9. Satisfacción con el uso de las siguientes herramientas virtuales.

Fuente: elaboración propia.

A continuación, la siguiente tabla recoge los diversos comentarios y opiniones escrito por los estudiantes, el cual supuso un momento de reflexión en torno a las consideraciones más

importantes y relevantes sobre su participación en las actividades físicas y deportivas que se desarrollaron, o sobre las herramientas virtuales y la utilidad de los ejercicios propuestos durante el tiempo de confinamiento:

A partir de las anteriores gráficas que miden el nivel de satisfacción de los padres de familia sobre el uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande, se puede considerar un avance significativo en la percepción generalizada de los conocimientos necesarios para la promoción de la práctica física y la actividad deportiva en la Institución.

La anterior técnica de medición aplicada a 37 estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande, permite reconocer el avance con respecto al diagnóstico en donde se identificaban los problemas con respecto a la práctica deportiva y física en estos estudiantes, sin duda alguna existe una correlación directa entre la implementación de la propuesta TICS y el mejoramiento en la percepción que tienen los padres de familia con respecto a las habilidades deportivas y física desarrolladas por estudiantes durante los talleres, las charlas formativas, las actividades deportivas, lo cual permite asegurar la viabilidad y el impacto positivo en la comunidad educativa.

Se ha podido notar una mejora importante en el desarrollo físico de los estudiantes, esto se ve expresando en la puesta en marcha de hábitos de vida saludable dentro y fuera de la Institución, ya que los talleres y actividades realizadas han mejorado el clima escolar y se han fortalecido los lazos de interacción social, estableciendo nuevos canales de transmisión de conocimiento por medio de la tecnología.

Debido a la situación global provocada por el coronavirus, la labor educativa de la institución se ha detenido, aunque se ha utilizado el modelo educativo virtual para dar seguimiento a los estudiantes de noveno grado sobre la implementación de la propuesta TICS, el contenido de la investigación y el fortalecimiento de las hábitos relacionado con la actividad física y deportiva en la escuelas, demostrando así un progreso significativo que da cumplimiento a los objetivos específicos planteados.

Tabla 2. Comentarios y opiniones finales de los estudiantes.

1.	*Muy buenas aunque deben mejorar en algo…*
2.	*Para mi concepto mi participación ha sido muy buena ya q he contado con las herramientas virtuales adecuadas para participar en la realización de los ejercicios q aportan beneficios físicos a mi cuerpo en estos tiempos de confinamientos cabe resaltar la buena labor q realiza la profe bridando su orientación y realizando el ejercicio en vivo para q nosotros la sigamos y la podamos imitar y poner en práctica esos conocimientos q ella tiene acerca del área de educación física y deporte. Excelente trabajo q realiza la profe yina Pérez en este tiempo de confinamiento*
3.	*Me parece una excelente opción por qué aún durante esta pandemia podemos seguir ejercitándonos en casa y podemos seguir con nuestras clases*
4.	*Es interesante el replantear mucho de lo que siempre hacemos, esta pandemia nos conlleva a reinventarnos constantemente y siempre estar en sinergia con la tecnología que de una u otra manera nos facilitan el trabajo. También es fundamental articular las Tics con las competencias ciudadanas en todo momento.*
5.	*Mui buenas herramientas y los ejercicios son los mejores hacen mejorar todo nuestro cuerpo*
6.	*Pues Positivo y Con Forma para Seguir entrenando*
7.	*Las herramientas virtuales me parecen excelente.*
8.	*Las actividades son positivas pero el ejercicio físico en grupos también tiene una influencia de socialización que es muy importante... por eso solo la parte del movimiento es buena pero en el caso de los docentes deben seguir atentos a los aspectos cognitivo que debemos ir incorporando y compartiendo. Un nuevo tema a incorporar podría estar relacionado con neurociencia y su importancia y aplicación al deporte y la actividad física.*
9.	*Mi participación es muy buena y los ejercicios también son buenos.*
10.	*Las clases han sido excelente ya que se desarrollan de la mejor manera y en el tiempo propuesto, manejando herramientas virtuales para nuestro desarrollo*

	deportivo y personal
11.	*Mi participación es clases virtuales ha sido muy buena, y los ejercicios propuesto me han parecido muy.*
12.	*Pues siempre ha sido buena*
13.	*Las clases virtuales son excelente aunque a veces hemos tenido problemas de conexión pero aparte de eso todo bien*
14.	*Que es muy buena la clase y cuando estamos en vivo la podemos imitar y poner en practicar todos sus conocimientos*

Nota: la muestra tomada para la realización de los comentarios es de 37 estudiantes, sin embargo, se presentan estas 14 opiniones pues fueron los comentarios más generalizados y se sintetizaron en el anterior cuadro.

7. CONCLUSIONES

Todo trabajo de investigación conduce a un seguimiento de procesos y fases que gradualmente producirán resultados y ayudarán a fortalecer la investigación, esta vez porque se puede implementar un estudio para identificar problemas y establecer estrategias correspondientes. Es posible intervenir y evaluar los resultados de tales intervenciones en el futuro.

El objetivo del estudio se logró porque se puede determinar la promoción de la actividad física y la práctica deportiva, y también se pueden entender las estrategias mediantes las TICS que suelen utilizar los docentes para implementar la propuesta en el aula. Los estudiantes en gran medida son buenos y pueden aprenden las dinámicas de la actividad física, pero para ello se necesita un arduo trabajo que integre lo pedagógico con lo ético y lo didáctico con lo lúdico y lo deportivo, como una manera de llegar a los educandos e impactar su forma de vida e interacción social.

Es responsabilidad de todos y cada uno de los docentes reflexionar sobre su proceso pedagógico concerniente con la promoción de la actividad física, pues él como conductor de los procesos de enseñanzas debe apropiarse de todas las estrategias, actividades y acciones que sean necesarias para orientar a los niños y niñas de los grados 9° en el fortalecimiento de las prácticas relacionadas con la educación física.

Los padres de familias sin duda alguna son los coequiperos de todos los docentes en los procesos educativos en la institución y como pares, hacen que su aporte sea fundamental en la promoción continua de la actividad física y la práctica deportiva en la escuela, esto nos permite

determinar que su apoyo fortalece las estrategias de promoción de actividad física, así como su acercamiento a la realidad de la institución educativa. Pero, en muchas ocasiones la protección de los padres y madres, cada vez mayor, imposibilita que su hijo pueda desarrollar una habilidad deportiva lo cual deja a los docentes en situación de indefensión y privados de toda autoridad frente a la toma de decisiones bien sean correctivos o pedagógicos.

Por lo tanto, se hace necesario que se implementen estrategias o programas de promoción de la actividad física pero para esto es necesario entablar inicialmente un proceso de capacitación a los docentes que son las personas que están directamente a cargo de promover la actividad física en las clases y una vez capacitadas estas personas en estrategias no sólo pedagógicas sino también en estrategias didácticas y utilizando las TICS, se podría hacer que los estudiantes desde una forma divertida puedan mejorar sus habilidades deportivas, sus estilos de vida saludable.

Para finalizar, la invitación es a que en futuros estudios se promueva la implementación de las estrategias planteadas en el presente estudio para corroborar la efectividad de la propuesta presentada, cumpliendo así con el objetivo de toda investigación: “Evaluar la incidencia y percepción del uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno

8. RECOMENDACIONES

Con la ayuda de los resultados obtenidos en la investigación, los directores de la institución y la comunidad académica deben considerar la relevancia de la implementación de estrategias TICS para fortalecer la educación integral bajo la promoción de la actividad física y la práctica deportiva.

A las Instituciones Educativas

Es importante señalar que todos estos resultados no se deben exclusivamente a la implementación de las estrategias TICS, sino que también fue fundamental el acompañamiento tanto de los profesores en clases para reforzar todo el proceso de aprendizaje de los estudiantes, lo que generó que estos se comprometieran con la iniciativa hasta tal punto de practicar de forma permanente lo aprendido en clase, en los talleres y las actividades, de igual manera los padres de familia jugaron un papel crucial por lo que para próximas réplicas de este estudio se hace necesario prestarle principal atención a esta dimensión del problema de la actividad física.

Con respecto a las estrategias TICS utilizadas, es importante el acompañamiento en clase y en todas partes para alcanzar el nivel de desarrollo de la promoción de la práctica deportiva esperado, por lo cual, se debe realizar un trabajo constante de concienciación al estudiante que necesita llevar a la práctica los ejercicios y tareas que le permitan ser un sujeto integral.

Este tipo de estrategias implementadas deben ser aplicadas desde los primeros niveles de aprendizaje para que el estudiante pueda acceder al conocimiento de la actividad física y deportiva de forma integral, lo que permitirá un fortalecimiento en el proceso de aprendizajes, siendo recomendable realizar un proceso de concientización con los padres de familia para que

apoyen el aprendizaje de los niños y de esta forma les pregunten en diferentes escenarios qué aportan para que comprendan la importancia de su bienestar físico.

A futuras investigaciones:

La principal recomendación y sugerencias a futuras investigaciones de la problemática de la promoción de la actividad física y la práctica deportiva es la necesidad de crear, en los espacios investigativos, líneas de desarrollo en donde futuras investigaciones puedan seguir aportando a resultados futuros en otras instituciones educativas.

Ahora bien, con respecto a los resultados obtenidos en esta investigación, se sugiere para futuras investigaciones relacionadas con el objeto de estudio de la misma, indagar acerca de los factores que causan problemas de sedentarismo, malos hábitos de salud, obesidad y revisar cómo desde el nivel institucional se están propiciando cambios en las prácticas pedagógicas que moldean el sujeto estudiante, en procura de seguir creando ambientes de aprendizajes motivantes para el desarrollo las habilidades físicas que fortalecen el desempeño de los jóvenes.

Finalmente, será interesante obtener resultados de la aplicación de tales estrategias no solo para potenciar la capacidad para asegurar el ejercicio físico y el desarrollo de las habilidades físicas, sino también para producir resultados en diferentes componentes de otras disciplinas que se enseñan en la escuela. De esta manera, maestros y padres continúan brindando entretenimiento y herramientas de enseñanza que complementan su práctica docente y apoyo familiar.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Acuña, Y & Cortés, R. (2018). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza.* Tomado de: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf

Álvarez M. & Ríos M. (2007). Estilos de vida y prevención de conductas de riesgo para la salud en adolescentes. En: *Manual de Intervención Psicológica para adolescentes: Ámbito de la Salud y Educativo.* Colombia: Psicom Editores.

Arribas-Harten, C. Battistini-Urteaga, T. Rodríguez, T & Bernabé, A. (2015). *Asociación entre obesidad y consumo de frutas y verduras: un estudio de base poblacional en Perú.* Tomado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000300003

Asamblea Nacional Constituyente (1991). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá Colombia. Tomado de: https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf

Blázquez, D (1995). *La iniciación deportiva y el Deporte Escolar*. Barcelona: Index. Tomado de: https://books.google.com.co/books/about/La_iniciaci%C3%B3n_deportiva_y_el_deporte_es.html?id=nAMS1by01ksC&redir_esc=y

Bouchard, C. Shephard, R. Stephens, T. Sutton, J. McPherson, B. (1990). *Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge. Human Kinetics Book.* Tomado de: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajhb.1310020515

Cabrero, J. (2011). *Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación.* Tomado de: https://uogestiondelaprendizaje.files.wordpress.com/2015/03/5-libro-nuevas-tecnologc3adas-aplicadas-a-la-educacic3b3n-julio-cabero.pdf

Campbell, A. Converse, P. & Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life. New York: Russell Sage.* Tomado de: https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015071884634;view=1up;seq=7

COLDEPORTES. (2009). *Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz. 2009-2019.* Tomado de: https://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/plan_nacional_deporte_2009_20190.pdf

Congreso de Colombia (1995). *Ley 181 de enero 18 de 1995*. Artículo 4. Tomado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Chura, E. (2019). *Uso de las TICS y la actividad física de los estudiantes de la institución educativa secundaria "Divino Maestro" en Puno*. Tomado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11112/Chura_Luna_Edwin.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, D. García, J. & Zapata, E. (2016). *Usos e integración de las TIC por docentes de educación física en la básica segundaria*. Tomado de: https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2880/T.G.%20D%C3%ADaz%2C%20Garc%C3%ADa%2C%20Zapata.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, V. Díaz, I. Acuña, C. Donoso, A. Nowogrodsky, D. (2002). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores. *Revista española de geriatría y gerontología*. Vol. 37. Núm. 2. Tomado de: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-evaluacion-un-programa-actividad-fisica-S0211139X02747835

Donovan, J. Jessor, R. & Costa, F. (1993). Structure of healthenhancing behavior in adolescence: A latent-variable approach. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 34. P. 346-362.

Fernández, C. & Ladrón, L. (2015). El uso de las TIC en la Educación Física actual. E-motion. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. 2015, nº 5, pp. 17-30. ISSN: 2341-1473. Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/322132086_El_uso_de_las_TIC_en_la_Educacion_Fisica_actual

Fonseca, J. (2016). *El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el Colegio Simón Rodríguez IED.* Tomado de: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4203/Jes%C3%BAs%20Fonseca%20-%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, L. & Sarmiento, J. (2017). *Impacto en la salud, bienestar y calidad de vida del programa hábito y estilo de vida saludable en Sincelejo Y Turbaco.* Universidad Libre de Barranquilla. Tomado de: https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/2442

González Jurado J. (2005). La Actividad Física orientada hacia la salud. *Revista Síntesis Psicológica.* Vol. 32. P. 73-96. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html

Guzmán, J. (2007). *Las TIC y la Crisis de la Educación.* Chile: Biblioteca Digital Virtual Educa. Tomado de: https://virtualeduca.org/documentos/yanez.pdf

Herazo, L. & Romero, L. (2009). *Asociación entre hábitos de actividad física y sedentarismo con la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de 12 a 18 años escolarizados en la ciudad de Montería.* Universidad de Córdoba. Tomado de: https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/755/ASOCIACI%c3%93N%20ENTRE%20H%c3%81BITOS%20DE%20ACTIVIDAD%20F%c3%8dSICA%20Y%20SEDENTARISMO%20CON%20LA%20CALIDAD%20DE%20VIDA%20RELACIONADA%20CO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández Sampieri, R. (2015). Los métodos mixtos. En: Los métodos mixtos: ¿el fin de la "guerra" entre la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa? Tomado de: http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/15.pdf

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación, Sexta Edición*. Editorial MC Graw Hill Educatión.

Hornquist J.O. (1982). *The concept of quality of life. Scandinavian Journal of Social Medicine.* Tomado de: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/140349488201000204

Jiménez, P & Martínez, E. (2015). EL SABER PEDAGÓGICO DEL MAESTRO DE BÁSICA PRIMARIA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. Tomado de: http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3158/1/Saber%20pedag%C3%B3gico_Jim%C3%A9nez%20Paulo_2015.pdf

Johnson, B. & Onwuegbuzie, A. (2004). *Los métodos de investigación mixtos: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado.* Tomado de: http://edr.sagepub.com/cgi/content/abstract/33/7/14

Jumbo, A.; Cevallos, F. & Huamán, L. (2015). *Validación de la encuesta internacional de actividad física "IPAQ" a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años de los Centros Educativos Del Casco Urbano De La Ciudad De Cuenca*. Universidad de Cuenca-Ecuador. Tomado de: https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19656/3/MED-1542.pdf

Márquez, J. (2012). Impacto de las TIC en la educación: funciones y limitaciones. *Revista de investigación Editada por Área de Innovación y Desarrollo.* Tomado de: https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/impacto-de-las-tic.pdf

Martín, J. (2016). *Las TIC en Educación Física.* Universidad de Valladolid, Segovia, España. Tomado de https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/16607/TFG-B.815.pdf;jsessionid=4B268A255D07526FE94924661CF9E28C?sequence=1

Martínez, A. Martínez, J. & Martínez, L. (2009). *Hábitos de actividad física y su asociación con adiposidad en escolares de 12 a 18 años de edad del municipio de Montería.* Universidad de Córdoba. Colombia. Tomado de: https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/763/trabajo%20de%20grado%20%28tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Educación Nacional. (2017) *¿Qué son los estilos de vida saludable?* Tomado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1

Ministerio de Salud Nacional. (2015). *Abecé, actividad física para la salud*. Tomado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020). *Resolución 385 del 12 de marzo de 2020*. Tomado de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394508_recurso_1.pdf

Ministerio de salud pública (2020). *Protocolo de Actuación Nacional*. Tomado de: https://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/bitstream/handle/20.500.11762/27123/Protocolo_ActuacionNacional_AtencionEmergencias_Sismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Montoya, S. (2017). *Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios de la ciudad de Cali*. Tomado de: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10492/Redes_sociales_virtuales.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física. Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.* Tomado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/guide_increase_physical_activity/es/

Pérez, L. (2008). *La Tecnología Educativa.* Tomado de: http://es.slideshare.net/nunin/la-tecnologia-educativa-presentation

Ponte, A. (2005). Aplicaciones de las tecnologías de la información y de la comunicación en la educación científica. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias.* Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/26409042_Aplicaciones_de_las_tecnologias_de_la_informacion_y_de_la_comunicacion_en_la_educacion_cientifica_Segunda_parte_aspectos_metodologicos

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: una revisión teórica. *Revista Estudios Sociales.* No. 18. Agosto de 2004. P. 67-75. Tomado de http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf

Reyes, S. (2011). *Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén.* Tomado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf

Rodríguez, M, Molina J, Pinzón T. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*. Vol. 11 (1): 37. Tomado de: http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf

Rojas, R. Belia, M. (2014). *Programa hábitos y estilos de vida saludable, Por tu salud ponte pilas*. IDERBOL. Cartagena. Colombia.

Sánchez, F. (1996*). La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid. 1996. Pp. 224

Schmid, T. Neiman, A. Pratt, M. Salmon, A. (2018). *Marco para evaluar programas para la promoción de la actividad física basados en la comunidad en Latinoamérica.* Tomado de: http://addssa.com/intranets/idrd/2011_10_activos_y_saludables/03_recursos/study_material/gestores/Articulos%20Espanol/Marco%20para%20evaluar%20programas_Schmid%20y%20otros.pdf

Segura, A. (2003). *Diseños cuasi experimentales. Facultad de Salud Pública.* Tomado de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/renacip/disenos_cuasiexperimentales.pdf

Sierra, D. (2017). *El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED.* Tomado de: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/9317/SierraDiego2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tenorio, L. (2016). Ambientes de aprendizaje mediado por las TIC, hallando sentido en la escuela. *Revista Digital Asuncionista*. Vol. 1. Cali, Colombia. P.5.

Trahtemberg, L. (2000). El impacto previsible de las nuevas tecnologías en la enseñanza y la organización escolar. *Revista Iberoamericana*. Vol. 24.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2008). *Estándares de competencias en TIC para docentes*. Tomado de: https://oei.int/oficinas/secretaria-general

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2013). *Enfoques estratégicos sobre las tics en educación en América Latina y el Caribe.* Chile: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.

Valdivia-Moral, P. Rodríguez, A. Cachón, J. (2015). *Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en escolares chilenos. Hacia promoc. Salud.* Colombia. 2015; 20(1): 83-95

Vidal, M. (2006). Investigación de las TIC en la educación. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*. Vol. 5. España. P. 539 y 545.

Zenteno, A y Mortera, F. (2011). Integración y apropiación de las TIC en los profesores y alumnos de educación media. *Revista Apertura*. Vol. 3. Guadalajara, México. P. 2.

ANEXOS

A continuación, encontrarán una serie de preguntas que permitirán determinar el tipo de actividad física que realizan los estudiantes y el tiempo que emplean diariamente para la realización de las mismas. Cabe resaltar que esta información sólo se utilizará para la investigación de maestría titulada *"**Percepciones de estudiantes sobre el valor e influencia de un programa apoyado en mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación, y cambios en relación con las prácticas de actividad física y deportiva".***

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	☐
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	☐
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	☐
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	☐
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	☐
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	☐
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	☐

INSTRUMENTO FINAL

Encuesta virtual de percepción para evaluar el nivel de satisfacción con el criterio de valoración de la salud en situaciones de aislamiento, mediante las orientaciones recibidas por mediaciones tecnológicas en el periodo de confinamiento Marzo a Julio de 2020 (Trabajo de grado Maestría en Educación, Universidad de Córdoba).

Instrucciones: Estimado Padre de Familia y estudiante. Por el presente instrumento queremos conocer sus percepciones sobre el desarrollo de tus clases de Educación Física, el impacto que sentiste durante los ejercicios, el disfrute, tu cumplimiento y mejoramientos que deban hacerse a las actividades o formas de orientarlas.

Califica con la siguiente escala de valores a cada ítem: Excelente (**5**) Buena (**4**) Debe mejorar (**3**) Pocos logros (**2**) Pobre (1).

1.	**Estrategias de actividad física y deporte**	Excelente	Buena	Debe mejorar	Pocos logros	Pobre
	¿Cómo calificarías tu participación en actividades físicas y deportivas durante el proceso desarrollado de forma virtual?					
	¿Cómo te han parecido las actividades físicas y deportivas promovidas por las docentes?					
	¿Cómo calificas tu nivel de cumplimiento con las tareas y actividades asignadas durante el desarrollado de forma virtual?					
	¿De qué forma percibes tu motivación para participar y realizar las actividades físicas y deportivas propuestas?					
2.	**Satisfacción con el uso de las siguientes herramientas virtuales**	Excelente	Buena	Debe mejorar	Pocos logros	Pobre
	Facebook					
	WhatsApp					
	YouTube					
	Correos electrónicos					
	Llamadas telefónicas					
	Videoconferencias					
	Blogs					

Comentarios y opiniones

Escribe un comentario sobre tu participación en las actividades físicas y deportivas, o sobre las herramientas virtuales y la utilidad de los ejercicios propuestos durante el tiempo de confinamiento.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Consentimiento informado: En mi rol de padre o representante del estudiante participante en la presente encuesta, declaro que he leído y he comprendido la finalidad de las preguntas, he hecho las preguntas y me han aclarado las dudas sobre la misma, sabiendo que los resultados serán utilizados para la investigación científica por el mejoramiento de la educación física escolar.

Población beneficiada:

Los estudiantes de noveno grado de la institución educativa Rancho Grande son los principales beneficiarios directos porque mejoran la comprensión de los jóvenes sobre estilo de vida saludable, actividad física y práctica deportiva, pero se puede decir que educadores y padres también se beneficiaron por ello se fortalecen la estructura de relaciones sociales que conviven en la escuela.

Recurso humano:

Para realizar la presente investigación se tuvo en cuenta la muestra constituida por treintaisiete (37) estudiantes del grado noveno de la Institución la realización de la investigación lo constituyeron la muestra representada, además de cuarenta y cinco (45) padres de familia, los docentes del grado y los investigadores.

Encuesta para el diseño de un programa apoyado en mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación, y cambios en relación con las prácticas de actividad física y deportiva

Objetivos de la encuesta: Conocer el estado de conocimiento y apropiación que tiene los estudiantes sobre el uso de las Tics y la implementación de un programa que permita reconocer la importancia de la actividad física y deportiva, conocer cuáles son las problemáticas y diseñar estrategias de solución.

Ilustración 3. Espacio de socialización y encuesta para los estudiantes de la institución
Fuente: elaboración propia.

Ilustración 4. Espacio de socialización y encuesta para los docentes de la institución.
Fuente: Elaboración propia.

En atención al diseño de esta propuesta, tanto estudiantes como profesores presentan para su implementación las siguientes iniciativas del orden educativo:

- ✓ Técnicas de comunicación en el aula.

- ✓ Manejo de nuevas tecnologías para la distribución de la información en el aula.
- ✓ Importancia de la actividad física y la práctica deportiva.
- ✓ Formación en educación física para los docentes y estudiantes.

  Gestión de la disrupción de la forma adecuada

Propuestas elaboradas a partir de la implementación del programa de entrenamiento

Ámbitos de implementación:

En la cotidianidad de la escuela: Mejora en el desarrollo físico de la escuela, desarrollo de cercanía y afectividad por medio de jornadas de integración de docentes y alumnos, además tutoría con padres de familia.

En el contenido curricular y académico: Fortalecimiento de las disciplinas del área de educación física y tecnología asociado a actividades de contenido implementado además, en el contexto de la clase, focalizar un pequeño tiempo para tocar temas relacionados con la práctica deportiva, actividades de formación cultural, deportiva y artística que potencie aptitudes emocionales, sociales y afectivas para educadores y estudiantes.

Para la realización de este trabajo es fundamental la organización de espacio de estudio estudiante-educador, el cual estará encargado de seguir estudiando a fondo la problemática para crear el contenido necesario y así implementar una propuesta que se proyecte en la institución a largo plazo, de ahí saldrán mediante una medición los indicadores que permitirán el balance de la información recolectada y el impacto de la propuesta en el escenario educativo de la institución.

Diseño.

Para el desarrollo de esta fase se acude a diferentes autores que permitan identificar las principales estrategias que deben aplicarse al campo de la actividad física pero desde la realización de estrategias que puedan orientarse de manera virtual para de esta forma darse cumplimiento a lo propuesto en el segundo objetivo específico que es "diseñar estrategias virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande".

Objetivos de la propuesta. Evaluar la incidencia y percepción del uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande durante el confinamiento ocasionado por la pandemia COVID 19

Objetivos Específicos por resolver:

- Diseñar estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande
- Aplicar estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande mediadas por aplicaciones tecnológicas en entornos virtuales

Tabla 3. Programa de entrenamiento personal.

Se realizó la implementación de la propuesta de programa de entrenamiento funcional desde casa con base en el diagnóstico realizado con los estudiantes de la institución, su principal objetivo es mejorar la salud física de los estudiantes y reducir el sedentarismo, todo lo cual se logrará mediante la puesta en marcha de este programa de entrenamiento funcional. La posibilidad de acción está relacionada con las funciones (respiratorias,

cardiovasculares, musculares, articulares...) necesarias para la vida normal en las relaciones interpersonales.
METODOLOGÍA
Además, como herramienta para incrementar el interés de los estudiantes por el ejercicio físico y mejorar la condición física general. Al iniciar se implementa una test que sirve para medir la aptitud física inicial del grado noveno y al final se implementa una Encuesta virtual de percepción y valoración de la incidencia en mis clases de Educación Física desarrolladas mediante las orientaciones recibidas por mediaciones tecnológicas en el periodo de confinamiento Marzo a Mayo de 2020 para ver cómo afectó la implementación del programa de entrenamiento funcional desde casa en los estudiantes.
OBJETIVOS
● Obtener conocimientos primordiales sobre qué es el Programa de entrenamiento funcional en casa.
● Aprender a realizar los ejercicios propios del Programa de entrenamiento funcional en casa.
● Reconocer la relevancia de la actividad física y la práctica deportiva para los hábitos saludables de vida.
● Potenciar capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad para mejorar la aptitud física general.
● Realizar actividad física de forma constante mediante el programa de entrenamiento funcional en casa.
● Ejecutar actividades física regulares y llevar evidencia de la misma.
● Cumplir con el seguimiento de los avances con respecto al propósito personal de la actividad física.
● Trabajo en equipo para la tramitación de retos físicos grupales.
CONTENIDOS
Conocimientos básicos y participación activa
✓ Qué es el programa de entrenamiento funcional
✓ Entrenamiento con el peso corporal
✓ Entrenamiento superficies inestables

✓ Ejercicios de fuerza
✓ Ejercicios de resistencia
✓ Ejercicios de flexibilidad
✓ Rutinas básicas funcionales
Autonomía e iniciativa personal
✓ Medición de la actividad física diaria
✓ Cómo tomar el pulso y como conocer su umbral de trabajo
✓ Forma de registro de la actividad física
✓ Partes de una sesión de entrenamiento
✓ Entrenamiento grupal
ESTRATEGIAS
La presenten estrategia de realización del Programa de entrenamiento funcional en casa parte de una visión auto estructurante, en donde el estudiante es el responsable de la construcción de su propio conocimiento, teniendo en cuenta el escenario de contingencia mundial por la pandemia, el profesor será quien esté encargado de facilitar y brindar la asesoría necesaria para el cumplimiento de las metas.
EVALUACIÓN
● El estudiante participa activamente en la realización de los test y registra sus datos
● El estudiante asiste y participa en las charlas virtuales.
● Realiza la implementación del programa de entrenamiento dentro de las horas de clase siguiendo las indicaciones de los profesores
● Demuestra interés en mejorar su técnica siguiendo indicaciones y observando sus movimientos
● Registra y evalúa sus avances diarios
● Se observan las evidencias de la realización de la rutina diaria en casa y se evaluará su compromiso y regularidad
● El estudiante es capaz de dar cuenta de sus avances en proyección a la meta trazada al inicio del programa
MATERIALES

Balones, colchonetas, lazos, palos de escobas, gimnasios al aire libre cerca de la casa del estudiante, bandas elásticas.
 Ilustración 5. Materiales para el programa de entrenamiento. Fuente: Elaboración propia

Fuente: Manzano & Pescador (2017)

Ejecución

- En esta fase se tienen en cuenta los resultados obtenidos en la fase anterior y así se podrá diseñar un plan de actividades acordes a la realidad propia de este contexto en el que se hace énfasis en la realidad particular producto del confinamiento estudiantil debido a la pandemia del COVID- 19, lo que hace necesaria la adaptación de esta estrategia para mejorar la actividad física a herramientas virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico, blog, zoom, link de YouTube, llamadas telefónicas, etc.) que puedan orientarse a través del uso de las TIC y que a la vez pueda realizarse el adecuado seguimiento, y de esta forma se le da cumplimiento al tercer objetivo específico que es "Establecer desde las percepciones de estudiantes el valor e influencia de las mediaciones tecnológicas en entornos virtuales en la apropiación, convicción y cambio de patrones de comportamiento en relación con las prácticas de actividad física y deportiva"
- **Actividad de ejecución**: Espacio virtual de socialización para docentes y estudiantes tratando la importancia de la actividad física y deportiva en el grado noveno de la institución educativa.
- **Objetivo de la actividad de ejecución: Realización de jornadas de actividad física en la casa por parte de los estudiantes**. Lo anterior significa una metodología de trabajo basada en la participación de ambos actores de la comunidad educativa y que están desplegando estrategias pedagógicas para afrontar los factores que influyen en una correcta práctica deportiva.

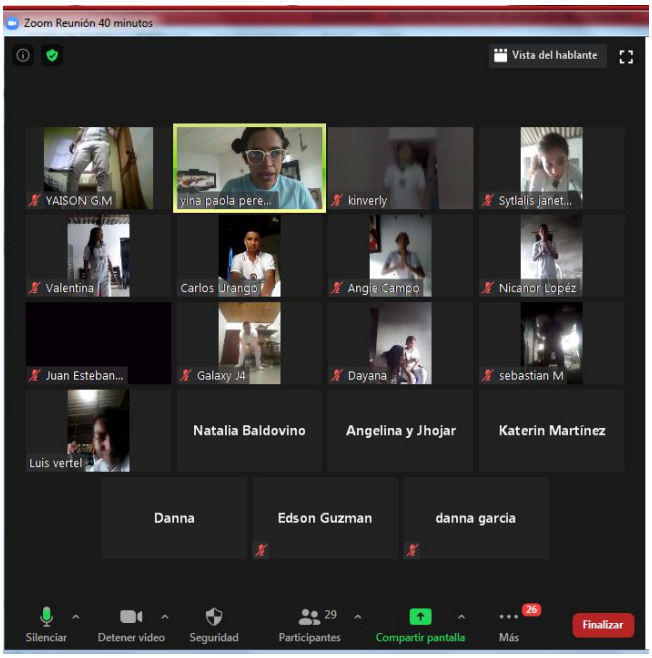


Ilustración 6. Sesión virtual entre estudiantes, profesores e investigadores

Fuente: elaboración propia.

Ilustración 7. Grupo de estudiantes realizando las actividades físicas.

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 8. Grupo de estudiantes realizando las actividades físicas II.

Fuente: Elaboración propia.

Evaluación

Para el desarrollo de esta fase, se hizo necesario medir el nivel de satisfacción que había dejado la propuesta ejecutada en la institución educativa, sin embargo, debido a la contingencia mundial producto de la pandemia de Covid-19, se elaboró un post-test el cual fue implementado vía virtual, para llevar a cabo los objetivos planteados al momento de identificar cuál es la percepción que tienen los estudiantes sobre el tema de la promoción de la actividad física y la práctica deportiva mediante la utilización de recursos tecnológicos. La situación mundial de aislamiento producto de la pandemia, condicionó el escenario de investigación real por lo cual se recurrió al medio de la virtualidad para hacer efectivo esta encuesta de satisfacción que busca medir el impacto de la propuesta implementada desde el punto de vista de los padres de familia y estudiantes actores importantes en el proceso de mejoramiento de aprendiza en la escuela, por lo que de esta manera se da cumplimiento al objetivo de evaluar el impacto de la aplicación de estrategias virtuales de promoción de

práctica de actividad física de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.

Evaluación de la propuesta

En la fase de evaluación del programa de actividad física implementado en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande fue necesario la perspectiva de los padres de familia de los jóvenes que hicieron parte del proceso, los siguientes elementos recolectados hacen parte de la encuesta de medición aplicada por vía virtual y telefónica debido a las contingencias que se presentaron por el covid-19.

Lo anterior es posible debido a la aplicación del primer instrumento de identificación de la problemática gracia a que a partir de este se pudo establecer un referente para diferenciar los avances o retrocesos luego de implementado el programa de entrenamiento y la promoción de la actividad física la cual tenía como objetivo principal el mejoramiento de las condiciones de actividad física.

Con la siguiente imagen que expresa una gráfica, se logra determinar que la mayoría de estudiantes de la muestra medidos para evaluar el nivel de satisfacción con respecto a su participación en las actividades física desarrolladas en el marco de la virtualidad, lo que señala que los estudiantes se encuentran en un nivel excelente – buena, que permite reconocer la existencia de un proceso alrededor de la promoción de la actividad física y la actividad deportiva.

Actividad	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				Mes 6			
	Semanas																							
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24
Sesión 1. Charla informativa del proyecto																								
Sesión 2. Clase sobre actividad física y fitness.																								
Sesión 3. Implementación de test físicos																								
Sesión 4. Cómo medir la intensidad del ejercicio.																								
Sesión 5. Técnicas básicas para evitar lesiones																								
Sesión 6. Trabajos de fuerza.																								
Sesión 7. Trabajos de flexibilidad.																								
Sesión 8. Trabajo por repeticiones																								

Sesión 9. Exposición de evidencia y recolección de experiencias																								
Sesión 10. Test finales.																								
Sesión 11. Informes finales para el grupo.																								

YINA PAOLA PÉREZ SIYAG
C.C 1069472449

MARÍA JULIA CALDERA QUINTERO
C.C 30579629

Profesor MANUEL DE JESÚS CORTINA NÚÑEZ
Docente Asesor