



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe Final del Trabajo de Graduación y Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR
DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO.”**

AUTOR: Alfonso Marcelo Navarro Navarro

TUTOR: Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

AMBATO – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Joffre Washington Venegas Jiménez, con C.C. 1801521418 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO.”**, desarrollado por el egresado Sr. Alfonso Marcelo Navarro Navarro considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



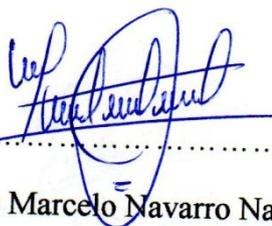
Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

C.C. 1801521418

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación “**LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de grado.



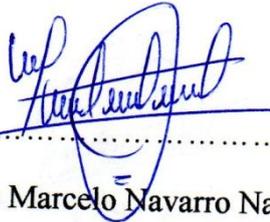
Alfonso Marcelo Navarro Navarro

C.C. 1802986958

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos del presente trabajo final de grado sobre el tema: “**LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, siempre que esté dentro de las regulaciones y normas de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Alfonso Marcelo Navarro Navarro

C.C. 1802986958

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO.”** presentado por el Sr. Alfonso Marcelo Navarro Navarro, egresado de la carrera de Cultura Física, de la promoción: Octubre 2015 – Marzo 2016, una vez revisada y calificada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

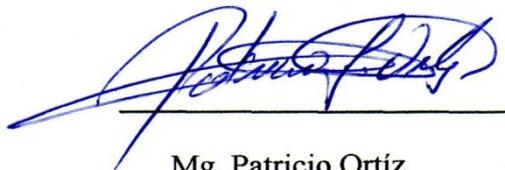
Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. José Garcés

MIEMBRO



Mg. Patricio Ortíz

MIEMBRO

DEDICATORIA

El siguiente trabajo investigativo está dedicado a todos los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo, a las autoridades, docentes, padres de familia, así como profesores de Cultura Física las mismas que me han brindado todo su apoyo y colaboración para llevar a cabo mi trabajo de grado.

Marcelo Navarro

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento muy especial a mi Dios Celestial por permitirme continuar mis estudios, brindándome salud y vida para poder cumplir con mis objetivos para ser una persona de bien que lucha a diario y poder salir adelante por mi bienestar así como el de mi familia.

A todos los maestros que han pasado por mi etapa universitaria ya que cada uno de ellos de una u otra forma han sabido entregarme lo mejor, sus conocimientos, su apoyo incondicional, sus consejos, los mismos que hoy han hecho posible terminar de excelente manera mi ciclo universitario.

A mi familia por todo el apoyo brindado, especialmente a mi madre por el enorme sacrificio que ha tenido que hacer, para sacarnos adelante tanto a mí persona como a mis hermanos, muchas gracias por sus buenos y sabios consejos que me han encaminado para llegar a ser una buena persona.

A mi pequeño hijo Erick ya que él se ha convertido en mi motor de vida, impulsándome día a día para luchar, gracias a ti que has sido mi motivación para no dejar mis estudios aun en los momentos más difíciles y gracias a eso hoy puedo cumplir con una de mis metas.

Marcelo Navarro

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	II
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	III
AL CONSEJO DIRECTIVO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESÚMEN EJECUTIVO	XIII
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	6
1.2.3 PROGNOSIS	6
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.2.5 INTERROGANTES	7
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	8
1.4 OBJETIVOS.....	9
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	9
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1	ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	10
2.2	FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
2.2	FUNDAMENTACIÓN LEGAL	15
2.3	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	18
2.4	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	21
2.4.1	VARIABLE INDEPENDIENTE	21
2.4.2	VARIABLE DEPENDIENTE.....	35
2.5	HIPÓTESIS	51
2.6	SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	51

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1	MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	52
3.2	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	52
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	52
3.4	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	54
3.5	PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	56
3.6	PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	56

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	57
4.2	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	78

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES	83
5.2 RECOMENDACIONES.....	84
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	85
ANEXOS	88
ARTÍCULO ACADÉMICO	95

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Población.....	53
Tabla 2. Muestra.....	53
Tabla 3. Las Redes Sociales.....	54
Tabla 4. Actividad Física	55
Tabla 5. Plan de Recolección	56
Tabla 6. Redes Sociales.....	57
Tabla 7. Indispensables	59
Tabla 8. Riesgos	60
Tabla 9. Sensación de agrado.....	61
Tabla 10. Vida normal.....	62
Tabla 11. Evitar enfermedades.....	63
Tabla 12. Autoestima	64
Tabla 13. Tiempo libre.....	65
Tabla 14. Programas.....	66
Tabla 15. Actividades deportivas barriales	67
Tabla 16. Red Social	68
Tabla 17. Indispensables	69
Tabla 18. Riesgos	70
Tabla 19. Sensación de agrado.....	71
Tabla 20. Vida normal.....	72
Tabla 21. Indispensables	73
Tabla 22. Mejora autoestima.....	74
Tabla 23. Tiempo libre.....	75
Tabla 24. Programas.....	76
Tabla 25. Actividades deportivas barriales	77
Tabla 26. Preguntas de la Encuesta.....	78
Tabla 27. Pregunta No. 2.....	78
Tabla 28. Pregunta No. 6.....	79
Tabla 29. Pregunta No. 8.....	79
Tabla 30. Frecuencias Observadas	79
Tabla 31. Frecuencias Esperadas	80
Tabla 32. Calculo	81

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de Problemas.....	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	18
Gráfico 3. Constelación de ideas variable independiente	19
Gráfico 4. Constelación de ideas variable dependiente	20
Gráfico 5. Red Social	57
Gráfico 6. Indispensables	59
Gráfico 7. Riesgos	60
Gráfico 8. Sensación de agrado.....	61
Gráfico 9. Vida normal	62
Gráfico 10. Evitar enfermedades.....	63
Gráfico 11. Autoestima	64
Gráfico 12. Tiempo libre.....	65
Gráfico 13. Programas	66
Gráfico 14. Actividades deportivas barriales	67
Gráfico 15. Red Social	68
Gráfico 16. Indispensables	69
Gráfico 17. Riesgos	70
Gráfico 18. Sensación de agrado.....	71
Gráfico 19. Vida normal	72
Gráfico 20. Indispensables	73
Gráfico 21. Mejora autoestima.....	74
Gráfico 22. Tiempo libre.....	75
Gráfico 23. Programas	76
Gráfico 24. Actividades deportivas barriales	77
Gráfico 25. Campana de Gauss	82

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TEMA: “LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO”

AUTOR: Alfonso Marcelo Navarro Navarro

TUTOR: Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

RESÚMEN EJECUTIVO

El siguiente trabajo investigativo está orientado a comprender como las redes sociales influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo y las consecuencias que estas acarrearán originando malos hábitos de vida. Si bien es cierto el uso de la tecnología en la actualidad es muy necesario e indispensable también no se puede pasar por alto que los estudiantes malgastan mucho tiempo en la utilización de internet ya que prefieren pasar el tiempo frente a un computador o algún dispositivo electrónico a realizar algún tipo de actividad física y esa rutina diaria de a poco va generando en ellos un estilo de vida sedentaria la misma que va a provocar problemas de salud.

El objetivo es dar una solución para fomentar en los chicos la práctica de actividad física, deporte o recreación mediante programas o eventos coordinados conjuntamente entre autoridades de la institución, maestros, padres de familia así como también estudiantes para de esta manera frenar en algo el uso desmedido de los estudiantes a las redes sociales, de esta forma se contribuirá con la institución para que sus estudiantes se involucren más en la sociedad.

Palabras Claves: redes sociales, actividad física, estudiantes, tecnología, internet, dispositivo electrónico, sedentarismo, salud, deporte, sociedad.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno de masas que se produce con la evolución del Internet en la cual las personas interactúan de acuerdo a sus intereses ya sean por cuestiones de amistad, de parentesco, de trabajo, de ideología etc., todos de una u otra forma han utilizado en alguna ocasión una o varias redes sociales.

Las redes sociales utilizándolas de buena manera son una herramienta muy favorable que ayuda a las personas para su desarrollo personal, académico, social, profesional, el problema radica cuando el estudiante abusa del uso de la tecnología pasando mucho tiempo frente al computador con lo cual se olvida del mundo exterior perdiendo todo tipo de contacto físico con sus amigos así como familiares dejando prácticamente de lado sus actividades diarias, tareas escolares permitiendo el aumento de sedentarismo con lo cual provoca riesgos en su salud.

En el **Primer Capítulo, El Problema:** Se revisara la problemática existente a nivel micro, meso y macro sobre el tema investigado para lo cual se realizará una investigación bibliográfica mediante la utilización de libros, revistas, enciclopedias virtuales, artículos científicos, e internet.

En el **Segundo Capítulo, Marco Teórico:** Se procesará la información recopilada para la reconstrucción de los antecedentes puntualizando la información pertinente para el tema, la fundamentación necesaria para comprender el tema planteado, planteamiento de los objetivos tanto generales como específicos, planteamiento de la hipótesis y señalamiento de variables.

En el **Tercer Capítulo, La Metodología:** A utilizarse indicando el enfoque y tipo de investigación a realizarse, Operacionalización de las variables, Plan de recolección de la información y los Resultados.

En el **Cuarto Capítulo, Análisis e Interpretación de Resultados:** Se destacan los resultados, tabulación, análisis e interpretación de resultados, cuadros, gráficos, con base en las encuestas aplicadas a los estudiantes orientados a la comprobación de la Hipótesis.

En el **Quinto Capítulo, Conclusiones y Recomendaciones**: En este capítulo en base a los resultados de la investigación se especifica las Conclusiones con sus debidas Recomendaciones.

Finalmente se hace constar la bibliografía, los anexos respectivos y el artículo académico.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE
LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN MONTALVO.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

Según la Constitución Política del Ecuador en uno de sus artículos dice que “Al Estado le corresponde proteger, promover, coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación”.

En el mundo entre las 10 principales causas identificadas por la Organización Mundial de la Salud como uno de los factores más peligrosos para la Salud, que se relaciona con el estilo de vida, está la falta de Actividad Física, falta de ejercicio físico así como la inactividad es la causa de muchas enfermedades las mismas que con tan solo un poco de sacrificio y dedicación se los puede revertir a favor de la persona que lo practica.

En **el Ecuador** las redes sociales se han convertido en un fenómeno social, sobre todo entre los jóvenes, ignorarlo sería como querer tapar el sol con un dedo de lo que realmente sucede en la realidad social, como todo hecho novedoso tiene sus defensores y detractores, evitar el acceso a dichas redes sociales resulta una tarea casi imposible ya que forma parte del desarrollo tecnológico y no existe ninguna normativa que pueda restringir el acceso a estas redes.

Las redes sociales son herramientas de comunicación muy poderosas, permiten ver, insertar fotografías, vídeos y enviar mensajes de texto o multimedia entre usuarios. Todas estas funcionalidades son muy atractivas para los estudiantes que muchas veces no reparan en los inconvenientes de este tipo de aplicaciones, al igual que otras herramientas tecnológicas, hemos de ser consecuentes en que los estudiantes no dejarán de usar las redes sociales, pero se puede colaborar en que tengan un uso más adecuado y seguro.

En la **Ciudad de Ambato** en 1880 fue fundada La Escuela “Juan Montalvo” es una Institución centenaria empeñada en brindar a sus estudiantes una educación de calidad y calidez mediante la aplicación de una metodología activa, participativa que orienta al estudiante al desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo. Por sus aulas han pasado destacados deportistas o personalidades que hoy en día son un referente para la nueva generación de estudiantes que tienen el honor de pertenecer a tan prestigiosa Institución.

La Unidad Educativa “Juan Montalvo” siempre ha sido una de las Instituciones más destacadas en el ámbito deportivo a nivel de competencias interescolares, pero en los últimos años se ha visto que la institución ha ido perdiendo espacio en dichas actividades ya que sus alumnos últimamente le prestan poco interés a representar a la Institución en las diferentes actividades deportivas.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

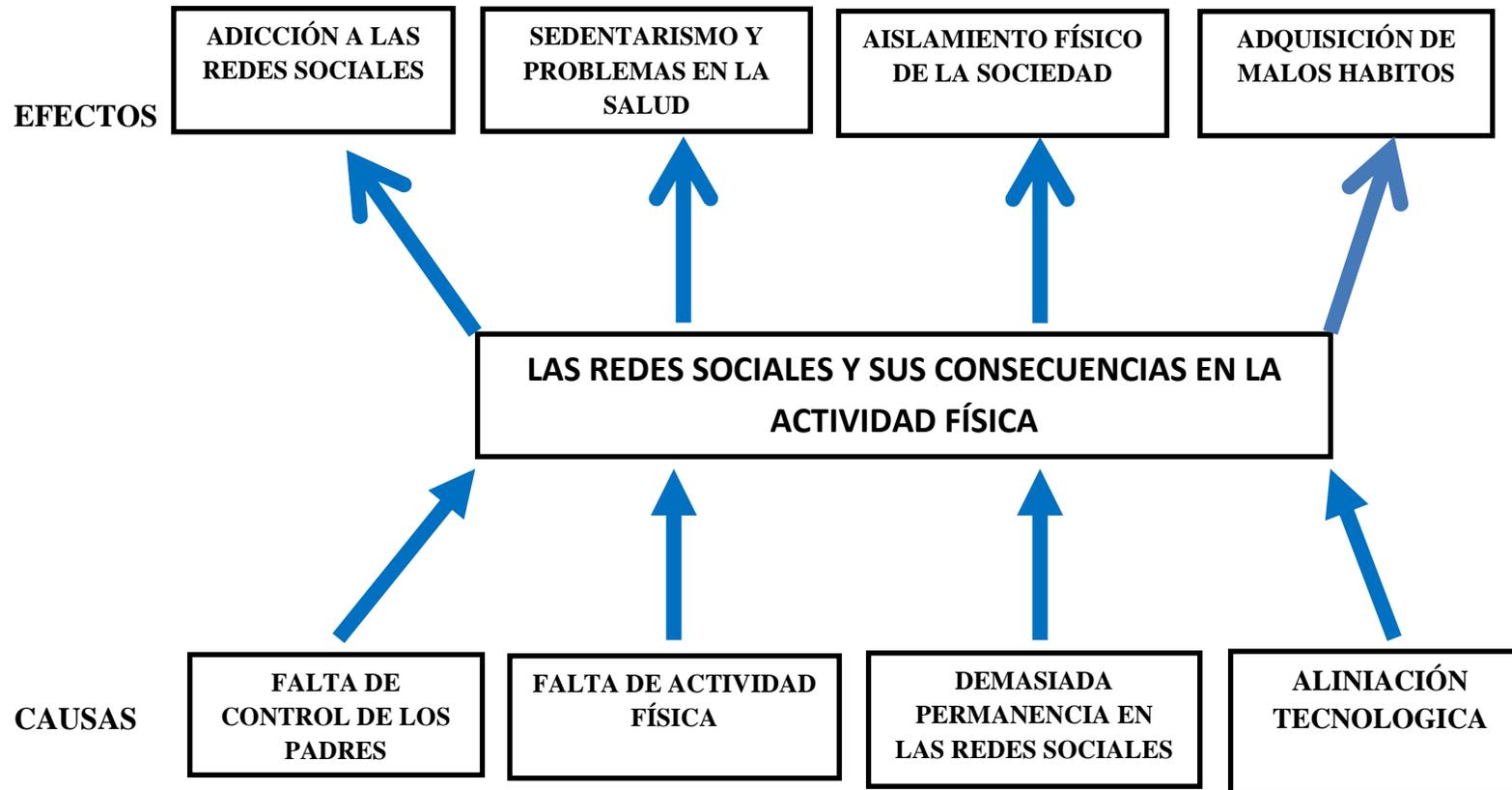


Gráfico 1. Árbol de Problemas

Fuente investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

1.2.2 Análisis Crítico

La falta de control de padres a hijos en el uso del internet ya sea por cuestiones de trabajo, falta de tiempo o desconocimiento, va a tener como efecto que ellos fácilmente caigan en problemas de adicción hacia las redes sociales y sus diversas aplicaciones.

La falta de interés de los muchachos a realizar actividad física por estar conectados a las redes sociales va a producir en ellos un hábito muy perjudicial ya que van a crecer llevando una vida sedentaria la misma que con el tiempo va a desencadenar en graves problemas en la salud como el sobrepeso y la obesidad.

El hecho de mantenerse siempre conectados, al pendiente de las publicaciones de sus contactos va a provocar que el niño o adolescente crezca con problemas de comunicación es decir que en el mundo real no va a poder desenvolverse ni expresarse de buena manera, dicho problema va a provocar un aislamiento físico de la sociedad.

El estar siempre a la moda con el resto de compañeros hace que los muchachos se valgan de cualquier recurso para conseguir lo último en tecnología, pero eso no garantiza que siempre va a estar bien debido a que pueden adquirir malos hábitos, en su comportamiento.

1.2.3 Prognosis

Si se analiza detenidamente la situación actual de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo frente a las redes sociales y la actividad física se puede deducir que la utilización desmedida por parte de los estudiantes hacia dichas redes es un problema al realizar cualquier tipo de actividad física ya que los estudiantes pasan largas horas frente a un computador o algún dispositivo electrónico y el tiempo libre que disponen es negativo para realizar actividad física.

Si se realiza una investigación profunda del problema y se socializa con: estudiantes, padres de familia así como docentes de la Unidad Educativa Juan Montalvo para que participen de actividades físicas en su tiempo libre se

contribuirá a que la Institución vuelva por sus senderos de triunfos en el campo deportivo, de igual manera se fomentara a que sus estudiantes se mantengan alejados de vicios, gocen de buena salud, por lo tanto se conseguirá que en un futuro sean excelentes personas, deportistas, o excelentes profesionales.

De no tener la apertura para realizar este trabajo investigativo el problema seguirá persistiendo en la Institución, los estudiantes seguirán mal gastando su tiempo en la utilización de las redes sociales con el riesgo de que caigan en manos de personas inescrupulosas que están al acecho de los adolescentes para causarles algún tipo de daño moral, físico o psicológico, en el ámbito deportivo la institución seguirá perdiendo su prestigio bien ganado anteriormente, sus estudiantes no podrán gozar de buena salud, es así como los problemas tanto de sobrepeso como de obesidad en los adolescentes aumentará drásticamente y lamentablemente crecerán faltos de valores, y buenos modales frente a la sociedad.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo influyen Las Redes Sociales en la Actividad Física en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo?

1.2.5 Interrogantes

¿Cuánto es el tiempo que dedican diariamente los estudiantes a la utilización de las redes sociales?

¿Qué tipo de Actividad Física realizan los estudiantes en su tiempo libre?

¿Qué resultados existirán dentro de las redes sociales y la actividad física?

1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación

a) Delimitación del contenido

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Redes Sociales, Actividad Física

b) Delimitación Espacial

Esta investigación se lo realizó con los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

c) Delimitación temporal

Este proceso investigativo se lo realizó entre los meses de Octubre de 2015 y Marzo de 2016.

1.3 Justificación

Este trabajo investigativo es de mucho **interés** tanto para autoridades de la institución, padres de familia, docentes, estudiantes ya que ayudará a mantener a los estudiantes ocupados realizando cualquier tipo de actividad física lo que beneficiará a los chicos a no solo pasar frente a un computador revisando las redes sociales, juegos en línea, chat, o cualquier otra actividad que si se lo analiza profundamente no ofrecen ningún beneficio, al contrario provoca en ellos problemas de adicción, sedentarismo, obesidad y/o problemas cardiacos por la falta de actividad física.

Lo que se desea hacer con el presente trabajo es llegar a la **concientización** de los estudiantes a que mediante la actividad física se pueda llegar a ser mejores personas tanto en el ámbito social, cultural e intelectual ya que mediante estudios realizados se ha podido llegar a la conclusión que los jóvenes que realizan actividad física o practican algún deporte son más sociales, cooperadores así también su desempeño académico por lo general tiende a ser mejor que un estudiante que lleva una vida sedentaria o que ocasionalmente participa de una actividad física.

Existe mucha **factibilidad** en el presente estudio de investigación ya que si se colabora y se pone de parte, maestros, padres de familia y estudiantes se estará contribuyendo a que en un futuro se pueda tener jóvenes deportistas, profesionales destacados en las diferentes áreas su desenvolvimiento en cuestiones sociales va a mejorar notablemente, ya que les va a permitir interrelacionarse con todo tipo de personas con las cuales va a poder compartir diferentes actividades.

Investigar este problema va a **beneficiar** a toda la comunidad estudiantil de la Unidad Educativa Juan Montalvo ya que permitirá entender que dicho problema de adicción a las redes sociales así como la falta de actividad física, si no es tratado y cortado a tiempo va a desencadenar en problemas mayores que a la larga van a afectar en el desarrollo social e intelectual de los estudiantes.

Esta investigación se lo realizó con los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” comprendidos en la edad entre 12 y 14 años ya que ellos están en la edad más vulnerable a la utilización de las Redes Sociales, por ende son más proclives de adquirir o asimilar nuevos hábitos que pueden ocasionar perjuicios en su comportamiento y en su salud.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar si las Redes Sociales influyen en la práctica de Actividad Física en los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el tiempo que dedican al uso de las Redes Sociales los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo.
- Analizar si los estudiantes practican algún tipo de Actividad Física.
- Presentar los resultados de la investigación realizada sobre redes sociales y actividad física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÒRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Después de realizar una investigación exhaustiva así como también dialogar con las autoridades y docentes de Cultura Física de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” se pudo llegar a la conclusión que: En la actualidad los estudiantes de dicha institución dedican más tiempo a la utilización de internet, redes sociales o juegos en línea que a la práctica de alguna actividad física.

También se pudo conocer que el tema “Las Redes Sociales y su influencia en los alumnos de Educación General Básica Superior” no ha sido aún investigado en la Unidad Educativa por lo que se pudo contar con toda la apertura y colaboración de las autoridades y docentes de la institución para poder llevar a cabo este trabajo investigativo que será de mucho beneficio tanto para estudiantes, padres de familia y profesores.

Según Viteri (2010) en su trabajo investigativo con el tema “LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERIODO JULIO – OCTUBRE 2010”. Llega a las siguientes conclusiones:

La Tecnología es una ciencia que ha ido evolucionando con el pasar del tiempo ha hecho que ciertas cosas en nuestra vida sean más fáciles dando comodidades en cierta manera innecesarias en nuestra cotidiana vida.

Ecuador requiere fomentar actividades productivas basadas en sus recursos deportivos recurrentes a nuestra salud en lo que es una Actividad Física activa, tomando en cuenta que el deporte o la actividad física disminuyen el estrés del cuerpo y mente del ser humano así como también ayuda a nuestro cuerpo para un mejor desarrollo motor sin sedentarismo.

De igual manera Paredes (2014) en su trabajo de investigación con el tema “LA UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA HONDURAS DE LA CIUDAD DE AMBATO” Llega a las siguientes conclusiones:

Los estudiantes de la Escuela Honduras utilizan todos los días la Redes Sociales puesto que sus padres no controlan el tiempo que su hijo pasa frente a un computador conectados a una red social descuidando de esta manera sus tareas escolares y otras actividades cotidianas, muchos de los estudiantes no solo se conectan a su red social en sus hogares, sino también en la escuela ya sea en la sala de computación o en los cyber internet que están a su alcance en todo momento.

Los estudiantes continúan utilizando las redes sociales porque causa sensación de agrado pero también están conscientes que los datos vertidos en las redes sociales no son confiables.

Hay que tener en cuenta que el alumno adicto a las redes sociales no tiene un buen rendimiento académico ya que se dedica muchas horas a estar conectado a su red social olvidándose por completo de sus tareas educativas ya que este medio posee un elevado nivel de adicción. No se ha generado iniciativas de ninguna actividad para sobrellevar dicho problema.

Así mismo Gómez (2010) hace una investigación sobre “LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010.

Con el fin de: Fomentar la eficiente práctica de una actividad física para la prevención de la enfermedad de la obesidad en los deportistas. Para lo cual:

Identificará las necesidades de la actividad física.

Analizará alternativas de solución para prevenir la obesidad mediante la actividad física.

Diseñará un plan de trabajo especial para mejorar la actividad física de los deportistas.

Elaborará campañas de prevención de la obesidad y otras enfermedades para mejorar la salud.

De esta investigación llega a las siguientes conclusiones:

a) En la actualidad se ha visto que los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa “Juan León Mera La Salle” de la ciudad de Ambato tienen una inadecuada actividad física por falta de interés a la hora de realizar los ejercicios lo que no permite que el deportista pueda desarrollar sus destrezas y habilidades de una manera adecuada y así tiene la mayor probabilidad de adquirir la obesidad.

b) Una adecuada actividad física permite a que los deportistas desarrollen de manera correcta sus capacidades físicas y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia para que el deportista se vuelva más activo en su vida deportiva.

c) La inadecuada actividad física de los deportistas se debe a que el docente de Cultura Física no planifica su trabajo diario, es decir no está plenamente capacitado para preparar al deportista, demostrando así gran desinterés de enseñar técnicas adecuadas y por tal motivo pueda progresar en el deporte.

d) El docente de Cultura Física debería estar capacitado para dirigir a los deportistas a que realicen la actividad física mediante ejercicios adecuados, para prevenir la obesidad en los deportistas de la selección de fútbol.

Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo está enmarcado dentro del Paradigma Crítico-Propositivo con una alternativa en los aportes de la investigación, acción participativa en la transformación de la Realidad Social por medio de la cual se

interpretará el problema con los estudiantes y se propondrá nuevas alternativas de cambio en su rutina diaria para de esta manera concientizar a los mismos sobre la importancia de la práctica de actividad física la misma que va a beneficiar tanto a estudiantes, docentes, padres de familia así como a la Institución ya que el desempeño estudiantil y aprendizaje va a ser mejor captado por todo el alumnado.

El paradigma crítico–propositivo es la base del trabajo investigativo porque a través de este se logrará dar una información integral a los estudiantes mediante el desarrollo de las capacidades de criticidad y propositividad, esto quiere decir formar al estudiante para que sea capaz de resolver sus propios problemas, pero lo más importante es no dejarlos solos sino por el contrario ayudar a la solución de los problemas de su alrededor (Viteri, 2010)

El **ser** humano siempre ha sido un ente social, es por eso que siempre va a estar buscando la forma de relacionarse con otras personas ya sean conocidas o no, siempre va a estar atento a lo que hacen o practican los demás para el tampoco quedarse fuera del círculo social de amigos. Actualmente las redes sociales ofrecen todo ello ya que solo basta con poseer una cuenta de correo electrónico, crear un perfil y están listos para navegar en un mundo virtual en donde se puede estar en contacto con miles de personas.

Los niños y adolescentes no son la excepción, pero en este caso resulta ser muy perjudicial ya que en ellos el estar inmersos a internet rápidamente se convierte en un problema de adicción el cual si no son controlados a tiempo produce muchos problemas es decir por permanecer demasiado tiempo en las redes sociales y sus diversas aplicaciones descuidan o dejan de lado sus tareas cotidianas ya sean en el colegio, en sus hogares, en sus actividades sociales y mucho más en sus actividades físicas por lo que se recomienda dialogar con ellos para cualquier decisión que quieran tomar.

Fundamentación Epistemológica

Los orígenes de la actividad física inician con la evolución del hombre, cuando este se desplazaba de un sitio a otro para conseguir alimentación y protegerse de las inclemencias del clima. Más adelante se puede encontrar diferentes registros

de actividades que podrían ser reconocidas como deporte teñidas por características físicas excepcionales que exigían a los individuos unas condiciones apropiadas para desempeñarse apropiadamente.

Es a partir de estas evoluciones sumadas a las del **conocimiento** del área de la Educación Física donde el hombre pretende interpretar las concepciones filosóficas teniendo como base la investigación científica, la metodología entre otras. La actividad física abre ventanas del ser para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje, nos lleva a ámbitos fantásticos e imaginativos en donde uno se abandona en el personaje que determina la actividad realizada.

Fundamentación Psico-Pedagógica

Con la integración de las Redes Sociales a las aulas se puede apreciar un cambio cultural que debería ser adaptado en los enfoques pedagógicos. El hecho de que los alumnos tengan acceso a las redes sociales con un fin netamente educativo debería ser de cierta forma impartido por los docentes en sus objetivos y métodos para realizar una clase de forma dinámica.

También es importante destacar que una sobreutilización de esta conllevaría a una transformación de cultura general es decir que los estudiantes optarían por involucrarse en otros campos que nada tienen que ver con la educación y es allí donde los docentes deben trabajar y hablar más con sus alumnos para prepararlos psicológicamente para que no sean presa fácil de adicciones así como también no sean víctimas de abuso psicológico a través de las diferentes redes sociales. Sin duda alguna que una de las premisas fundamentales de un buen profesor es la de realizar una enseñanza dentro de las cuales están: la preparación de la enseñanza, creación de ambientes propicios para el aprendizaje, y responsabilidades profesionales. (Contreras, 2012)

Fundamentación Axiológica

La práctica de actividad física estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de practica física saludable. Constituye un elemento fundamental en el crecimiento. Con la utilización masiva de las redes sociales se han ido perdiendo ciertos **valores** entre los usuarios ya que por el hecho de

permanecer mucho tiempo frente a un computador y su poca relación dentro de la sociedad las personas no saben cómo comportarse cuando están frente a un grupo social físicamente grande y surgen problemas de comunicación, provocando en estos sentimientos de rechazo, resentimiento o discriminación.

Todo tipo de actividad física ya sea informal, educación física, deportes y recreación contribuyen al enriquecimiento motor, físico, psicológico e intelectual de las personas, la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, equilibrio y coordinación, este aspecto beneficia la disminución de riesgos de lesiones, en la edad adulta incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica adoptando un estilo de vida físicamente activo así también los jóvenes crecen en una sociedad en donde pueden participar e interactuar con distintas personas y por ende crecerán llenos de valores los mismos que le van a servir en su futura vida profesional.

2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN POLITICA DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

TÍTULO II

CAPÍTULO SEGUNDO

COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

Según la Constitución Política de la República del Ecuador (2008) considera que:

Art.16.-Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

1. Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.
2. El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación.
3. La creación de medios de comunicación social, y al acceso en igualdad de condiciones al uso de las frecuencias del espectro radioeléctrico para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, y a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas.
4. El acceso y uso de todas las formas de comunicación visual, auditiva, sensorial y a otras que permitan la inclusión de personas con discapacidad.
5. Integrar los espacios de participación previstos en la Constitución en el campo de la comunicación.

SECCIÓN SEXTA

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

(Constitución Política de la Republica del Ecuador, 2008)

Art.381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paralímpicos y fomentará la participación de personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art.383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad

Asamblea Nacional

El Pleno

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

TITULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

(Ministerio del Deporte, 2010) Que, la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social; Que, es obligación del Estado generar las condiciones y las políticas públicas que se orientan a hacer efectivo el Buen Vivir y todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes a la protección integral de sus habitantes;

Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación;

(Ministerio del Deporte, 2010) Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

(Ministerio del Deporte, 2010) Art. 2.- **Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

(Ministerio del Deporte, 2010) Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

2.3 Categorías Fundamentales

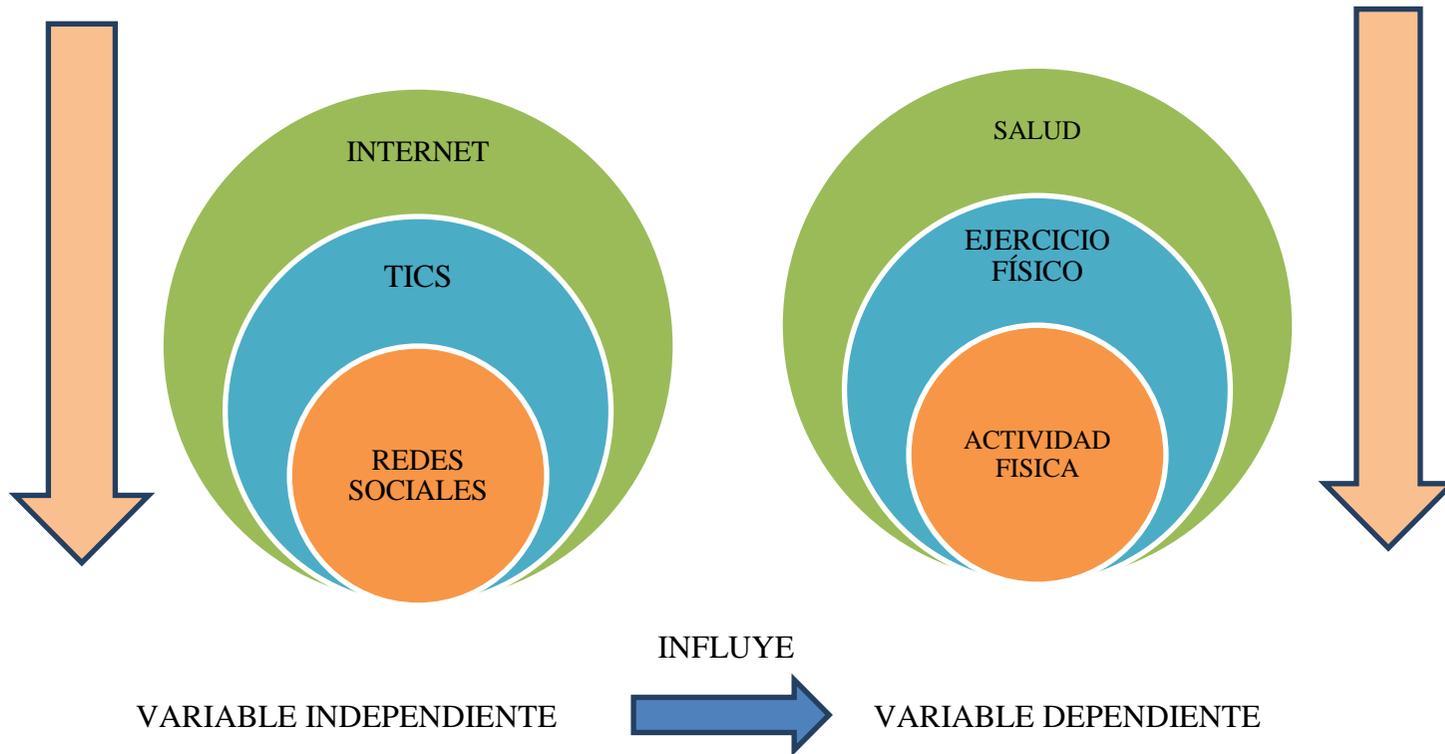


Gráfico 2. Categorías Fundamentales
Fuente Investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

CONSTELACIÓN DE IDEAS

Variable Independiente: Las redes sociales.

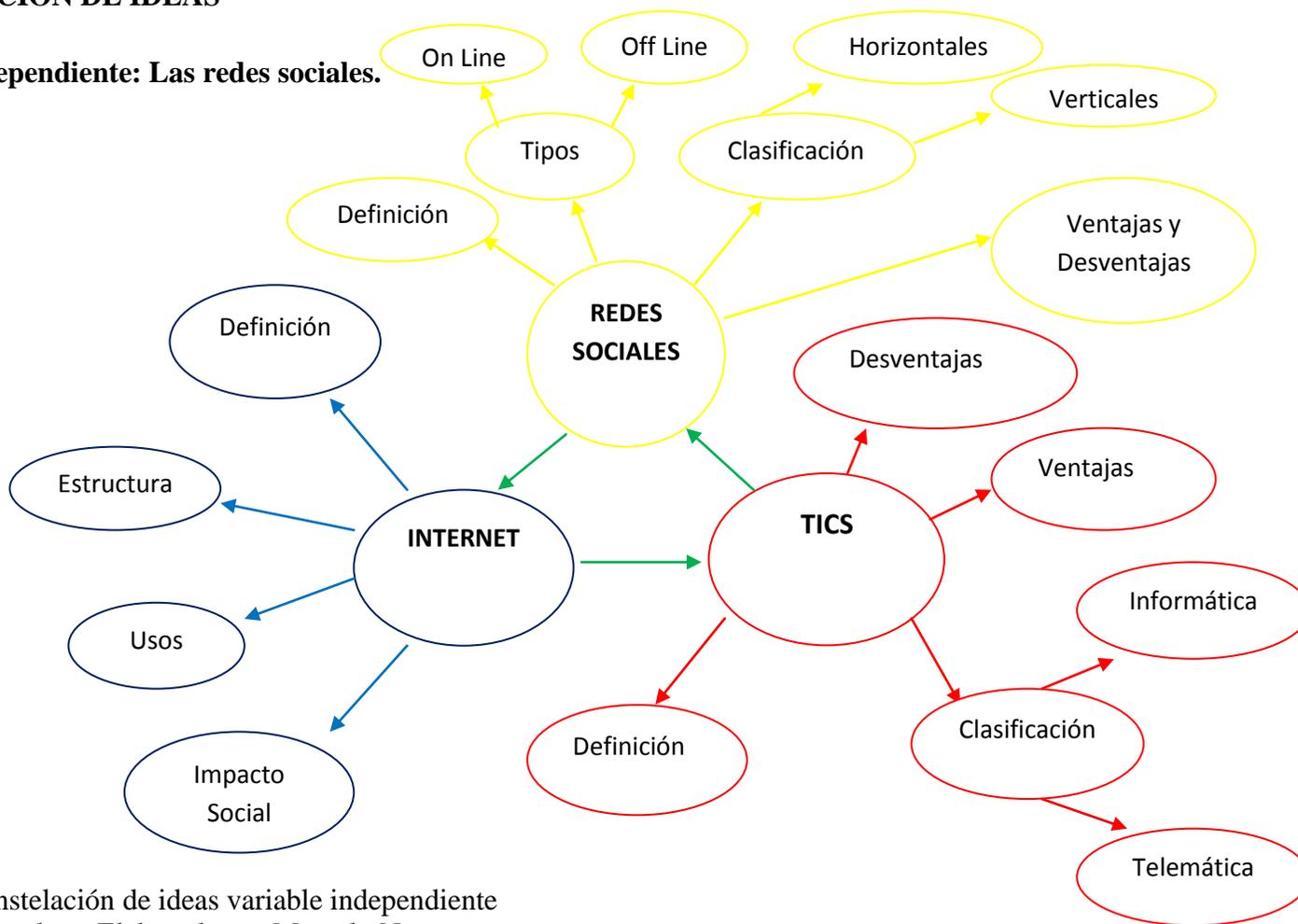


Gráfico 3. Constelación de ideas variable independiente
Fuente Investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

Variable Dependiente: Actividad Física

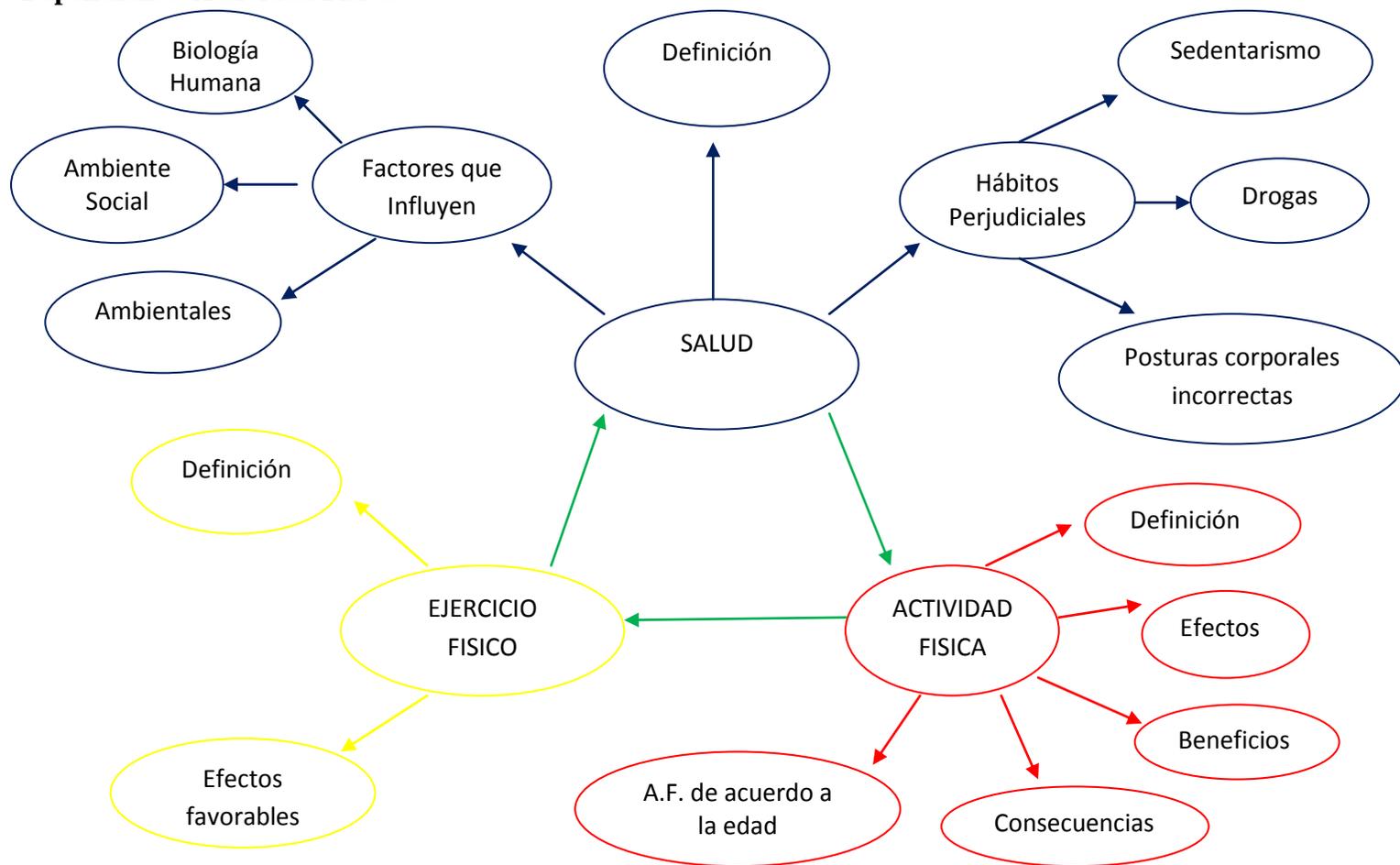


Gráfico 4. Constelación de ideas variable dependiente
Fuente Investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

2.4 Fundamentación Teórica

2.4.1 Variable Independiente

Internet

Definición

Carvallar (2011) afirma que:

El internet es una red formada por la interconexión cooperativa de redes de ordenadores. Esto viene a significar que internet son miles de redes interconectadas compuestas por diferentes tipos de ordenadores y diferentes tecnologías, pero todas funcionan juntas gracias a la existencia de un único procedimiento de comunicación conocido como protocolo TCP/IP.(p.21)

El Internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas mediante Protocolos TCP/IP lo cual garantiza que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única de alcance mundial. Su origen se remonta a la década de los años 60 con la creación de Arpanet la misma que lego el trazado de una red inicial de comunicaciones de alta velocidad a las cuales y con el pasar del tiempo fueron integrándose otras instituciones gubernamentales así como redes académicas las mismas que fueron desarrollando nuevas facilidades de interconexión y herramientas graficas simples para el uso de la red, es aquí donde se inició el auge de lo que hoy conocemos como Internet.

Estructura del Internet

Su estructura se asemeja a una tela de araña (WWW) en la cual unas redes se conectan con otras. No obstante hay una serie de organizaciones responsables de la adjudicación de recursos y el desarrollo de los protocolos necesarios para que Internet evolucione. El procedimiento empleado para realizar el intercambio de información se establece de acuerdo al modelo cliente-servidor.

Los servidores son las maquinas en donde se almacena la información y el cliente es la máquina que realiza la petición al servidor para que este le muestre alguno de los recursos almacenados. Internet es una red de ordenadores a nivel mundial que ofrecen múltiples posibilidades correos, juegos, blocks, wikis para ello utilizan un

método de funcionamiento conocido como TCP/IP que permite recibir información y mandarla.

Las direcciones en Internet

En internet se emplean varios formatos para identificar usuarios, máquinas, o recursos en general. Se emplean direcciones numéricas para identificar máquinas: Las direcciones IP se representan por 4 números de 0 a 255 separados por puntos. Un servidor puede identificarse por ejemplo con la dirección IP 66.220.198.100 como es más sencillo recordar un nombre las direcciones se traducen a nombres que se denominan nombres de dominio. Para identificar a usuarios de correo electrónico se emplean las direcciones de correo electrónico. Es decir para identificar recursos de internet, se emplean direcciones URL (Localizador Uniforme de Recursos). (Carvallar, 2011)

Protocolo TCP/IP

Un protocolo es un conjunto de reglas que definen como se va a desarrollar la comunicación entre los nodos de una red de ordenadores. Para intercambiar información entre ordenadores es necesario desarrollar técnicas que regulen la transmisión de paquetes. Dicho conjunto de normas se denomina protocolo. El Protocolo TCP se encarga de fragmentar el mensaje emitido en paquetes, en el destino se encarga de reorganizar los paquetes para formar de nuevo el mensaje y entregarlo a la aplicación correspondiente. El Protocolo IP enruta los paquetes, esto hace posible que los distintos paquetes que forman un mensaje puedan viajar por caminos diferentes hasta llegar al destino. (Carvallar, 2011, pág. 26)

TCP/IP fue diseñado para dar soporte a Internet en ese entonces denominado Arpanet, está compuesta por diferentes tipos de computadoras que posean protocolos comunes entre todas estas, lo que hace diferente a TCP/IP con el resto de protocolos es que proporcionan servicios de los niveles de red y de transporte en su mecanismo de direccionamiento auto contenido, a todo este dispositivo de una red TCP/IP se le asigna una dirección IP que lo identifica de forma única frente a otros sistemas. Para tratar con la complejidad de las redes los protocolos se organizan en pilas divididas en distintos niveles. (Zacker, 2012)

Usos Modernos

El Internet moderno permite una mayor fluidez en horas de trabajo y la ubicación. Con el Internet se puede acceder a casi cualquier lugar a través de dispositivos móviles de Internet. Los teléfonos móviles, tarjetas de datos, consolas de juegos portátiles y router celulares permiten a los usuarios conectarse a Internet de forma inalámbrica. Dentro de las limitaciones impuestas por las pantallas pequeñas y otras instalaciones limitadas de estos dispositivos de bolsillo, los servicios de internet, incluyendo correo electrónico, la web, pueden estar disponibles al público en general.

Los proveedores de Internet pueden restringir los servicios que ofrece y las cargas de datos móviles pueden ser significativamente mayores que otros métodos de acceso. Actualmente el Internet se ha convertido en una herramienta imprescindible en todos los ámbitos es así que en casi todos los negocios, empresas, instituciones tienen un sitio web en los que pueden ofertar o publicar sus servicios. (Zacker, 2012)

Impacto Social

Con la aparición de Internet se ha logrado establecer un impacto profundo en el mundo laboral, el ocio y el conocimiento a nivel universal. Gracias a la web millones de personas tienen acceso fácil e inmediato a una cantidad ilimitada y diversa de información en línea. Con este nuevo medio de comunicación se ha logrado traspasar las barreras físicas entre regiones remotas, y cualquier persona que disponga de un dispositivo y una red puede tener acceso a toda la información existente en la red sin importar el lugar en donde se encuentre. (Caldevilla, 2014)

Si bien en un principio nació como un medio de comunicación unilateral destinado a las masas, con el tiempo ha ido evolucionando en la llamada Web 2.0 que permitió la participación de los ahora emisores-receptores, creándose así variadas y grandes plazas públicas como puntos de encuentro en el espacio digital. Los avances tecnológicos en el campo de la comunicación siempre han sido objeto de estudio de las ciencias sociales ya que las nuevas formas de relación social que generan, provoca transformación en los hábitos de la sociedad.

TICS

Definición

Perez (2013) afirma que: “Las Tecnología de la Información y Comunicación son una gran variedad de herramienta, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información”.

Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), conjunto de dispositivos tecnológicos que facilitan el intercambio de información y comunicación entre personas. Actualmente el acceso a estos dispositivos no solo ayuda para interrelacionarse unos a otros sino que además resulta ser una herramienta muy beneficiosa en muchas otras actividades como: el comercio, educación, el entretenimiento, la ciencia, medicina, gobiernos así también a cualquier organización relacionada con la vida moderna, permiten procesar información, archivarla, enviarla de un destino a otro, recuperarla, calcular resultados así como también elaborar informes. (Morelos, 2012)

Los expertos de TICS acoplan correctamente los conocimientos prácticos y experiencias para atender tanto la infraestructura de tecnología de información de la organización así como también de los usuarios que lo utilizan. En la actualidad las Tics constituyen un papel sumamente importante en nuestra vida cotidiana ya que se las utilizan en diversas actividades, forman parte ya de la mayoría de sectores, conforman el conjunto de recursos necesarios para operar la información, los ordenadores, los programas informáticos y las redes necesarias para convertirla, almacenarla, administrarla, transmitirla y encontrarla. (Cukierman, 2010)

Se pueden clasificar las Tic según:

- Las redes
- Los terminales
- Los servicios

Las redes

Medios de comunicación que permite la interconexión física de varias computadoras en una misma red, las cuales deberán poseer su propia NIC (network interface card). Según el medio físico que utilicen para su conexión encontramos diferentes tipos de redes para transmitir la información. Así tenemos:

Redes Alámbricas.- Que utilizan los cables que serán de pares trenzados y normalmente con conectores RJ45 es decir se utilizará cables paralelos para conectar el ordenador al switch y cables cruzados para conectar ordenadores entre sí.

Redes Inalámbricas.- Este tipo de conexión se realiza mediante ondas electromagnéticas que se propagan entre una onda emisora y una receptora para conectar un ordenador a una red wifi es necesario una antena receptora y el software adecuado. (Cukierman, 2010)

A continuación se analizan las diferentes redes de acceso disponibles actuales:

Telefonía Fija

El método más elemental para realizar una conexión a Internet es mediante el uso de un modem o un acceso telefónico básico en el que no se necesita más que una línea telefónica disponible para poder acceder ha dicho servicio previo a la contratación con cualquier empresa de Telecomunicación existente. Técnicamente puede definirse a la telefonía fija como el servicio que hace referencia a las líneas y equipos que se encargan de la comunicación entre terminales telefónicos no portables, generalmente enlazados entre ellos o con una central por medio de conductores metálicos.

En la actualidad por medio del cable de telefonía fija se puede distribuir otros servicios de comunicación como el acceso a Internet, así también se puede hacer uso de Televisión por cable. Se denomina telefonía fija porque la mayoría de teléfonos permanecen en los domicilios o negocios de las personas o empresas que contratan el servicio, en los últimos años se han desarrollado tecnologías que permiten ofrecer este servicio por medios inalámbricos.

Banda ancha

La banda ancha en un principio hacía referencia a una capacidad de acceso superior a internet al acceso Analógico 56 Kbit/s a 128 Kbit/s en un acceso telefónico básico, en la actualidad según la Comisión Federal de Telecomunicaciones se considera banda ancha al acceso a una velocidad igual o superior a 200kbit/s como mínimo la misma que va en aumento con el pasar del tiempo.

La banda ancha no es un concepto estático toda vez que las velocidades de acceso a Internet aumentan constantemente. Las velocidades se miden en bits por segundo por ejemplo kilobits por segundo Kbit/s o megabits por segundo Mbit/s. La velocidad mínima para considerarlo banda ancha varía entre los países incluso dentro de un mismo País la autoridad puede considerar un valor de velocidad distinto de aquel que el operador estima como banda ancha. En ingeniería de red de computadoras este término se utiliza también para los métodos en donde dos o más señales comparten un medio de transmisión (multiplexación).

Telefonía Móvil

Los teléfonos móviles actualmente no solo sirven para hacer llamadas, recibir o enviar mensajes de texto sino que se han convertido en una herramienta fundamental para sus usuarios con la transformación de los teléfonos inteligentes (Smartphone) se puede tener acceso a internet, cuentan con un sistema operativo que permiten la instalación de programas con lo cual incrementa su capacidad de procesar información, cuentan con cámara integrada, software multimedia lo que favorece la reproducción de música, videos, fotografías, poseen soporte para correo electrónico y mensajería instantánea (Perez, 2013)

La telefonía móvil a pesar de ser una modalidad más reciente en todo el mundo se utiliza más la telefonía móvil que la fija. El número de líneas móviles en todo el mundo cada día continúa en crecimiento. Las redes actuales de telefonía móvil permiten velocidades medias competitivas en relación con las de banda ancha existentes esto permite a los usuarios tener un acceso a internet con alta movilidad.

Clasificación de las TIC

Para establecer la clasificación de las Tecnologías de la Información y Comunicación debemos conocer sus bases de desarrollo ya que como tal no existen una clasificación específica sino un desarrollo creciente para esto debemos entender los dos principios básicos de desarrollo:

Informática: Según Prieto (2011) “Informática es conjunto de conocimientos científicos y técnicas que hacen posible el tratamiento automático de la información por medio de ordenadores”.

Es una ciencia de información automática, que estudia todo aquello relacionado con el procesamiento de datos utilizando como base medios conceptuales de hardware estas pueden ser;

Hojas de cálculo

Bases de datos

Programas de presentación

En la informática convergen muchos fundamentos de las ciencias de la computación, programación, redes de computadoras, desarrollo de software, arquitectura de computadoras, inteligencia artificial, electrónica. Es decir que la informática es la unión sinérgica de todo este conjunto de disciplinas y se aplica a numerosas y variadas áreas del conocimiento humano.

Telemática: Conjunto de servicios de origen informático suministrados a través de una red de telecomunicaciones que permite la comunicación entre ordenadores y la utilización de estos servicios informáticos a distancia. Entre estos tenemos:

Video conferencias

Espacios de web

Correo Electrónico

Audio conferencias

La palabra Telemática proviene de la fusión de dos términos; Telecomunicación e Informática término que se utiliza para designar al control remoto de sistemas informáticos. La Telemática cubre un campo científico y tecnológico de una considerable amplitud englobando el estudio, diseño, gestión, aplicación de redes y servicios de comunicación para el transporte, almacenamiento, y procesado de cualquier tipo de información (datos, voz, video etc.) incluyendo el análisis, diseño de tecnologías así como sistemas de conmutación.

Ventajas y Desventajas de las TIC

Las TIC favorecen la continua actividad intelectual así como también desarrollan la creatividad y el aprendizaje cooperativo. Así mismo mejoran las competencias de expresión, creatividad y desarrolla habilidades de búsqueda y selección de información. También son un canal de fácil acceso a mucha información de todo tipo.

Para los estudiantes

- Facilidad de aprender mejor y en menos tiempo
- Acceso a diversos recursos educativos y ámbitos de aprendizaje.
- Personalización de los procesos de aprendizaje y enseñanza.
- Flexibilidad en el proceso educativo.
- Instrumentos para el proceso de la información.
- Apoyo para la educación especial.

Para los profesores

- Fuentes de recursos educativos para la docencia, la orientación y la rehabilitación.
- Facilidades para la creación de grupos de clase.
- Liberan al docente de trabajos repetitivos.
- Facilitan el control y la evaluación.
- Actualización profesional.
- Constituyen una buena fuente de investigación didáctica en el aula.
- Mejora la relación alumno – maestro.

Desventajas.

Desde las perspectivas del aprendizaje las TIC pueden generar información poco fiable, distracciones, pérdida de tiempo, aprendizaje superficial, dispersión, y dependencia debido a que se prefiere dejar todo el trabajo a estas, sin que las personas hagan un mínimo esfuerzo por lo que resulta desfavorable ya que mediante su uso se está dando paso al facilismo de las personas que las manipulan.

Para el estudiante

- Adicción
- Aislamiento
- Problemas físicos Cansancio Visual y otros
- Sensación de desbordamiento
- Comportamientos reprochables
- Se pierde relación con el entorno físico y familiar.

Para los profesores

- Estrés
- Desarrollo de estrategias de mínimo esfuerzo
- Desfases respecto a otras actividades
- Dependencia a los sistemas informáticos
- Cesión gratuita de gran cantidad de datos sobre hábitos y comportamiento que son una fuente de oro para marcas o empresas.

Organizacionalmente, las TIC pueden llegar a ser un problema en el ámbito laboral, debido a que puede ser la causa de disminución de puestos de trabajo, en otras palabras la mano de obra o recurso humano son remplazados por tecnologías mayormente eficaces y económicas que cumplen de una forma más eficiente las tareas de los empleados originando de esta manera despidos al personal aumentando drásticamente el índice de desempleo en la sociedad provocando inestabilidad de tipo laboral y económica. (Morelos, 2012)

REDES SOCIALES

Según (Perez)2013 afirma que:

Una red social es una página web que nos ofrece la posibilidad de interactuar de alguna manera con otros usuarios que también acceden a esta página. Para ello dispone de una serie de servicios y funcionalidades de las que haremos uso una vez que tengamos acceso a ella.

Las redes sociales son sitios web utilizados actualmente por la mayoría de personas a nivel mundial, sirven para comunicarse, interactuar o compartir información con todos sus contactos sobre actividades e intereses en común que pueden ser: trabajo, juegos, académicos, relaciones amorosas, familiares etc. Para su ingreso a una red social basta con crearse un correo electrónico y elegir la que más le guste de acuerdo a los intereses de cada usuario en esta debe ser llenada una ficha con sus datos personales y empezar a agregar o seguir a los usuarios de acuerdo a la afinidad. Entre las redes sociales más populares están: Facebook, Twiter, Instagran, Myspace. (Merodio, 2013)

Estas redes sociales se han hecho muy populares en todo el mundo y cada día existen más personas que se involucran en esta actividad para comprender lo beneficioso o perjudicial que pueda resultar se debe ingresar, explorar, participar y valorar personalmente el grado de eficiencia de estas, no existe ninguna clase de restricción para que cualquier persona pueda acceder a estas por lo que el riesgo de volverse dependiente de estas redes es muy elevado.

Tipos de Redes Sociales

Redes sociales Off line o Analógicas: Son aquellas redes en las que no se necesita hacer uso de Internet para relacionarse con otras personas es decir no depende de ningún dispositivo electrónico o digital para estar en contacto, estas redes sociales están constituidas por personas que comparten un mismo fin común, sin necesidad de utilizar la tecnología un ejemplo de esto son la familia, amigos, vecinos o compañeros que se encuentren dentro de un mismo círculo social y con los cuales se puede disfrutar físicamente de cualquier actividad.

Redes sociales On line o Digitales: Este tipo de redes sociales necesariamente deben estar conectados a Internet a través de algún dispositivo electrónico. La

comunicación entre usuarios es de forma virtual y puede relacionarse o estar en contacto con cualquier tipo de personas en el mundo en tiempo real. La interactividad puede ser individual o grupal dependiendo los intereses de cada usuario. (Carrera, 2011)

Clasificación de las Redes Sociales

Se clasifican en Redes sociales Horizontales y Redes sociales Verticales.

Redes Sociales Horizontales: El principal objetivo de este tipo de redes es la de generar masas están dirigidas a todo tipo de usuarios sin ninguna temática específica o un fin concreto están basadas en una plataforma compuesta de celdas en las que se permite el ingreso libre y voluntario de cualquier persona. Como ejemplo de este tipo de redes sociales tenemos: Facebook, Twitter, Google + etc.

Las Redes Sociales Verticales: El principal objetivo de este tipo de redes es la de formar grupos de personas relacionadas entre sí en torno a un fin común o a algo concreto o específico en base a los intereses de cada usuario que puede ser diferentes temas como por ejemplo deportes, música, arte, cultura, moda etc. De acuerdo a su especialización, pueden clasificarse a su vez en:

Redes Sociales Profesionales: Su propósito se centra en establecer un nexo entre distintos profesionales. Este tipo de red social está dirigida a usuarios profesionales en donde pueden relacionarse entre sí para compartir ideas, criterios o comentarios que les permita mejorar su desempeño profesional, entre las más populares están: Xing, Linked In, y Viadeo.

Redes Sociales de ocio: El principal objetivo de este tipo de redes es captar el mayor número de usuarios que gusten distraerse o que practiquen actividades de ocio como son juegos on line, chat, fans etc., entre las más populares están: Minube, Wipley, Dogster, Moterus, y LastFM.

Redes Sociales Verticales Mixtas: Este tipo de redes sociales ofrecen una fusión entre las anteriores permite a los usuarios desarrollar o cumplir actividades tanto de tipo personal como profesional de acuerdo a sus perfiles, e intereses entre las más populares están: Yuglo, PideCita 11870, Unience. (Carrera, 2011)

Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales

Con la globalización del Internet se han ido desarrollando un sinnúmero de programas, herramientas, aplicaciones, plataformas virtuales etc. y la creación de las redes sociales no podría ser la excepción es en esta en donde un alto porcentaje de personas están involucradas ya que su acceso no tiene ningún tipo de restricción y por el hecho de estar siempre al pendiente de lo que pasa a su alrededor han convertido a las redes sociales en una herramienta básica de comunicación entre personas, estudiantes, profesionales, empresas, organizaciones políticas, religiosas, deportivas etc. es decir todo el mundo está inmerso en este campo llamado redes sociales, por lo que representan un enorme impacto en la vida cotidiana de los usuarios y en las que se debería tener muy en cuenta las ventajas y desventajas en su uso. (Carballar, 2011)

Ventajas

En la Educación

Las ventajas de las redes sociales dentro de la educación va a favorecer a:

Profesores.- Los maestros pueden interactuar con sus alumnos aun cuando no estén en horas de clases, aclarar dudas o vacíos generados en las aulas, pueden crear grupos de estudio para la asignatura en el cual estudiantes y maestros puedan socializar entre si ayudándose mutuamente en post de mejorar las notas individuales, y promedio general del grupo, compartir documentos, publicar notas así como calificaciones, generar cronograma de actividades diarias, semanales, trimestrales, quimestrales, para que los estudiantes puedan cumplir con todas sus tareas, entregarlas a tiempo en la fecha señalada, de esta manera se evitaran muchos contratiempos que a la larga van a contribuir para que tanto estudiantes como maestros puedan terminar satisfactoriamente el año lectivo. (Montero, 2014)

Alumnos.- Las redes sociales pueden incrementar en los estudiantes el valor de colaboración mutua esto va hacer de mucha utilidad en la búsqueda de ayuda con las tareas, elaboración de proyectos, organización de trabajos de todas las asignaturas así como hacer un seguimiento de los temas que más les apasionan,

pueden compartir criterios entre compañeros para hacer de las tareas escolares algo más práctico y efectivo para beneficio de todos. (Montero, 2014)

Si bien es cierto Facebook y Twiter son las redes sociales más populares entre los estudiantes también se podría involucrarlos a explorar otras opciones en las que su contenido sea netamente educativo una de ellas es EDMONDO una red social en la que su interfaz permite están inmersos profesores, alumnos y padres de familia en la cual se puede interactuar entre los participantes, asignar tareas y supervisarlas, de esta manera el rendimiento académico se puede mejorar notablemente.

Los padres.- Los padres de familia también forman parte de las redes sociales, mediante estas pueden hacer un seguimiento minucioso de sus hijos, los padres que siguen las cuentas de las diferentes redes sociales de los establecimientos en donde estudian sus hijos están bien informados de las diferentes actividades, eventos, o novedades que ocurren en la institución y ellos están al tanto de todo. (Merodio, 2013)

En otras palabras las instituciones educativas en la actualidad cuentan con aplicaciones diseñadas específicamente para los padres de familia en la cual pueden informarse del desenvolvimiento estudiantil de sus hijos, estar al tanto de sus notas y calificaciones, no es necesario que los padres acudan a la institución simplemente basta acceder a dichas aplicaciones para conocer todo lo que ocurre en la institución y desde cualquier parte donde se encuentren.

En la Comunicación

Los usuarios a una red social pueden comunicarse desde y hacia cualquier parte del mundo en tiempo real. No existen fronteras geográficas para estar comunicados, al contrario la información llega de una manera rápida y concreta. Permite estar en comunicación con varias personas a la vez, interactuar con diferentes medios para saber o dar su aporte de cualquier tema tratado en ese instante. Las noticias e informaciones suelen subirlos el mismo instante en que ocurren los hechos de esta forma la ciudadanía puede mantenerse informado las 24 horas del día. (Díaz, 2011)

En lo Social

Según Merodio (2013) Los jóvenes pueden aprovechar al máximo las nuevas tecnologías como herramienta para relacionarse con todo tipo de personas en todo el mundo pero para eso hay que formarlos y estar siempre atentos con qué tipo de personas lo hace.

- Permite interactuar con otras personas así como también compartir criterios de actividades afines.
- Permite estar informado de eventos o actividades.
- Mayor comunicación e interacción social.
- Facilita las relaciones personales, eliminando barreras, geográficas o físicas.

Otros Servicios

- Aumentan las oportunidades laborales y de búsqueda de empleo.
- Puedes relacionarte con todo tipo de personas y de cualquier parte del mundo.
- Influye en muchas personas a vencer su timidez a la hora de socializar con otras.
- Permite mantenerse al tanto de todos los acontecimientos suscitados.

Desventajas

También existen muchas desventajas que se debe tener muy en cuenta:

- La privacidad de los usuarios de redes sociales están expuestas a todo mundo por lo que resulta muy peligroso si no se hace una adecuada configuración de su cuenta.
- No cuenta con restricción en el acceso de nuevos usuarios por lo que existen muchas personas con falsos perfiles que se involucran fácilmente a este medio para tratar de sacar provecho de algo o alguien.
- El mayor problema en la utilización de redes sociales es que si no existe un adecuado control por parte de las personas mayores se convierten en adictivas es decir pueden consumir gran parte del tiempo dejando de lado otras actividades que son de mejor provecho.

- Se corre el riesgo que la información compartida a través caiga en manos de delincuentes que las aprovechan para cometer cualquier tipo de delito.
- El entorno tanto físico como familiar se ve afectado enormemente ya que los usuarios pasan la mayor parte del tiempo conectados a la red y prácticamente se olvidan de las personas que están a su alrededor.
- Los equipos de cómputo y/o dispositivos pueden ser afectados por virus o malware compartidos en archivos a través de la red.

2.4.2 Variable Dependiente

Salud

Definición

La salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social de una persona que puede ser enfocado en un nivel subjetivo (en la que un individuo asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o un nivel objetivo (en el que se constata la ausencia de enfermedades). La salud puede ponerse en riesgo por factores como el ambiente, los comportamientos y los estilos de vida que llevan las personas entre otros. (Márquez & Garatachea, 2013)

Los estilos de vida son un aspecto muy importante en el desarrollo de las personas, se trata de la manera como llevan la vida, la forma de alimentación, el comportamiento en los espacios donde conviven con la sociedad. Una mala alimentación, la falta de ejercicio físico, tener conductas de riesgo como el beber alcohol en exceso o fumar cigarrillo son ejemplos claros de cómo llevar un mal estilo de vida por ello mientras se tengan comportamientos adecuados en la sociedad, en la alimentación y un buen estilo de vida se puede vivir de una mejor manera, gozar de una buena salud y libres de enfermedades.

La actividad física se realiza con el propósito de prevenir o rehabilitar en el que se busca recuperar o mejorar la salud, el individuo que la práctica puede experimentar, conocer, progresar o dominar la actividad realizada siempre con un propósito que se asocie a mejorar algún parámetro biológico médico que beneficie su salud. (González, 2014)

Factores que influyen en la Salud

Existen muchos factores que influyen o afectan la salud humana entre los principales se puede citar:

Factores ambientales: La presencia de virus y/o bacterias en el ambiente debido al aire que se respira, agua que se bebe, alimentos que se consumen, cambios de temperatura, ruidos en exceso, etc., van a provocar un deterioro o quebranto en la salud por lo que es recomendable estar siempre preparados ante cualquier eventualidad ambiental.

Factores del ambiente social: Hace referencia a factores externos del medio en el que viven, afecta especialmente a personas de limitados recursos económicos los mismos que son más vulnerables, entre estas tenemos: la pobreza, el desempleo, la ignorancia son factores que van a afectar la salud por lo tanto es indispensable estar psicológicamente bien preparado ante este tipo de situaciones.

Alimentación: El consumo de alimentos nutritivos va a permitir gozar de una buena salud por el contrario si la alimentación consiste en solo comida chatarra, altos en grasas, en sales, en azúcar de a poco irá afectando la salud. La necesidad calórica diaria dependerá de la genética, la edad, el peso. Es posible calcular la cantidad de calorías que necesitamos diariamente a partir del peso corporal y el nivel de actividad física diaria. (Bean, 2015)

Actividad Física: la práctica constante de actividad física va a permitir evitar contraer enfermedades por lo que si no se realiza ninguna actividad física las personas serán víctimas de muchas dolencias y deterioro en ciertos órganos funcionales del cuerpo humano las mismas necesitan que las personas cumplan con un mínimo de actividad para mantenerse siempre saludables y puedan cumplir con todas sus funciones normales. Estudios realizados identifican un sinnúmero de condicionantes endógenos ligados a los estilos de vida que incrementan la probabilidad de enfermar o morir conocidos como factores de riesgo debido a la falta de práctica de actividad física. La actividad física regular se asocia a menor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares entre otros. (Ortega, 2013)

Adicciones: El consumo excesivo de alcohol, drogas, cigarrillos o cualquier tipo de sustancias psicotrópicas o tranquilizantes van a afectar el estado de salud de las personas que las consumen provocando daños irreversibles en su organismo que incluso pueden provocar la muerte. Las adicciones también pueden ser de otro tipo como por ejemplo permanecer largas horas en internet, viendo televisión, juegos on line etc. van a provocar en los individuos diferentes anomalías en su estado de salud. (UNODC, 2013).

Conductas de riesgo: Hace referencia a realizar actividades que se sabe que son riesgosas pero aun así se lo practica como por ejemplo prácticas de deportes extremos, en las que se puede sentir el poder de la adrenalina recorriendo por el cuerpo, conducir vehículos en estado etílico por falta de conciencia en los conductores, tener relaciones sin protección con diferentes personas, todas estas actividades van a afectar la salud por lo que es necesario concientizar a las personas sobre dichas actividades y evitar en lo posible para no poner en riesgo la salud.

Biología Humana: Esto tiene que ver con el sistema inmune de cada persona, la predisposición genética para resistir tal o cual enfermedad que en muchos casos es un problema hereditario de padres a hijos, este tipo de circunstancias no se puede controlar por lo que el cuidado a no contraer una enfermedad depende exclusivamente de la persona.

Atención Médica: La calidad de servicio médico que se pueda recibir va a influenciar muchísimo en el estado de salud, lo más recomendable es visitar a un médico mínimo 2 veces al año para evitar cualquier tipo de anomalía en su organismo y no esperar que la persona enferme, debido a que en muchos de los casos eso puede ser demasiado tarde ya que la enfermedad puede estar muy avanzada provocando consecuencias fatales.

Actividades que debemos realizar para tener una buena Salud

La práctica de actividad física es muy necesaria e indispensable para mantener una buena salud ya que eso favorece a mantenerse bien, física y mentalmente además se debe complementar con una dieta equilibrada y una adecuada calidad

de vida. El tiempo mínimo para prevenir enfermedades de cualquier tipo es de 30 minutos diarios de actividad física moderada con un mínimo de 5 veces por semana que no necesariamente necesitan realizar esforzadas sesiones de entrenamiento sino más bien una actividad física regular y constante. Además existen otras actividades que llevadas a cabo de la mejor manera van a ser un complemento ideal para sentirse siempre bien, libres de cualquier dolencia y mantenerse siempre activos para poder cumplir con todas las actividades diarias de la vida. (De abajo & Márquez, 2012)

El descanso

El descanso es muy necesario ya que durante este lapso de tiempo se producen en el cuerpo diferentes adaptaciones que aportan al normal funcionamiento interno de los órganos el cual provoca un estado de relajación que permite reducir la tensión física y mental, de igual manera ayuda a que se produzca una mejora del rendimiento corporal el mismo que va a ser fundamental para despertarse con mucha energía, además durante el periodo de descanso mientras la persona está durmiendo se producen en el organismo innumerables procesos que permiten la combustión de calorías, relajación de músculos y tendones así como digestión interna que le van a permitir al individuo mantenerse siempre sano y lleno de vitalidad y energía para poder cumplir con todas sus actividades diarias. (Ortega, 2013)

Nutrición

La nutrición es otro factor importante que permite disfrutar de una buena salud se consigue mediante una dieta equilibrada en la cual se aprovecha al máximo los nutrientes mediante el consumo de una variedad de alimentos esta produce una serie de fenómenos involuntarios que se presentan en el organismo después de la ingesta de alimentos que involucran la digestión, la absorción y la asimilación en las células del organismo.

La falta de una nutrición sana es el causante de múltiples enfermedades entre estas podemos citar la obesidad o la desnutrición. La alimentación debe consistir en alimentos que contengan poca grasa y lípidos se debe ingerir muchas frutas y

vegetales, los cereales deben ser consumidos de manera constante y los productos de origen animal deben ser consumidos de manera regular y en porciones moderadas y no olvidarse el consumo de líquidos o agua purificada.

También se debe tomar en cuenta que no es aconsejable iniciar una dieta sin las debidas indicaciones de un profesional, ya que eso va a ser más perjudicial en la salud lo más aconsejable es observar, escuchar y consumir los alimentos que indica la pirámide alimentaria de acuerdo a su edad, peso, o masa corporal o ponerse en manos de personas especializadas en el tema. (Benardot, 2013)

Higiene

La higiene es el conjunto de métodos utilizados por las personas para mantenerse siempre limpios, con el firme propósito de eliminar bacterias o microorganismos que puedan afectar la salud. La higiene es un elemento esencial para gozar de una buena salud la carencia de esta va a provocar en el individuo la aparición de microbios que van a ganar espacio en el cuerpo, como consecuencia de esto van a provocar la aparición de muchas enfermedades las misma que van afectar la salud. (Paraninfo, 2014)

La higiene debe ser enseñada y practicada en todas las personas desde edades tempranas sin importar la clase social a la que pertenezcan ya que esto va a provocar en el niño la adquisición así como asimilación de buenos hábitos, a mantenerse siempre limpios en cualquier lugar y protegidos de cualquier posible amenaza que pueda perjudicar su salud, se debe inculcar en los niños buenos hábitos como el baño diario, lavar bien los alimentos antes de servirse (frutas y verduras), lavarse bien las manos después de ir al baño, estar siempre bien peinados para evitar la proliferación de parásitos, cepillarse los dientes todos los días, estar siempre bien presentados etc. Todas estas medidas de prevención van a mantener a las personas protegidas del riesgo de contraer enfermedades.

Salud Mental

La salud mental constituye el estado de bienestar emocional, psicológico y social del individuo en el que puede utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales,

se relaciona con el raciocinio, el comportamiento y las emociones frente a las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Es muy importante en todas las etapas de la vida, en la niñez, la juventud y la adultez. El déficit de salud mental provoca enfermedades de tipo psicológico que afecta gravemente a las personas que la sufren estas son la depresión, y la ansiedad. El cerebro al igual que los músculos en los que nos apoyamos para realizar nuestras actividades diarias debe ser ejercitado para lograr un verdadero desarrollo de sus habilidades esto se lo puede realizar mediante ejercicios mentales, razonamiento abstracto etc. (Moore, 2011)

Hábitos perjudiciales para la Salud

Son todas aquellas actividades que provocan un desequilibrio en nuestro organismo afectando gravemente la salud de quienes lo adquieren. Entre las más relevantes podemos citar:

El sedentarismo: se ha constituido en el principal factor más negativo que atenta contra la salud de las personas siendo una de las principales causas de muerte es el problema más común que presentan las personas en la actualidad consiste en la carencia de actividad física ya sea por diferentes situaciones que pueden ser ocio, falta de tiempo, falta de espacio físico etc. Provocando el aumento de riesgo de problemas de salud especialmente el sobrepeso y la obesidad, se considera que una persona lleva una vida sedentaria cuando su gasto energético no supera las 2000 calorías a la semana, la falta de ejercicio disminuye la capacidad de adaptarse a cualquier actividad física iniciando de esta manera un círculo vicioso en el que aumenta el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidad, osteoporosis, cáncer entre otras.(Ortega, 2013)

Las posturas corporales incorrectas: Son consideradas posturas corporales incorrectas aquellas que demandan un esfuerzo excesivo que provoca un desequilibrio en la relación que existe entre las diferentes partes del cuerpo provocando lesiones o fatiga. Cualquier tipo de postura que fuerce el cuerpo aumenta la tensión muscular lo que puede llevar a tener problemas a nivel de la columna vertebral, o extremidades convirtiéndose en un alto potencial de riesgo.

Las drogas:

Según la UNODC (2013) afirma que:

Las drogas son sustancias nocivas y perjudiciales que afectan rápida y gravemente la salud de las personas que la consumen ya que atacan directamente todos los sistemas del cuerpo humano (circulatorio, nervioso, digestivo, endocrino) además produce la aparición de graves trastornos psicosociales. Las drogas pueden ser consumidas por distintas vías: fumada, inhalada, aspirada, ingerida, e inyectada y generan dependencia lo que provoca adicción que produce graves alteraciones en el organismo.

Existe suficiente información epidemiológica para sostener que los púberes y adolescentes son los más vulnerables al consumo de sustancias legales, ilegales y drogas médicas dado que su identidad se encuentra en un estadio de formación, además de la marcada fluctuación de estados de ánimo que los sensibiliza al uso experimental y recreativo.

Existen diferentes tipos de drogas entre las cuales consta:

Drogas legales: alcohol, tabaco

Drogas Ilegales: marihuana, cocaína, inhalantes, éxtasis, anfetaminas, crack, etc.

Drogas médicas: tranquilizantes, estimulantes.

El tabaco:

Según la OMS el tabaco es considerado como una droga aunque su distribución es legal en la mayor parte del mundo. Está compuesta por una sustancia llamada nicotina la misma que produce adicción, el consumo excesivo de tabaco provoca serias enfermedades de tipo respiratorio, aumenta el riesgo de sufrir un infarto, provoca enfermedades del corazón como deficiencias de tipo coronario, provoca infartos, afecta también a las personas denominadas fumadores pasivos es decir aquellas que están expuestas al humo del cigarrillo, la inhalación involuntaria de humo provoca en los niños la posibilidad de contraer asma y otras afecciones respiratorias. Una persona fumadora resiste muy poco la práctica de actividad física ya que su organismo está seriamente afectado y para mejorar debe someterse a un tratamiento minucioso que involucre dejar de fumar así como también desintoxicación total del organismo.

Ejercicio Físico

Definición

Medicine (2014) afirma que: “El ejercicio es un tipo de actividad física que consiste en un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física”.

Se denomina ejercicio físico a cualquier actividad física espontánea o planificada que ayuda a mantener el cuerpo en forma, prevenir enfermedades cardiovasculares y sentirse mejor anímicamente, logrando el bienestar de la persona que lo practica es también un escudo de protección del cerebro así como también actúa como estimulador del aprendizaje y la memoria ya que mediante la práctica de ejercicio el organismo envía un conjunto de sustancias químicas al cerebro que lo ayudan a mantenerlo en forma, con ello se logra prevenir enfermedades y mantenerse sano. He aquí la frase que dice *Mente sana en cuerpo sano*.

Mediante la práctica de ejercicio físico constante se produce una especie de masaje en el cerebro que permite conexiones entre neuronas así como nuevas células que van a favorecer en el aprendizaje y la memoria. Mediante la práctica constante de ejercicio físico se puede ralentizar el proceso de envejecimiento es decir las personas que lo practican van a verse y sentirse más jóvenes que aquellas que no realizan ningún tipo de ejercicio, incluso con la práctica de deporte constante se puede prevenir la aparición de enfermedades como el Alzheimer, El Parkinson así como la depresión.

Pero como todo la falta de continuidad en la práctica deportiva o ejercicio físico produce en el individuo la pérdida de sus habilidades adquiridas por eso es fundamental que aunque ya no participen de actividades deportivas competitivas no descuiden la actividad física ya que si lo hacen ese va a ser el detonante principal para la adquisición de malos hábitos y corren el riesgo de adquirir enfermedades y por ende deterioro en la salud.

Debemos tener en cuenta que mediante el ejercicio físico se puede controlar también el apetito y la combustión de calorías pero tampoco se debe abusar de

esto ya que esto también puede afectar en la salud. Cuando se empieza a realizar ejercicio físico se debe practicarlo adecuándolas a las capacidades y limitaciones del individuo sin exponerlo a sobrecargas ya que si eso ocurre en lugar de ayuda va a ser un problema para el organismo.(Granell, 2015)

Efectos favorables del ejercicio físico

La práctica constante y permanente de ejercicio físico ya sea de corta o larga duración va a provocar en el individuo una sensación de bienestar mental, mejorando la autonomía promoviendo sensaciones como la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima lo que produce beneficios y un sinnúmero de efectos favorables entre los cuales se destacan:

- Produce un aumento de la secreción de endorfinas que son unas sustancias que provocan en el individuo una sensación agradable de bienestar físico y psicológico.
- Provoca un aumento de la secreción de cortisol que es una sustancia antiinflamatoria que permite aliviar el dolor de cualquier parte del organismo que se encuentre dañado o lesionado.
- Produce el aumento de adrenalina la misma que funciona como un aditivo para incrementar la energía del cuerpo.
- Dinamización de músculos, tendones, ligamentos, huesos, nervios, y articulaciones en general
- Dinamización visceral que va a permitir un buen funcionamiento y drenaje de órganos internos como el hígado, páncreas, baso, los riñones, la vejiga.
- Regulación de los niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos, ácido úrico y tensión arterial. Es decir el ejercicio físico ayuda a desintoxicar el cuerpo.
- Disminuye el riesgo de lesiones degenerativas del aparato locomotor.
- Mejora la calidad del sueño.

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición

De acuerdo con Merino (1999)

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.). La Actividad Física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo que pueden ser planificadas o espontánea obteniendo como resultado un gasto de energía en el que intervienen un sinnúmero de fenómenos a nivel corporal emocional y psíquico en la persona que la práctica.

La actividad física puede ser practicada por todo tipo de personas sin importar condición física, social, raza, edad, género etc., se lo puede realizar incluso en contra de la voluntad del ser humano cuando realiza tareas del hogar, actividades laborales, actividades cotidianas etc., así también se lo puede realizar de manera planificada realizando diferentes tipos de ejercicios, dependiendo la necesidad de cada una de las personas. La práctica constante de actividad física aumenta considerablemente el consumo de energía y el metabolismo de reposo lo que va a provocar en la persona que lo practica un mayor así como eficaz consumo de calorías y por ende el individuo gozará de una mejor salud, libre de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. (Weineck, 2014)

Recreación: La práctica de actividad física o deporte se lo realiza principalmente cuando se dispone de tiempo libre, no tiene ninguna finalidad en la motricidad asociada, de tal manera que el individuo que la practica experimenta, conoce, progresa, domina la actividad realizada sin otro afán más que el de disfrutar y solo con el propósito de socializar con las personas que comparten la misma actividad. (González, 2014)

Efectos de la actividad física

Según estudios realizados en personas sin distinción de sexo, se ha llegado a comprobar que aquellas personas que practican actividad física regularmente reducen enormemente el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, enfermedades coronarias, que aquellas personas que llevan una vida sedentaria, es decir que no realizan ningún tipo de actividad física, que pasan gran parte del tiempo viendo televisión, conectados a internet o realizan actividades poco intensas y más rápidas que otras personas ya que en ellos se produce un bajo gasto energético y de reposo por lo tanto el consumo de calorías va a ser mayor al desgaste, dando origen a la aparición de enfermedades.

Al contrario de las personas que llevan un estilo de vida físicamente activa, en estas se logra metabolizar más grasa ya que mediante la práctica de actividad física o ejercicio de intensidad moderada tiene un impacto positivo en la salud sin que ello implique necesariamente el perder peso ya que puede ayudar a reducir o eliminar otros factores de riesgo como los niveles de colesterol, diabetes mellitus tipo II, tener una mayor resistencia cardíaca, evita dolores musculares y de espalda entre otros. La práctica diaria lo llevara al reencuentro con los valores que sustenta la práctica deportiva. (Aguilar, 2013)

Beneficios de la Actividad Física

Para lograr un mejor beneficio se debería iniciar con la inclusión en actividades físicas y deportivas que proporcionaran modelos de prácticas que faciliten estrategias y recursos para involucrarlos más a los adolescentes, en centros deportivos, clubes y otras entidades que promuevan la práctica de la actividad física y deportes. Una sociedad inclusiva se basa en el desarrollo de los derechos humanos que promueven la justicia social y la igualdad de oportunidades. (Comite Paralimpico Español, 2014).

La práctica constante de actividad física produce en las personas que lo practican múltiples beneficios en su organismo que van a favorecer no solo en la salud, los buenos hábitos, la alimentación, la relación en la sociedad, la prolongación de la vida sino también va a producir beneficios a nivel fisiológico ya que mediante la práctica de actividad física disminuye el riesgo de contraer enfermedades de tipo cardiovascular, tensión arterial, disminución de grasa corporal, fortalecimiento de huesos y músculos esqueléticos.

A nivel psicológico: Ayuda a mejorar la autoestima ya que la persona que lo practica siempre va a verse y sentirse bien, elimina la sensación de estrés, depresión, angustia, ansiedad, ya que su cuerpo y su mente van a estar siempre ocupados, libres de preocupaciones que los altere. A nivel social las personas que practican actividad física de forma regular siempre van a estar integrados socialmente con otras personas lo que es muy favorable ya que esto permite desenvolverse con mayor facilidad dentro de la sociedad.

En niños y adolescentes los beneficios van a verse reflejados en el comportamiento de los chicos dentro y fuera del hogar, su desempeño estudiantil va a ser muy eficiente, pueden involucrarse muy fácilmente con otras personas, su actitud positiva hacia la vida va a ser mejor ya que su cuerpo y mente van a estar siempre ocupados pensando en cumplir con todas las actividades programadas en el día. (Mosquera, 2010)

A continuación veremos otros aspectos en los que resulta beneficiosa la actividad física:

A nivel orgánico: Mediante la actividad física así como una alimentación sana y nutritiva aumenta el metabolismo lo que va a favorecer en la pérdida o disminución de grasa corporal evitando de esta manera caer en problemas de sobrepeso, obesidad y sus consecuencias. Aumento de elasticidad y movilidad articular ya que los músculos y el sistema óseo siempre van a estar activamente en movimiento. Mayor coordinación, desarrollo de habilidades y una mayor capacidad de reacción ya que la repetición constante de ejercicios permite al cuerpo humano adquirir nuevas cualidades frente a los demás. (Casimiro, Delgado, & Águila, 2014)

A nivel cardiaco: Mediante la actividad física se puede conseguir disminuir la presión arterial producida por cuestiones de trabajo, estudio, estrés, sedentarismo. Facilita una mejora en todo el Aparato Circulatorio ya que la sangre va a ser distribuida normalmente por todas las partes del cuerpo, regulación del pulso evitando problemas de fatiga, aumento de la resistencia orgánica es decir tener una mayor resistencia al realizar cualquier actividad. (Casimiro, Delgado, & Águila, 2014)

A nivel pulmonar: Favorece a tener una buena oxigenación ya que el funcionamiento de los alvéolos pulmonares siempre va hacer el mejor, aumentando la capacidad pulmonar y favoreciendo el buen funcionamiento del órgano más importante del cuerpo humano que es el corazón evitando y disminuyendo el riesgo de provocar infartos o arritmias cardíacas. (Casimiro, Delgado, & Águila, 2014)

A nivel metabólico: La práctica de actividad física produce en el organismo una serie de reacciones bioquímicas que provocan el intercambio de materia y energía con el exterior que ayudan al sistema cardiovascular además protege al organismo de enfermedades como la diabetes. El ejercicio o actividad física provoca en el organismo la producción de ciertas sustancias que permite reducir la producción de otras así también motiva la activación de determinados reguladores que disminuyen la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable (Manangón, 2015)

A nivel de la sangre: Disminuye el riesgo que se produzca coagulación de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: Favorece la producción de endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), aumenta la producción de sudor, disminuye la producción de adrenalina, y la tolerancia a los cambios de clima (frío, calor, humedad).

A nivel del sistema nervioso: Con la práctica de actividad física se puede mejorar el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento digestivo e intestinal mediante el cual se previene el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: Mediante la actividad física activa se puede mantener los huesos más fuertes y sanos por lo que disminuye la posibilidad de contraer osteoporosis, así mismo fortalece el músculo esquelético por lo que mejora la función, estabilidad y estructura de tendones, ligamentos, y articulaciones. La práctica constante de actividad física mejora la postura, facilitan la respiración y ayuda a proteger de lesiones. A nivel muscular permite el desarrollo de estos dándoles mayor potencia la misma que va a facilitar realizar muchas tareas reduciendo la fatiga. (Ashwell, 2012)

A nivel Psíquico: Mediante la actividad física las personas que lo practican mantienen su ego siempre por lo alto ya que se sienten seguros de sí mismo, su

autoestima siempre va a estar a un nivel superior, van a desarrollar en su personalidad cualidades que le van ayudar en sus labores diarias, van a ser más creativos, y disminuye en ellos síntomas como el estrés, la ansiedad la depresión, la agresividad haciendo su vida más confortable y placentera. (Pancorbo, 2012)

Consecuencias de la Inactividad Física

Es importante saber que la falta de actividad física y el sedentarismo hoy en día es un problema muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para desarrollar un sinnúmero de enfermedades.

- El sedentarismo se ha definido como la ausencia de actividad física de moderada a intensa de por lo menos 30 minutos al día.
- La falta de actividad física provoca en el organismo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tales como la diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades pulmonares así como algunos tipos de cáncer.
- A nivel óseo provoca debilitamiento de los huesos y articulaciones lo que produce que estos pierdan fuerza sean débiles y fácilmente pueden producirse algún tipo de fisura o fractura y posteriormente desarrollar osteoporosis.
- Provoca que el cuerpo pierda la capacidad para realizar cualquier tipo de actividades, así ante cualquier actividad se va a requerir un mayor esfuerzo físico para poder realizarlo.
- La falta de actividad física va a provocar la disminución de la habilidad, elasticidad y capacidad de reacción lo que produce en el individuo que tanto el sistema muscular y esquelético se atrofién. (Pancorbo, 2012)
- Desarrolla problemas de circulación lo que va a provocar sensación de pesadez, aparición de edemas y dilataciones venosas (varices).
- Disminuye los niveles de concentración.
- Otra de las consecuencias que sufren los niños y jóvenes es la discriminación debido a su apariencia, los estereotipos lo que va a provocar depresión y mala concentración.

- Las personas que no practican algún tipo de actividad física suele ocurrir que por las noches les cueste trabajo conciliar el sueño y como todos sabemos el no dormir bien provocara que al siguiente día despierten de mal genio.
- Alteraciones en el sistema nervioso.
- Sensación frecuente de cansancio, desanimo y malestar.

Actividades Físicas Recomendadas de acuerdo a la edad

Actividad Física para niños:

Según el Ministerio de Salud y Ministerio del Deporte y Recreación de Costa Rica dice: Para población de 5 a 17 años: Para los niños y jóvenes de este grupo de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ECNT, se recomienda:

Realizar actividades lúdicas con movimientos naturales, juegos grupales e individuales, rondas, competencias, prácticas deportivas, compartir actividades familiares, comunitarias es decir todas aquellas actividades que los mantengan en movimiento activo con el fin de mejorar sus capacidades físicas, así como la coordinación, el equilibrio, la orientación, la adaptación hacia el grupo y hacia los diferentes implementos utilizados, la diferenciación, el ritmo con el propósito de desarrollar las funciones del cuerpo y mantenerlos alejados de contraer enfermedades que puedan poner en riesgo su salud.(Ministerio de Salud y Ministerio del Deporte y Recreacion, 2011)

De esta manera el niño que la practica irá desarrollando en su cuerpo y mente buenos hábitos que le permitirán llevar un estilo de vida saludable, fomentando la autoconfianza, la integración social, así como también pueden adaptar con facilidad comportamientos adecuados que le van a permitir mejorar tanto en su vida cotidiana como en su vida estudiantil, familiar y social así se estará contribuyendo para que en un futuro sean personas activas que buscan no solo el bienestar propio sino de toda la colectividad.

Actividad Física para adolescentes:

En esta etapa de la vida se recomienda realizar actividad física de manera espontánea o actividad física especializada dirigida a desarrollar todas las capacidades físicas como son fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad. También se debe caminar, trotar, practicar juegos competitivos, práctica de deportes, rumba terapia esto a más de ayudar a mantenerse sanos brinda una sensación de placer y bienestar y permite desaparecer por completo problemas de estrés.

Actividad Física para Adultos:

Para esta etapa de la vida las actividades físicas recomendadas son de tipo recreativo se puede realizar cualquier actividad de tipo aeróbico dentro del rango de intensidad moderado durante un tiempo aproximado de 30 minutos por día o se puede aumentar la intensidad de la actividad aeróbica vigorosa pero disminuir el tiempo a 15 minutos por día o bien se puede hacer una combinación equivalentes entre la actividad moderada y vigorosa y progresivamente ir aumentando la intensidad y el tiempo dedicado a cualquier actividad física.

Para personas que no están muy familiarizados con la actividad física se puede involucrarlos en actividades ocupacionales (trabajo) actividades domésticas, actividades programadas; entre estas podemos citar: paseos en bicicleta, caminatas, juegos, deportes, mingas etc., de esta forma se está involucrando de una manera divertida y sin que se den cuenta a la práctica de actividad física.

Actividad Física para adultos mayores:

La actividad física en esta etapa el anciano no solo prolonga su nivel de vida de hecho esta viene acompañada de mejores condiciones corporales, circunstancias que determinan un aumento de la práctica de actividades físicas y deportivas. En esta etapa de la vida en la que el proceso de envejecimiento se pone de manifiesto el organismo sufre el deterioro de aparatos y sistemas es aquí en donde se debe poner mayor énfasis y dedicación en la realización de actividades físicas sin poner en peligro la salud ni la vida de la persona ya que a esta edad cualquier error puede ser fatal para la persona que la practican es por eso que se debe tener

cuidado con lo que se va hacer para no causarle ningún daño al adulto mayor que lo practica. Las actividades a realizar deben ser de bajo impacto es decir que no les produzca ningún daño al practicarlo pueden ser actividades ocupacionales dentro del hogar, actividades familiares que involucre caminatas, paseos, actividades comunitarias como aeróbicos, juegos todo enmarcado de acuerdo a la capacidad de cada individuo. (Becerro, s.f)

2.5 HIPÓTESIS

La utilización desmedida de las Redes Sociales influye directamente en la práctica de Actividad Física de los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Las Redes Sociales

Variable Dependiente: La Actividad Física

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Las principales características de la presente investigación está basada en información científica de artículos, documentos impresos y digitales, libros por lo que se trata de una Investigación Bibliográfica Documental. Las características del problema a investigar se lo realizarán en las instalaciones de la Unidad Educativa Juan Montalvo por lo que también se trata de una Investigación de Campo.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva: porque se realizará una recopilación de información que permitirá la comprensión del problema.

Correlacional: porque se estudiará el grado de relación que exista entre las variables.

3.3 Población y Muestra

Luego del Proceso y Selección se obtuvo una población total de 315 estudiantes de Educación General Básica Superior de los cuales se contó con una muestra de 108 personas las mismas que están conformadas por estudiantes de 8vo, 9no y 10mos años de Educación General Básica Superior, y docentes de la Institución.

Descripción de la Población y Muestra

La población de la Institución está conformada por 322 personas de las cuales 315 son estudiantes de Educación General Básica Superior, 4 docentes de cultura física y 3 autoridades

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Autoridades de la Institución	3	0,93%
Docentes de Cultura Física	4	1,24%
Estudiantes de Octavo Año	105	32,61%
Estudiantes de Noveno Año	105	32,61%
Estudiantes de Décimo Año	105	32,61%
Total	322	100%

Tabla 1. Población

Fuente Investigación

Elaborado por Marcelo Navarro

La muestra de la Institución está conformada por 105 estudiantes, de Educación General Básica Superior, Víctor Hugo Tirado (Rector) y 2 docentes de Cultura Física de la Institución.

MUESTRA	NÚMERO	PORCENTAJE
Autoridad de la Institución	1	0,92%
Docentes de Cultura Física	2	1,86%
Estudiantes de Octavo Año	35	32,41%
Estudiantes de Noveno Año	35	32,41%
Estudiantes de Décimo Año	35	32,40%
Total	108	100%

Tabla 2. Muestra

Fuente Investigación

Elaborado por Marcelo Navarro

3.4 Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Las Redes Sociales

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Las redes sociales en internet son estructuras sociales cuyo origen proviene de la filosofía web compuesta por un conjunto de actores tales como individuos u organismos que están relacionados entre sí y compartan acuerdo en algún criterio en común tales como: relaciones profesionales, amistad, parentesco, etc.	Estructuras Sociales Conjunto de autores Tipos de Relaciones	Individuos, Grupos, Sociedad. Personas e Instituciones. Sociales, Afectivas, e Intelectuales	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Usted forma parte de una o varias redes sociales? 2. ¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensable para un mejor desenvolvimiento social y educativo? 3. ¿Conoce Usted los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales? 4. ¿Considera Usted que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado? 5. ¿Cree usted que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales? 	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Encuesta aplicada a los estudiantes y docentes</p>

Tabla 3. Las Redes Sociales

Fuente Investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

Variable Dependiente: Actividad Física

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que se realiza como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de tareas domésticas y de actividades recreativas, la carencia de estas actividades aumenta el factor de riesgo a contraer enfermedades, puede ser realizada de manera planeada u organizada o de manera espontánea o involuntaria aunque en ambos casos los resultados son similares.	Movimiento Corporal Factor de Riesgo Organizada o espontanea	Aparato Locomotor. Cuerpo Articulaciones Enfermedades Sobrepeso Obesidad Planificar rutina de actividades	1. ¿Cree Ud. que la práctica de actividad física es indispensable para evitar enfermedades? 2. ¿Piensa Ud. Que la práctica de actividad física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales? 3. ¿Ud. realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre? 4. ¿Le gustaría participar de programas en donde la actividad física sea el punto principal? 5. ¿Participa Ud. de actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, parroquia etc.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Encuesta aplicada a estudiantes y Docentes

Tabla 4. Actividad Física

Fuente Investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

3.5 Plan de Recolección de Información

Recolección de la Información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Alcanzar los objetivos de la investigación
¿A quiénes?	A los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”
¿Quién?	Alfonso Marcelo Navarro
¿Sobre qué aspectos?	Las Redes Sociales y la Actividad Física
¿Cuándo?	Periodo Oct 2015 – Marzo 2016
¿Cuántas veces?	Número de veces necesarias para que la información sea verídica
¿Qué técnicas?	Encuestas
¿Con que?	Cuestionarios
¿Dónde?	En las Aulas de clase de la Unidad Educativa Juan Montalvo
¿En qué situación?	En los días autorizados por las autoridades

Tabla 5. Plan de Recolección

Fuente investigadora: Elaborada por Marcelo Navarro

3.6 Plan de Procesamiento y Análisis de la Información

Para el procesamiento y análisis de información se utilizarán gráficos, formulas y herramientas estadísticas presentando los resultados en porcentajes para establecer la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejoramiento de la problemática.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los Resultados

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Forma Usted parte de una o varias redes sociales?

Tabla 6. Redes Sociales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	90	86%
NO	15	14%
TOTAL	105	100%

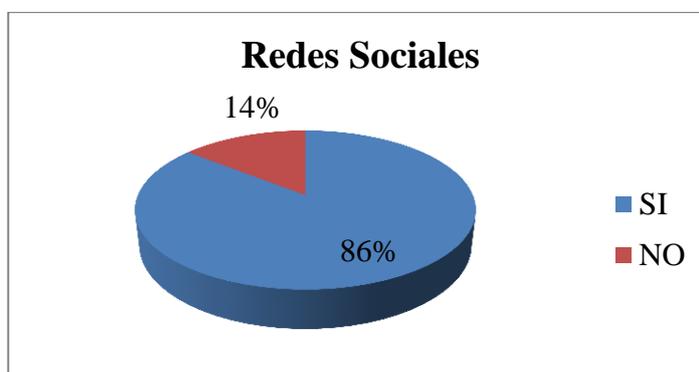


Gráfico 5. Red Social

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes de Octavo, Noveno y Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo que corresponde al 100%; 90 estudiantes si forman parte de alguna red social lo que corresponde al 86% y 15

estudiantes no forman parte o no les interesa pertenecer a ninguna red social lo que representan el 14%.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de los estudiantes si pertenecen o forman parte de alguna red social.

2. ¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo?

Tabla 7. Indispensables

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	68	65%
NO	37	35%
TOTAL	105	100%

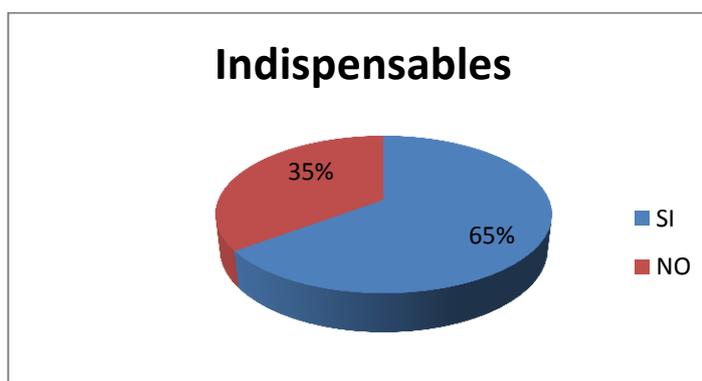


Gráfico 6. Indispensables
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes que representa el 100%; 68 estudiantes que representan el 65% manifiestan que las redes sociales si son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo y 37 estudiantes que representan el 35% manifiestan que las redes sociales no son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes creen que las redes sociales si son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo.

3. ¿Conoce Usted los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales?

Tabla 8. Riesgos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	93	89%
NO	12	11%
TOTAL	105	100%

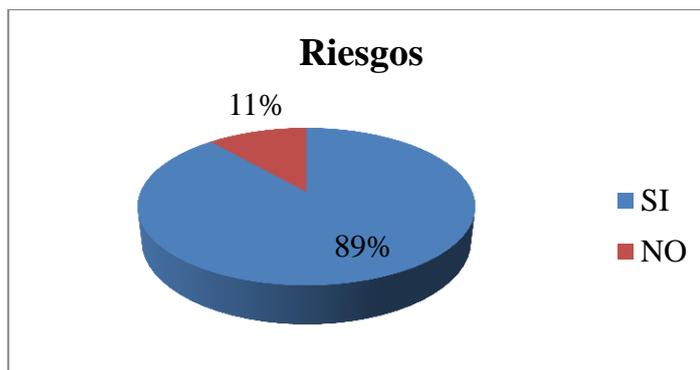


Gráfico 7. Riesgos
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes encuestados 93 estudiantes que representan el 89% manifiestan que si conocen los riesgos que corren al compartir información en las redes sociales y 12 estudiantes que representan el 11% manifiestan que no conocen los riesgos que corren al compartir información en las redes sociales.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes conocen los riesgos que corren al compartir información en las redes sociales.

4. ¿Considera Usted que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado?

Tabla 9. Sensación de agrado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	82	78%
NO	23	22%
TOTAL	105	100%



Gráfico 8. Sensación de agrado
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes encuestados 82 estudiantes que representan el 78% manifiestan que si les causa sensación de agrado el pertenecer a una red social y 23 estudiantes que representan el 22% manifiestan que el pertenecer a una red social no es motivo para causarles ninguna sensación de agrado.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que a la mayoría de estudiantes si les causa sensación de agrado el pertenecer a una red social.

5. ¿Cree usted que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales?

Tabla 10. Vida normal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	76	72%
NO	29	28%
TOTAL	105	100%

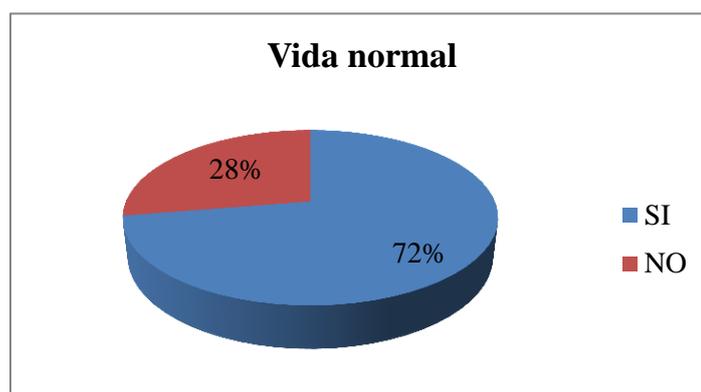


Gráfico 9. Vida normal
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes encuestados 76 estudiantes que representan el 72% manifiestan que sí se podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales y 29 estudiantes que representan el 28% manifiestan que no podrían llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes sí podrían llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales.

6. ¿Cree Usted que la práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades?

Tabla 11. Evitar enfermedades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	100	95%
NO	5	5%
TOTAL	105	100%

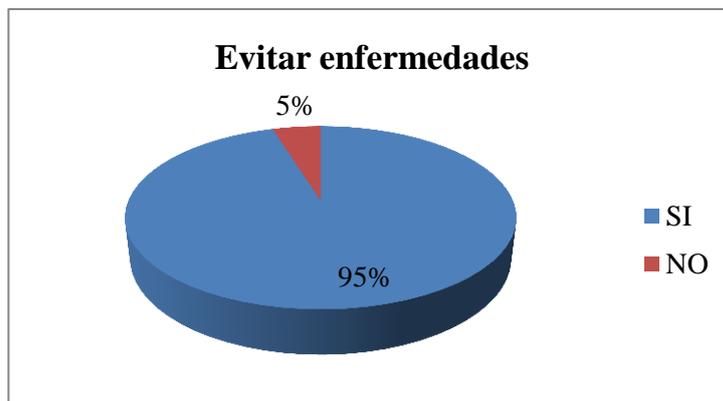


Gráfico 10. Evitar enfermedades
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 105 estudiantes encuestados 100 estudiantes que representan el 95% manifiestan que la práctica de actividad física es indispensable para evitar enfermedades y 5 estudiantes que representan el 5% manifiestan que la práctica de actividad física no es indispensable para evitar enfermedades.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes consideran que la práctica de actividad física si es indispensable para evitar enfermedades.

7. ¿Piensa Usted que la práctica de actividad física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales?

Tabla 12. Autoestima

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	96	91%
NO	9	9%
TOTAL	105	100%

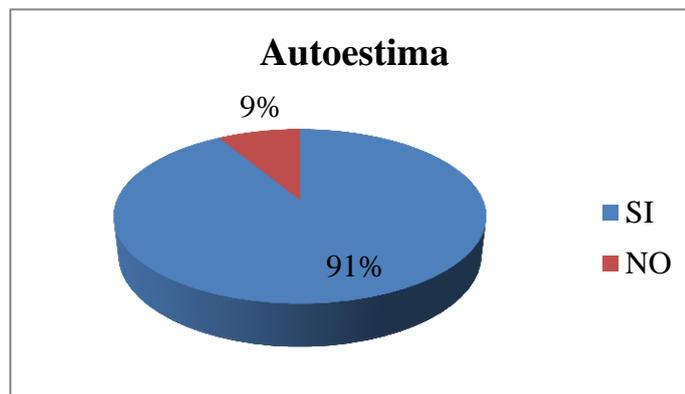


Gráfico 11. Autoestima

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De los 105 estudiantes encuestados 96 estudiantes que representan el 91% manifiestan que la práctica de actividad física si podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales y 9 estudiantes que representan el 9% consideran que la práctica de actividad física no podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes consideran que la práctica de actividad física sí podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales.

8. ¿Normalmente Usted realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre?

Tabla 13. Tiempo libre

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	96	91%
NO	9	9%
TOTAL	105	100%

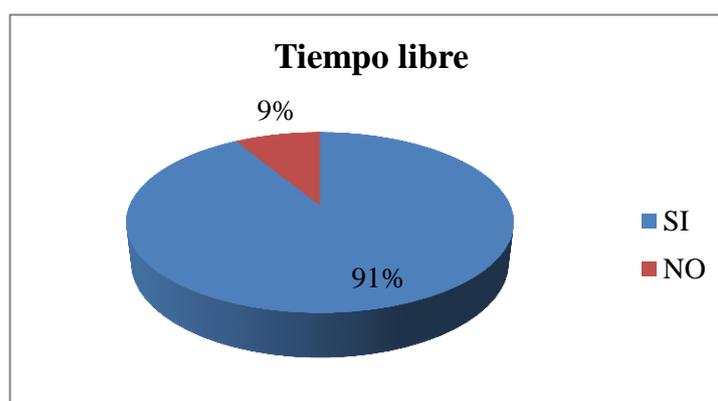


Gráfico 12. Tiempo libre
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De los 105 estudiantes encuestados 96 estudiantes que representan el 91% manifiestan que si practican deporte o alguna actividad física en su tiempo libre y 9 estudiantes que representan el 9% manifiestan que no practican deporte o alguna actividad física en su tiempo libre.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes si practican deporte o alguna actividad física en su tiempo libre.

9. ¿Le gustaría participar de programas, en donde la Práctica de Actividad física sea el punto principal?

Tabla 14. Programas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	79	75%
NO	26	25%
TOTAL	105	100%

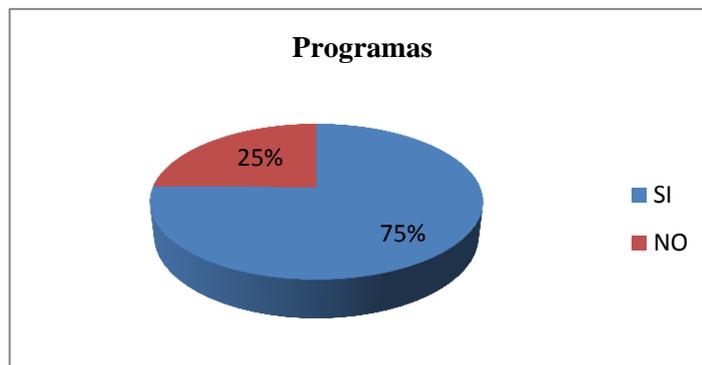


Gráfico 13. Programas

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De los 105 estudiantes encuestados 79 estudiantes que representan el 75% manifiestan que si les gustaría participar de programas en donde la actividad física sea el punto principal, y 26 estudiantes que representan el 25% manifiestan que no les gustaría participar de programas en donde la práctica de actividad física sea el punto principal

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes encuestados si les interesaría participar de programas en donde la actividad física sea el punto principal.

10. ¿Participa usted de las diferentes actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, caserío, parroquia etc.?

Tabla 15. Actividades deportivas barriales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	75	71%
NO	30	29%
TOTAL	105	100%

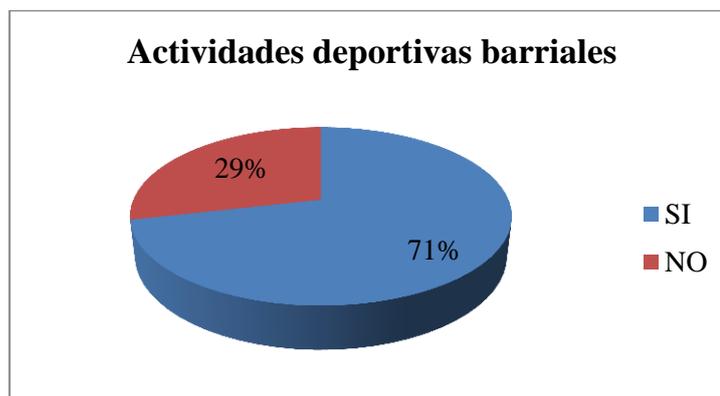


Gráfico 14. Actividades deportivas barriales

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De los 105 estudiantes encuestados 75 estudiantes que representan el 71% manifiestan que si participan de las diferentes actividades físicas o deportivas organizadas en sus barrios y 30 estudiantes que representan el 29% manifiestan que no participan de ninguna actividad física o deportiva organizada en sus barrios.

Interpretación

En base a los resultados de las encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de estudiantes si participan de las actividades físicas o deportivas organizadas en sus barrios.

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

1. ¿Forma Usted parte de una o varias redes sociales?

Tabla 16. Red Social

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

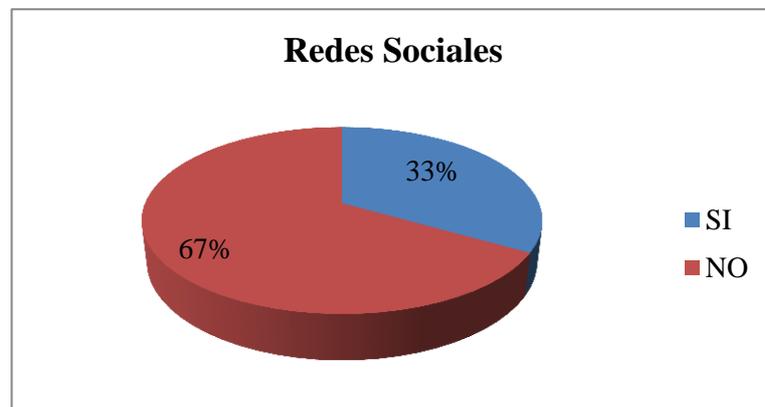


Gráfico 15. Red Social

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, 2 docentes que representan el 67% manifiestan que si forman parte de una o varias redes sociales y 1 docente que representa el 33% manifiesta que no forma parte de ninguna red social.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que la mayoría de maestros si pertenecen a las redes sociales.

2. ¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensable para un mejor desenvolvimiento social y educativo?

Tabla 17. Indispensables

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

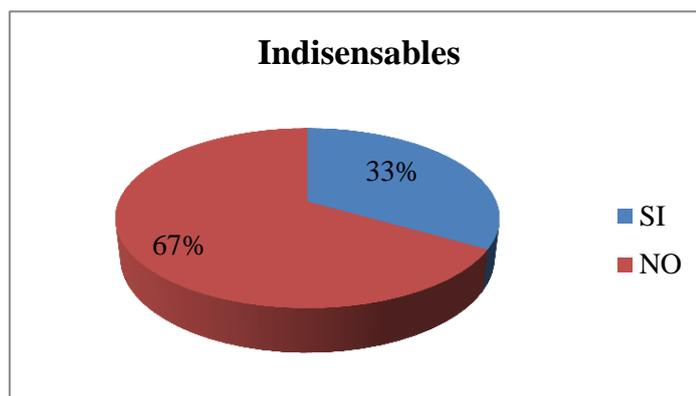


Gráfico 16. Indispensables
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, 1 docente que representan el 33% manifiesta que si cree que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo y 2 docente que representa el 67% manifiesta que las redes sociales no son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que la mayoría de maestros creen que las redes sociales no son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo.

3. ¿Conoce Usted los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales?

Tabla 18. Riesgos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

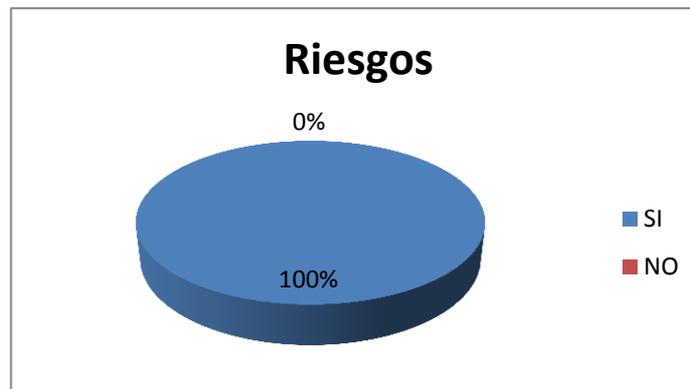


Gráfico 17. Riesgos
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, los 3 docentes que representan el 100% manifiestan que si conocen los riesgos que corren al compartir información en las redes sociales.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que todos los maestros conocen de los riesgos que corren al compartir información a través de las redes sociales.

4. ¿Considera Usted que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado?

Tabla 19. Sensación de agrado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%



Gráfico 18. Sensación de agrado
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, 1 docente que representa el 33% manifiestan que la pertenencia a una red social si le causa sensación de agrado y 2 docentes que representan el 67% manifiestan que la pertenencia a una red social no les causa ninguna sensación de agrado.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que la mayoría de maestros consideran que el pertenecer o formar parte de las redes sociales no provoca ninguna sensación de agrado.

5. ¿Cree usted que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales?

Tabla 20. Vida normal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

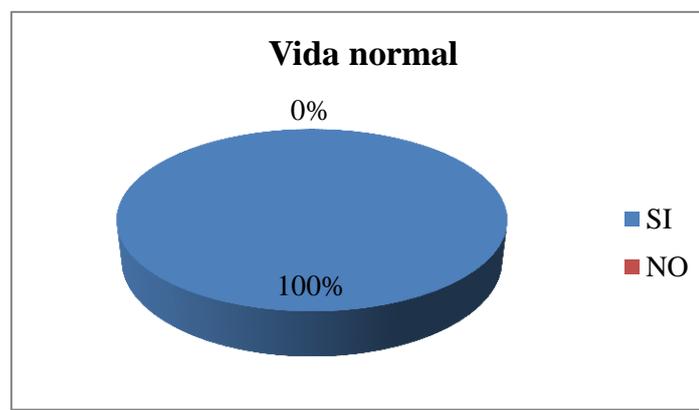


Gráfico 19. Vida normal
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, los 3 docentes que representa el 100% manifiestan que sí podrían llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que todos los maestros consideran que si se puede llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales.

6. ¿Cree Usted que la práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades?

Tabla 21. Indispensables

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

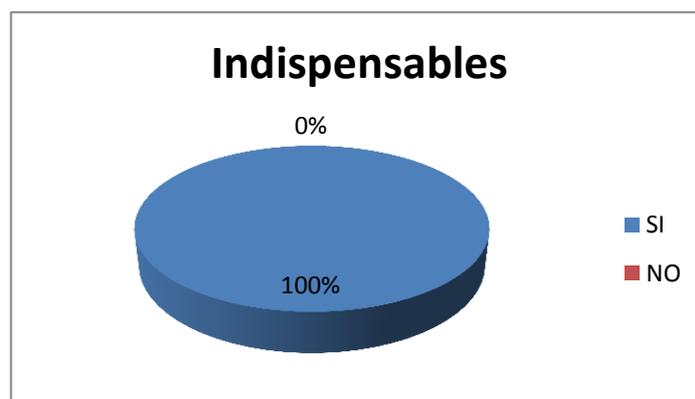


Gráfico 20. Indispensables
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, los 3 docentes que representa el 100% manifiestan que la práctica de actividad física si es muy indispensable para evitar enfermedades.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que todos los maestros saben que mediante la práctica de actividad física podemos tener buena salud.

7. ¿Piensa Usted que la práctica de actividad física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales?

Tabla 22. Mejora autoestima

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

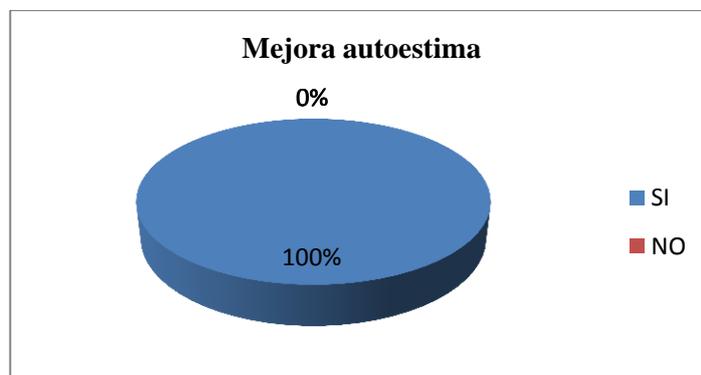


Gráfico 21. Mejora autoestima
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, los 3 docentes que representa el 100% manifiestan que la práctica de actividad física si podría mejor en su autoestima y relaciones interpersonales.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que todos los maestros consideran que mediante la práctica de actividad física se puede mejorar notablemente en su autoestima y relaciones personales.

8. ¿Normalmente Usted realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre?

Tabla 23. Tiempo libre

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

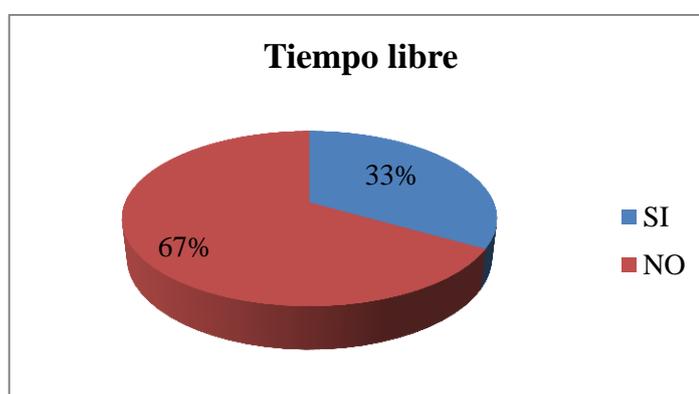


Gráfico 22. Tiempo libre
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, 1 docente que representa el 33% manifiesta que si practica alguna actividad física o deporte en su tiempo libre mientras que 2 docentes que representan el 67% manifiestan que no realiza ningún tipo de actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que la mayoría de maestros no practican ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre.

9. ¿Le gustaría participar de programas, en donde la práctica de actividad física sea el punto principal?

Tabla 24. Programas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

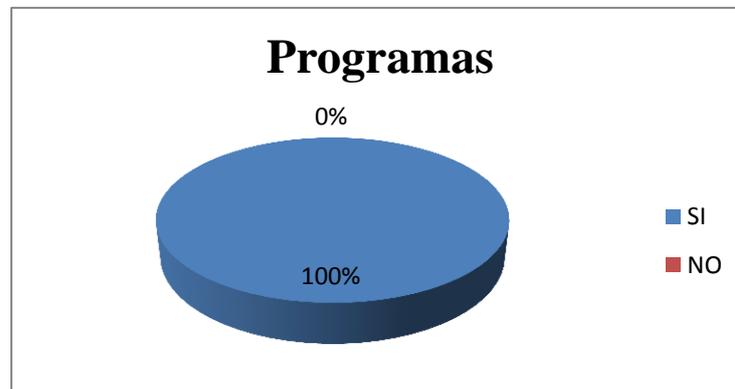


Gráfico 23. Programas
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, los 3 docentes que representan el 100% manifiestan que si les gustaría participar de programas en donde la práctica de la actividad física sea el punto principal.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que a todos los maestros si les interesa participar de programas en donde la actividad física sea el punto principal.

10. ¿Participa usted de las diferentes actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, caserío, parroquia etc.?

Tabla 25. Actividades deportivas barriales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%



Gráfico 24. Actividades deportivas barriales
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Análisis

De un total de 3 docentes encuestados, 1 docentes que representan el 33% manifiestan que si participa de actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio y 2 docentes que representan el 67% no participan de ningún tipo de actividad física o deportiva en su barrio.

Interpretación

En base a las encuestas aplicadas a los docentes se puede deducir que la mayoría de maestros no participan de ningún tipo de actividad física o deportiva en su barrio, caserío, comunidad o parroquia.

4.2 Verificación de Hipótesis

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA			
PREGUNTAS	2	6	8
SI	68	100	96
NO	37	5	9

Tabla 26. Preguntas de la Encuesta
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Planteamiento de Hipótesis

La utilización desmedida de las Redes Sociales influye directamente en la práctica de Actividad Física de los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”

Aplicación del Chi cuadrado

Var. Ind + Var. Dep + Población + Lugar

2 2 1 Problema

1 1 1 Problema

Pregunta 2. ¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	68	65%
NO	37	35%
TOTAL	105	100%

Tabla 27. Pregunta No. 2
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Pregunta 6. ¿Cree usted que la Práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	100	95%
NO	5	5%
TOTAL	105	100%

Tabla 28. Pregunta No.6
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Pregunta 8. ¿Normalmente Usted realiza alguna Actividad Física o practica algún deporte en su tiempo libre?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	96	91%
NO	9	9%
TOTAL	105	100%

Tabla 29. Pregunta No. 8
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Preguntas	SI	NO	TOTAL
Pregunta 2 ¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo	68	37	105
Pregunta 6 ¿Cree usted que la práctica de actividad física es indispensable para evitar enfermedades?	100	5	105
Pregunta 8 ¿Normalmente usted realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre?	96	9	105
TOTAL	264	51	315

Tabla 30. Frecuencias Observadas
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 2 ¿Piensa usted que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo?	88	17	105
Pregunta 6. ¿Cree usted que la Práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades?	88	17	105
Pregunta 8. ¿Normalmente Usted realiza alguna Actividad Física o practica algún deporte en su tiempo libre?	88	17	105
Total	264	51	315

Tabla 31. Frecuencias Esperadas
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

H₀: La utilización desmedida de las Redes Sociales no influye directamente en la práctica de Actividad Física de los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”

H₁: La utilización desmedida de las Redes Sociales influye directamente en la práctica de Actividad Física de los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”

Grados de Libertad

$$GL = (\text{filas} - 1) * (\text{columnas} - 1)$$

$$GL = (3 - 1) * (2 - 1)$$

$$GL = (2) * (1)$$

$$GL = 2$$

Grados de Significancia

$$\infty = 0,05$$

CALCULO DEL CHI CUADRADO

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Donde X^2 = Chi cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
68	87	-20	400	4.55
37	17	20	400	23.53
100	87	12	144	1.64
5	17	-12	144	8.47
96	88	8	64	0.73
9	17	-8	64	3.76
TOTAL				42.68

Tabla 32. Calculo
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

$$X^2C = 42,68$$

$$X^2t = 5,9915$$

$$X^2C > X^2t \longrightarrow \text{Hipótesis Verificada}$$

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN

Entonces si $X^2 \leq X^2_c$ se aceptara la hipótesis si no se rechazara.

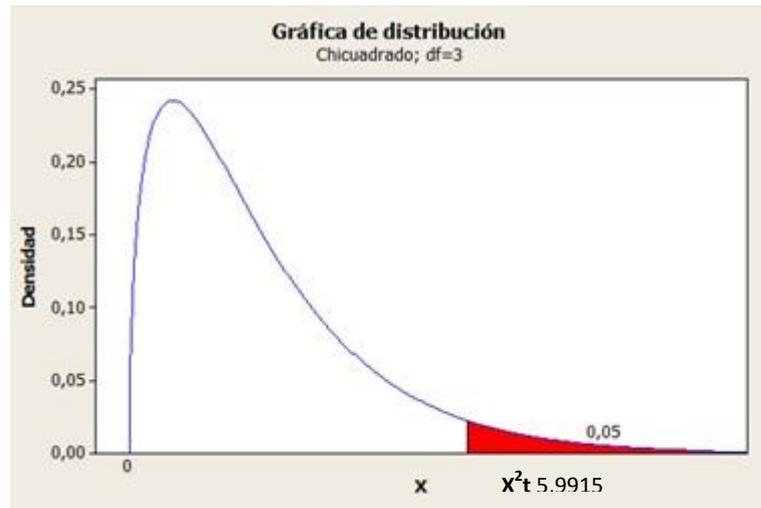


Gráfico 25. Campana de Gauss
Encuesta a estudiantes y docentes
Fuente Investigadora Elaborado por: Marcelo Navarro

Decisión final

Con 2 (GL) grados de libertad y 5% de significancia, se procede aplicar la prueba X^2 (Chi cuadrado) se tiene que el valor tabular es igual a X^2_t 5.9915 de acuerdo a los resultados obtenidos con la tabulación obtenida de la encuesta realizada se ha calculado el valor de X^2 se obtiene a $X^2_c = 42.68$ lo que implica que esta verificada la Hipótesis en la que se demuestra que La utilización desmedida de las Redes Sociales influye directamente en la práctica de Actividad Física de los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Una vez realizada la investigación y en base a las encuestas aplicadas se puede concluir que los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo pasan la mayor parte del tiempo conectados a un computador, dispositivo móvil o artefacto electrónico, revisando las redes sociales ya que según ellos es una herramienta indispensable para mantenerse en contacto con sus compañeros y/o para revisar las actividades que deben cumplir relacionadas con sus estudios.

Por otro lado también se ha llegado a la conclusión de que la práctica de actividad física en los estudiantes ha pasado a un segundo plano, ya que por desconocimiento o falta de costumbre, un alto porcentaje de estudiantes no le dan la importancia que debería tener la práctica de actividad física, por el contrario han adaptado otro tipo de actividades o prefieren pasar el tiempo conectados a las redes sociales.

Se debe considerar que la gran mayoría de estudiantes pasan la mayor parte del tiempo inmersos en las redes sociales con lo cual han asimilado nuevas formas de conducta y/o comportamiento influenciados por esta tecnología, los promedios en sus estudios han disminuido y lentamente han adquirido dependencia de estas, provocando una permanente adicción a este tipo de conexión por lo que la práctica de actividad física cada vez es menor, provocando en ellos problemas en su salud.

5.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda que tanto Padres de Familia, como Profesores controlen el tiempo que los estudiantes permanecen conectados a las redes sociales, aconsejar de los riesgos que corren al compartir información, ya que a más de quitarles el tiempo, descuidan sus estudios alejándose del entorno social, Los maestros deben restringir el uso de Internet en sus horas de clase porque permite la distracción por lo que los estudiantes no prestan atención y mucho menos comprenden la temática o contenido de sus clases.

Fomentar en padres de familia, maestros, autoridades la práctica regular de actividad física con el fin de ayudar a los estudiantes a estar siempre activos, de esta forma su deseo siempre va a ser la de practicar deporte así también las ganas de participar o representar a su institución. Promover actividades deportivas de integración con otras instituciones, formando clubes deportivos, escolares etc.

Socializar conjuntamente con los maestros, padres de familia así como los estudiantes sobre las ventajas y desventajas que ofrecen las redes sociales para que exista una mejor comunicación entre todos para evitar cualquier tipo de inconveniente. En los hogares padres e hijos deberían planificar el tiempo que pueden hacer uso de internet, alternándolos con tareas escolares, tareas en el hogar y prácticas de actividad física o deporte de esta manera se estará formando personas responsables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, L. (2013). *Recreacion y Animacion; De la teoria a la práctica*. Colombia: Kinesis.
- Ashwell, K. (2012). *Manual de Anatomia del ejercicio*. Badalona (Barcelona): Paidotribo.
- Bean, A. (2015). *La Guia Completa de la Nutrición del Deportista*. Badalona España: Paidotribo.
- Becerro, M. (s.f). *La Salud y la Actividad Fisica en las personas mayores*. Madrid: Produccion Grafica.
- Benardot, D. (2013). *Nutrición Deportiva Avanzada*. Madrid: Ediciones Tutor S.A.
- Caldevilla Dominguez, D. (2014). *Interactividad y redes sociales*. Madrid-España: ACCI.
- Carballar Falcon, J. A. (2011). *Internet Libro del Navegante*. Madrid: RA-MA Editorial.
- Carrera, F. (2011). *Redes Sociales y Networking*. Barcelona: Profit Editorial.
- Casimiro Andujar, A. J., Delgado Fernandez, M., & Águila Soto, C. (2014). *Actividad Fisica, educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.
- Comite Paralimpico Español. (2014). *La Inclusión en la actividad fisica y deportiva*. Badalona España: Paidotribo.
- Constitución Política de la Republica del Ecuador. (2008).
- Contreras, O. (2012). *Las competencias del profesor de Educación Fisica*. Barcelona (España): INDE.
- Cukierman, U. (2010). *Tecnologia Educativa: Recursos, Modelos y Metodologias*. Buenos Aires: Prentice Hall - Pearson Educativa.
- De abajo Olea, S., & Márquez Rosa, S. (2012). *Salud y Efectos Beneficiosos de la Actividad Física*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Gómez, M. (2010). *La Actividad Física previene la obesidad de los deportistas de la Selección de fútbol de la comunidad educativa "Juan Leon Mera La Salle" de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua Año 2009-2010*. Ambato.

- González, J. (2014). *Core Training. De la Salud al alto rendimiento*. Badalona (España): Paidotribo.
- Granell, J. C. (2015). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Badalona (España): Paidotribo.
- Manangón, B. (2015). *Manual Práctico de la preparación física en el fútbol*. Quito - Ecuador: ISBN.
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. S.A.
- Medicine, A. C. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Badalona España: Paidotribo.
- Merino, B. M. (1999). *Actividad Física y Salud*. Bristol: Marin Alvarez Hnos.
- Merodio, J. (2013). *Trabaja con red*. Madrid : LID Editorial.
- Ministerio de Salud y Ministerio del Deporte y Recreación. (2011). *Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021*. San Jose, Costa Rica: ISBN.
- Ministerio del Deporte. (2010).
- Moore, G. (2011). *Gimnasio Mental 2*. Mexico DF: Ediciones Mann. S.A de C.V.
- Morelos, L. (2012). *El uso de las TICS en Educación Media Superior. Alcances y limitaciones de las TICS*. Madrid: Académica Española 2012.
- Mosquera, L. (2010). *Vida Saludable con ejercicio*. Ambato - Ecuador: Siervo Perez.
- Ortega, P. (2013). *Educación Física para la Salud*. Barcelona (España): INDE.
- Pancorbo, A. (2012). *Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física*. Barcelona España: Oceano.
- Paraninfo. (2014). *Atención Higiénica*. España: Paraninfo.
- Paredes, J. (2014). *La Utilización de las redes sociales y su incidencia en el Rendimiento Académico en los niños y niñas de Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación General Básica de la Escuela Honduras*. Ambato.
- Perez, R. P. (2013). *Uso de las TIC en la vida diaria*. Tarragona: Alfaomega Grupo Editor.
- Prieto, A. (2011). *Introducción a la Informática*. Madrid: MacGraw - Hill / Interamericana de España.

- UNODC. (2013). *Abuso de drogas en adolescentes y jóvenes y vulnerabilidad familiar*. Lima Peru: Industria Grafica MACOLE S.R.L.
- Viteri, M. (2010). *La Tecnología y su incidencia en el Sedentarismo de la Escuela Pensionado La Merced*. Ambato.
- Weineck, J. (2014). *Entrenamiento Total*. Badolona España: Paidotribo.
- Zacker, C. (2012). *Redes Manual de Referencias*. Aravaca (Madrid): McGraw-Hill Companies.

ANEXOS

Ambato, 06 de enero de 2016

Señor

Dr. Luis Enrique Ávila

DIRECTOR DISTRITAL 18D01 AMBATO

Presente

De mi consideración

Yo, Alfonso Marcelo Navarro Navarro portador de la C.I. No. 1802986958 estudiante de Decimo Semestre de la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física solicito a Ud. autorizar a quien corresponda me permita ingresar a las instalaciones de la Unidad Educativa Juan Montalvo para poder realizar una encuesta a los Estudiantes de Octavo, Noveno y Decimo Año ya que me encuentro realizando mi Proyecto de Investigación y dicha encuesta es requisito indispensable para poder cumplir con mi Proyecto.

Por la favorable atención que se sirva dar a la presente desde ya le anticipo mis mas sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Marcelo Navarro

1802986958

SOLICITUD DE ATENCIÓN CIUDADANA
18D01-8953



SC-CER337889

FECHA DE SOLICITUD 2016-01-06

DATOS DEL SOLICITANTE

CEDULA: 1802986958
NOMBRES: NAVARRO NAVARRO ALFONSO MARCELO
IE: [NINGUNO]
CORREO: marce-navarro@hotmail.com TELF: 0983560934 / 032423968

PROCESO SOLICITADO

UNIDAD: COORDINACION EDUCATIVA / APOYO Y SEGUIMIENTO
PROCESO: APROBACION DE EVENTOS ESTUDIANTILES ORGANIZADO POR INSTITUCIONES EDUCATIVAS (CONCURSOS, FEF

OBSERVACIONES

Usuario solicita autorización para realizar encuesta en institución educativa para trabajo de investigación

ANEXOS

Hojas Foleadas: 6 CD: 0 Archivos Fotográficos: 0
SERVIDOR PÚBLICO: PAUL SANTIAGO MIRANDA HERNANDEZ

FECHA DE ENTREGA
2016-01-11




FIRMA

Solicitud N° 18D01 - 8953

OF. N° MINEDUC-CZ3-18D01-ASRE-0010-OF

Ambato, 07 de Enero de 2016

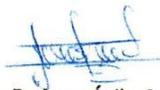
Señor.
Alfonso Marcelo Navarro Navarro
Estudiante de la Carrera de Cultura Física
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
Presente.

De mi consideración:

En conocimiento de la solicitud 18D01-8953, y al documento presentado por usted en el que solicita autorización para realizar la aplicación de la encuesta del proyecto de investigación (tesis) cuyo tema es "LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASISCA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO" CIUDAD AMBATO, PROVINCIA TUNGURAHUA"; con estos antecedentes, la Dirección Distrital de Educación **AUTORIZA** realizar la aplicación de dicha encuesta, siempre y cuando se coordine con las autoridades institucionales, se ejecute sin interrumpir las horas pedagógicas y al término del trabajo investigativo se socialice a la institución los resultados obtenidos.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Dr. Enrique Ávila Granda.
DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN
18D01 AMBATO 1

Elaborado: Liced Mena	
Revido: Martha López	

Rebido
11-01-2015


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Encuesta dirigida estudiantes y docentes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo

Objetivo: Recabar información de cómo influye las Redes Sociales en la Actividad Física, para sustentar el tema de Investigación.

Instructivo: Conteste sincera y confidencialmente el siguiente cuestionario.

- 1.- Forma Ud. parte de una o varias redes sociales? SI NO
- 2.- Piensa Ud. que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo? SI NO
- 3.- Conoce Ud. los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales? SI NO
- 4.- Considera Ud. que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado? SI NO
- 5.- Cree Ud. que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales? SI NO
- 6.- Cree Ud. que la práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades? SI NO
- 7.- Piensa Ud. que la practica de Actividad Física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales? SI NO
- 8.- Normalmente Ud. realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre? SI NO
- 9.- Le gustaría participar de programas, en donde la práctica de Actividad Física sea el punto principal? SI NO
- 10.- Participa Ud. de las diferentes actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, caserío, parroquia etc.? SI NO

Gracias por su gentileza

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Encuesta dirigida estudiantes y docentes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo

Objetivo: Recabar información de cómo influye las Redes Sociales en la Actividad Física, para sustentar el tema de Investigación.

Instructivo: Conteste sincera y confidencialmente el siguiente cuestionario.

- 1.- Forma Ud. parte de una o varias redes sociales? SI NO
- 2.- Piensa Ud. que las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo? SI NO
- 3.- Conoce Ud. los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales? SI NO
- 4.- Considera Ud. que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado? SI NO
- 5.- Cree Ud. que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales? SI NO
- 6.- Cree Ud. que la práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades? SI NO
- 7.- Piensa Ud. que la practica de Actividad Física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales? SI NO
- 8.- Normalmente Ud. realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre? SI NO
- 9.- Le gustaría participar de programas, en donde la práctica de Actividad Física sea el punto principal? SI NO
- 10.- Participa Ud. de las diferentes actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, caserío, parroquia etc.? SI NO

Gracias por su gentileza

FOTOGRAFÍAS

Foto No.1



Estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo haciendo uso de las redes sociales antes del inicio de la jornada laboral.

Foto No.2



Estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo haciendo uso de Internet en centros de cómputo para practicar juegos en línea.

Foto No.3



Estudiantes de Decimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo respondiendo la encuesta.

Foto No. 4



Estudiantes de Noveno Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo respondiendo la encuesta.

ARTÍCULO ACADÉMICO

TEMA: RELACIÓN Y CONSECUENCIAS ENTRE REDES SOCIALES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES.

Universidad Técnica de Ambato.

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Carrera de Cultura Física

Autor: Navarro Navarro Alfonso Marcelo

RESUMEN

La presente investigación tiene como **objetivo** determinar si la utilización de las Redes Sociales influyen directamente en la Práctica de Actividad Física en los Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Juan Montalvo de la ciudad de Ambato en los meses comprendidos entre Octubre de 2015 y Marzo 2016 .

Metodología: Se trabajó con un total de 105 alumnos divididos en tres grupos de 35 estudiantes de octavo, noveno y décimo año respectivamente así como también con 3 docentes de la institución, a los cuales se les aplico una encuesta con un total de 10 preguntas direccionadas específicamente a redes sociales y actividad física. En base a los resultados obtenidos en dicha encuesta se verificó que porcentaje de tiempo utilizan los estudiantes las redes sociales durante el día.

Los **resultados** obtenidos indicaron que la mayor parte de los estudiantes encuestados pasan largas horas conectados a internet, revisando redes sociales especialmente Facebook; por medio de su computador fijo o mediante su dispositivo móvil la mayor parte del tiempo.

Palabras claves: redes sociales, actividad física, tiempo, internet, dispositivo móvil.

TOPIC: RELATIONSHIP BETWEEN NETWORKS AND CONSEQUENCES AND PHYSICAL ACTIVITY IN TEENAGERS.

Abstract

This research aims to determine whether the use of social networks directly influence the practice of physical activity on Student General Basic Education Higher Education Unit Juan Montalvo city of Ambato in the months between October 2015 and March 2016.

Methodology: We worked with a total of 105 students divided into three groups of 35 students in eighth, ninth and tenth years respectively as well as 3 teachers of the institution, which were given a survey with a total of 10 questions addressed specifically social networks and physical activity. Based on the results of this survey we proceeded to calculate the degree of membership of students to social networks.

The results indicated that most of the surveyed students spend long hours reviewing internet connected social networks especially Facebook either through your computer fixed when they are at home or mobile device when they are out.

Keywords: social networks, physical activity, time, internet, mobile device.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo investigativo trata de analizar el tiempo que gastan los adolescentes cuando están inmersos en la red, el tiempo que ocupan para realizar diferentes actividades escolares, el tiempo que dedican a realizar algún tipo de actividad física o practicar algún deporte y dar una posible solución o sugerencias para que los chicos no se vean afectados tanto en su vida estudiantil, familiar o sufran problemas relacionados con la salud. (Montero Sánchez, 2014)

REDES SOCIALES

Las redes sociales actualmente se han convertido en el principal medio de comunicación y entretenimiento entre la población mundial especialmente entre los jóvenes, de ahí que surgen un sinnúmero de ventajas y desventajas las mismas que si no son bien analizadas o controladas por los usuarios fácilmente pueden convertirse en presa fácil para delincuentes cibernéticos que se escudan detrás de un falso perfil para cometer cualquier tipo de estafa o causar daño a otros usuarios de la red. (Chaverry, y otros, 2013)

Hoy en día la comunicación entre personas esta digitalizada a través de nuevos medios tecnológicos denominados TICS (Tecnologías de Información y Comunicación) aquellas herramientas tecnológicas que reciben, manipulan y procesan información facilitando la comunicación entre 2 o más sujetos y que conllevan consecuencias significativas en la manera de procesar y distribuir la información. (Arrieta Zinguer, 2014).

La tecnología actúa como una nueva forma de comunicación en red rápida y efectiva y principalmente desligada de un sector físico. (Prieto Gutierrez, Juan José; Moreno Camara, Alicia, 2015) De esta manera, las redes sociales se han convertido en una de las mayores herramientas tecnológicas utilizadas tanto por los adultos como los adolescentes, al brindar beneficios sociales de comunicación y conexión constante (Rodríguez Puentes & Fernández Parra, 2014)

La tecnología ha ido ganando espacio en la sociedad es así como cada día se inventan nuevas cosas que en un principio sorprenden pero que con el pasar del tiempo el ser humano se va acostumbrando a dichos inventos conocidos como tecnología de punta los mismos que se han convertido en parte de la sociedad, dentro de la comunicación se han creado diversos dispositivos electrónicos cargados de variadas aplicaciones que hacen de dichos aparatos muy apreciados por todos, un ejemplo de ellos son los llamados teléfonos inteligentes y otros aparatos que permiten a los usuarios estar conectados a internet a cualquier hora, en cualquier lugar y lo más importante en tiempo real. (Perez, Poveda, & Lopez, 2012)

Investigaciones realizadas en los últimos años han demostrado que la frecuencia del uso de las redes sociales por parte de los jóvenes ha aumentado considerablemente en todo el mundo (Díaz Gandasegui , 2011). En el Ecuador no es la excepción según los datos obtenidos de los Estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo de la ciudad de Ambato comprendidos entre 12 y 14 años que cursan los Octavo, Noveno y Décimo año se identificó que el 86% de los estudiantes disponen de una cuenta en una red social y que un alto porcentaje de estudiantes cuentan con celular o cualquier otro dispositivo tecnológico para conectarse a internet y que la principal actividad

para sacarle provecho a estos es el ingreso a las redes sociales Facebook, Twiter, Skype, YouTube etc. (Díaz Gandasegui , 2011)

Actualmente la red social más utilizada por los jóvenes a nivel mundial es Facebook, seguida de Twiter (Bohórquez López,C.& Rodríguez-Cardenas,D.E, 2014). Ambas redes sobresalen por permitir una alta capacidad de conectividad con los demás usuarios de la red.

Estas redes sociales son las más populares en todo el mundo son muy fácil de utilizarlas y su interfaz es muy práctico y sencillo.

Rial, Gómez, Braña, & Varela (2014) afirman que: Diversas investigaciones han demostrado que existen aspectos tanto positivos como negativos en el uso de las redes sociales por ejemplo, señala que este tipo de herramientas tecnológicas sobresalen porque permiten un fácil contacto e interacción con los usuarios de estas redes y de igual forma responden a la necesidad de las personas de establecer conversaciones como una búsqueda de solución a sus problemas.

Así mismo (Caro Samada, 2015) afirma que “El constante empleo de las redes sociales puede llegar a generar dificultad para llegar a acuerdos en grupos, comportamientos hostiles, agresivos entre los usuarios, relaciones poco profundas e interpersonales, bajos niveles de autoconciencia e identidad individual” provocando disminución de la participación social y en general aspectos negativos del bienestar del individuo. Así mismo se resalta la poca confianza que se produce por la alta posibilidad de encontrar falsos perfiles entre los participantes de las redes, el engaño, el acoso sexual, la pedofilia, la obscenidad son otras de las posibles consecuencias que esta adicción podría ocasionar. (Caro Samada, 2015)

Si bien es cierto las redes sociales son un medio para entablar amistad con diversas personas y compartir criterios e intereses en común también se debe tener en cuenta que mucha de la información encontrada no es real por el contrario dicha información en muchos de los casos resulta ser simplemente un espejismo para llamar la atención a otros usuarios para cometer algún delito o estafa. (Prieto Gutierrez, Juan José; Moreno Camara ia, 2015)

Actividad Física en los Adolescentes

Según datos del estudio de Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad (Oviedo, y otros, 2013) determina que el 42,5% de los adolescentes tienen sobrepeso u obesidad este mal afecta más a los varones que a las mujeres, a los chicos que viven en sectores sociales más vulnerables o que pertenecen a clases sociales más desfavorecidas, a los chicos que dentro de su habitación cuentan con ordenadores, dvd's o video juegos. Esta investigación reveló que el sobrepeso afecta al 26% en tanto que el problema de obesidad llega al 19% de los menores.

De igual manera (Castillo, Balaguer, & García Merita, 2007) afirman que: La prevalencia de sobrepeso u obesidad indican claramente que los adolescentes varones constituye un grupo de riesgo elevado tanto ahora como en el futuro.

Los problemas de sobrepeso y obesidad no solo afecta a cierto grupo social ni a un género específico sino a toda persona que mantiene un estilo de vida sedentaria aunque según estudios es más común que afecte más a los hombres que a las mujeres y tiene una incidencia mayor en las personas de clase media baja. (Reigal Garrido, et al., 2012)

Actividad Física y estilo de Vida

De los estudios realizados hasta nuestros días ha quedado suficientemente demostrado como la realización de actividad física desarrolla de acuerdo a unos cuantos criterios de tipo, duración, intensidad, progresión y adaptada a las posibilidades del individuo mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes, el cáncer, las enfermedades reumatoideas y otras. (American College of Sports Medicine, 1990, Heyward, 1996) citado en (Chahín Pinzón & Libia Briñez, 2011) Ello se debe en gran medida al conjunto de adaptaciones morfo-funcionales que se producen en el organismo como consecuencia de la práctica cotidiana de ejercicio físico (Lima Serrano, Guerra Martín, & Lima Rodríguez, 2015)

La práctica constante de actividad física va a provocar en el organismo diversas reacciones favorables que permiten al individuo liberarse de múltiples enfermedades, mantenerse siempre saludables que le permitirán conservarse jóvenes y llenos de energía. De forma bastante consensuada se habla que la infancia es el periodo evolutivo ideal para la adquisición de un estilo de vida saludable, dado que el mismo se adquiere porque el niño lo repite como comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del mismo tal y como lo realiza el adulto (García Moya, et al., 2011).

En la adolescencia dichos hábitos sufren modificaciones al convertirse el comportamiento del individuo en algo más racional y meditado así como opuesto al modelo que desea imponer el adulto (González Rosendo, et al., 2015) Según suficientes datos recabados se puede establecer que toda persona en etapa de su niñez es un ser físicamente activo, pero al llegar a la etapa de adolescencia por razones típicas de su edad en la que se interesan por otras actividades abandonan la práctica de actividad física provocando con esto el surgimiento de múltiples problemas de salud anteriormente ya mencionados. (Chahín Pinzón & Libia Briñez, 2011)

Con este trabajo investigativo no se intenta prohibir el acceso a las redes sociales ya que eso resulta una tarea casi imposible sino en la utilización del tiempo de mejor manera e inducir a los estudiantes a la práctica de actividad física ya que esa forma van a poder vivir mejor alejados de vicios, interactuar física y socialmente con otras personas y lo más importante vivir sanos y gozar de buena salud tanto física como mental. (Chahín Pinzón & Libia Briñez, 2011)

METODOLOGÍA

Muestra

La muestra del estudio estuvo conformada por los estudiantes de Octavo, Noveno y Décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Montalvo entre 12 y 14 años de edad con un total de 105 estudiantes distribuidos en 35 alumnos por cada año académico sin distinción de sexo. Concretamente se llevó a cabo una encuesta entre la población de estudiantes seleccionados para

este estudio, en el cual utilizando preguntas netamente relacionadas a redes sociales y actividad física se pudo determinar el grado de pertenencia o adicción a las redes sociales, el tiempo que dedican a practicar algún tipo de actividad física y saber si dichos estudiantes están dispuestos a participar en programas en donde la actividad física, la recreación y el deporte sean los puntos principales.

Cabe señalar que los paralelos encuestados fueron escogidos al azar es decir sin ningún tipo de estudio previo sobre que paralelo tenía mejor o peor rendimiento académico para que esta investigación sea real así como no existió ningún tipo de preparación previa por parte de los docentes.

Procedimiento

La recogida de datos se la llevo a cabo con la ayuda de las Autoridades de la Institución y con la colaboración de los docentes de turno, el método utilizado fue la encuesta en las mismas aulas del plantel en la que el estudiante debía contestar en forma individual, con sinceridad y la seriedad del caso la encuesta que iba a ser tomada de manera confidencial y anónima, constaba de 10 preguntas distribuidas en 2 secciones las primeras 5 preguntas que correspondía a redes sociales en las cuales podríamos determinar si el encuestado pertenece o no a una o varias redes sociales, el tiempo que dedican a permanecer en las redes sociales, conocer si las redes sociales son indispensables para un mejor desenvolvimiento social y educativo, saber si la pertenencia a una red social le produce alguna sensación de agrado, si podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales.

Las otras 5 preguntas hacía referencia a Actividad Física las mismas que nos permitiría conocer si el encuestado piensa que la actividad física es indispensable para evitar enfermedades, si con la práctica de actividad física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales, si el encuestado realiza actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre, saber si le gustaría participar de programas en donde la actividad física y el deporte sean los puntos principales, finalmente saber si el encuestado participa de actividades físicas o deportivas en su lugar de residencia. Para la realización de dicha encuesta el tiempo osciló entre 5 y 10 minutos por cada paralelo encuestado.

El número final de encuestados fue de 105 estudiantes, y 3 maestros docentes que impartían sus clases en ese instante. Como resultado final se obtuvo una muestra de 108 personas encuestadas entre alumnos y docentes.

Material

Para la aplicación de la encuesta se utilizó hojas Inen tamaño A4, un computador para redactar las preguntas, una impresora para plasmar las preguntas de la encuesta y un esfero para llenar la encuesta.

Análisis Estadístico

El análisis estadístico de los datos se lo realizó con el Programa estadístico Microsoft Excel 2010 para representar gráficamente los resultados y porcentajes obtenidos en cada una de las preguntas de la encuesta.

Con cada una de las preguntas se procedió hacer la tabulación con las opciones de respuestas, se contabilizó una por una los resultados de las 10 preguntas para finalmente esos resultados graficarlos con sus respectivos porcentajes.

Finalmente se procedió a la verificación de la Hipótesis para saber si la investigación estaba bien realizada.

Resultados y Discusión

La preocupación por conocer el uso que los adolescentes le dan al Internet se ha visto acrecentada en los últimos años. La alarma social originada ha llevado incluso a que muchos investigadores hayan centrado sus esfuerzos no solo en tratar de medir o calibrar la verdadera magnitud del problema, sino también en valorar si el uso de internet puede constituir o no un tipo específico de adicción. (Caro Samada, 2015)

Tabla No.1 Redes Sociales

Redes Sociales	SI	NO	TOTAL
-----------------------	-----------	-----------	--------------

¿Forma Usted parte de una o varias redes sociales?	90 86%	15 14%	105 100%
¿Piensa Usted que las redes sociales son indispensable para un mejor desenvolvimiento social y educativo?	68 65%	37 35%	105 100%
¿Conoce Usted los riesgos que corre al compartir información en las redes sociales?	93 89%	12 11%	105 100%
¿Considera Usted que la pertenencia a una red social le causa sensación de agrado?	82 78%	23 22%	105 100%
¿Cree usted que podría llevar una vida normal sin la utilización de las redes sociales?	76 72%	29 28%	105 100%

Tabla No.1 Resultados
Fuente: La Encuesta
Elaborado por Marcelo Navarro

Tal como se observan en la tabla No.1 se muestran los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes la misma que consta de 5 preguntas relacionadas a Redes Sociales en la que se detalla el número de estudiantes encuestados con 2 opciones de respuesta y sus respectivos porcentajes.

Tabla No.2

Actividad Física	SI	NO	TOTAL
¿Cree Usted que la práctica de Actividad Física es indispensable para evitar enfermedades?	100 95%	5 5%	105 100%
¿Piensa Usted que la práctica de actividad física podría mejorar su autoestima y relaciones interpersonales?	96 91%	9 9%	105 100%
¿Normalmente Usted realiza alguna actividad física o practica algún deporte en su tiempo libre?	96 91%	9 9%	105 100%

¿Le gustaría participar de programas, en donde la Práctica de Actividad física sea el punto principal?	79 75%	26 25%	105 100%
¿Participa usted de las diferentes actividades físicas o deportivas realizadas en su barrio, comunidad, caserío, parroquia etc.?	75 71%	30 29%	105 100%

Tabla No.2 Resultados

Fuente: La Encuesta

Elaborado por Marcelo Navarro

Tal como se observa en la tabla No.2 se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes la misma que consta de 5 preguntas relacionadas con actividad física en la que se detalla el número total de estudiantes encuestados con 2 opciones de respuesta y sus respectivos porcentajes.

Entre los resultados más relevantes se destaca la comprobación de que tanto Internet como las redes sociales tienen un nivel de aceptación muy elevado en la población objeto del presente estudio. Los datos disponibles permiten afirmar que de 105 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Juan Montalvo es decir el 86% hacen uso de las redes sociales habitualmente. De igual modo se pudo determinar de un total de 105 estudiantes encuestados 100 estudiantes que equivale al 95% saben que la práctica de actividad física son indispensables para evitar enfermedades. La mayoría de los estudiantes están conscientes que si practican algún tipo de actividad física o deporte con más frecuencia van a llevar un estilo de vida más saludable, mejorar su autoestima y relaciones interpersonales.

Estos resultados son muy similares a los obtenidos por (Rial, Gómez, Braña, & Varela, 2014) en su artículo científico denominado Aptitudes percepciones y uso del Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España) en la que indican que al igual que el presente trabajo investigativo 9 de cada 10 estudiantes de secundaria el uso de internet, el 60% lo hace habitualmente es decir todos los días. Asimismo los resultados facilitados por el informe Europeo EU Kidson en línea citado en (Prieto Gutierrez, Juan José;

Moreno Camara, Alicia, 2015) recoge que un 58% de los menores españoles usan las redes sociales todos los días y un 34 % los utilizan de 2 a 3 veces por semana.

Tomando en cuenta los datos recopilados se puede deducir que la falta de costumbre, los malos hábitos adquiridos o simplemente el ocio ha ido intercalando más y más en los hogares en los que prácticamente se han ido perdiendo esas buenas costumbres de salir a caminar en familia, practicar deporte en sus barrios o ciudadelas, por el contrario se refugian detrás de las redes sociales dando origen al apareamiento de ese enemigo silencioso llamado sedentarismo que a la larga va a provocar en las personas enfermedades físicas, mentales y psicológicas.

Conclusiones

En base a los resultados de este trabajo investigativo se pudo determinar que la relación existente entre redes sociales y adolescencia están muy ligados ya que un elevado número de estudiantes encuestados forman parte de una red social así también se pudo determinar que el tiempo utilizado para el uso de internet, redes sociales, juegos en línea no les permite realizar algún tipo de actividad física fuera del establecimiento educativo.

Así mismo se pudo palpar que la relación entre actividad física y adolescentes no es de lo mejor ya que muchos de los estudiantes encuestados prefieren gastar su tiempo utilizando las redes sociales a practicar actividad física, lo que afecta enormemente su desempeño académico y precisamente debido a este fenómeno prácticamente no les queda tiempo disponible para poder cumplir con algún tipo de actividad física o practicar algún deporte por lo que los riesgos de contraer algún tipo de enfermedad de tipo físico, metabólico o mental es muy grande provocando la pérdida de la visión en edades tempranas.

Por otro lado también se pudo constatar que los muchachos están conscientes de que la falta de actividad física puede ser la causa para desarrollar algún tipo de enfermedad por lo que si se logra poner de parte maestros, padres de familia y estudiantes se puede reducir enormemente la adicción a las redes sociales creando campañas que permita a toda la comunidad mantenerse en actividad, creando en la

ciudadanía nuevas hábitos que permitan al individuo mantenerse alejado no solo de las redes sociales sino también de vicios y malos hábitos.

Así mismo se sugiere socializar con los muchachos acerca de los riesgos que corren al permanecer siempre conectados a las redes sociales, controlar en los hogares el uso del internet, establecer horarios para realizar las diferentes actividades, restringir el uso a redes sociales es decir no impedir que tengan acceso a eso pero si ir mermando progresivamente el acceso a dichas redes. Los fines de semana salir de paseo, viajar con la familia, compartir tareas en el hogar, practicar algún deporte etc. Si se pone de parte y se cumplen todas estas actividades con la colaboración de todos los ciudadanos de seguro que en un futuro no muy lejano se tendrá un País con ciudadanos sanos, que gozan de buena salud, excelentes deportistas y buenos profesionales.

El contenido de esta investigación implica un mayor compromiso entre autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes quienes deben estar siempre atentos a las actividades que realizan los estudiantes para evitar que lleguen a convertirse en personas dependientes al Internet como a sus diferentes aplicaciones y por el contrario fomentar en ellos el buen habito de practicar actividad física y deporte.

Referencias Bibliográficas

- Arrieta Zinguer, M. (2014). Libertad de expresión y derecho a la Información en las redes sociales en Internet. *Revista de Derecho, Comunicaciones y Nuevas Tecnologías*, 4-31.
- Bohórquez López, C. & Rodríguez-Cardenas, D. E. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología Vol 23 No. 2*, 325-338.
- Caro Samada, M. C. (2015). Información y verdad en el uso de las redes sociales por parte de adolescentes. *Biblid (1130-3743)*, 187-199.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García Merita, M. (2007). Efecto de la Práctica de Actividad Física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Psicología del Deporte*, 201-210.
- Chahín Pinzón, N., & Libia Briñez, B. (2011). Actividad Física en Adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, Internet y videojuegos. *Psicología Avances de la disciplina*, 9-23.
- Chaverry, R., Vargas, C., Ayala, A., Mora, A., Carrillo, A., Calderón, M., y otros. (2013). Violencia en las Redes Sociales. *Ediciones Paraiso/ Universidad Nacional Autónoma*
- Díaz Gandasegui, V. (2011). Mitos y Realidades de las Redes Sociales. *Prisma Social*, 1-26.
- García Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P., & Jiménez Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Psicología del Deporte*, 153-158.
- González Rosendo, G., Villanueva Sánchez, J., Alcantar Rodríguez, V. E., & Quintero Gutiérrez, A. G. (2015). Sobrepeso y Obesidad en niños y adolescentes de escuela de tiempo completo de Morelos, Mexico. *Nutricion Hospitalaria*, 2588-2593.
- Lima Serrano, M., Guerra Martín, M. D., & Lima Rodríguez, J. S. (2015). Estilos de Vida y Factores Asociados a la alimentación y actividad física en adolescentes. *Nutricion Hospitalaria*, 2838-2847.
- Montero Sánchez, D. (2014). De las redes sociales a la sociabilidad. *Revista Científica de Información y Comunicación*, 269-273.

- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y otros. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas Tendencias de Educación Física, Deporte y Recreación*, 43-47.
- Perez, M., Poveda, M., & Lopez, F. (2012). El fenómeno de las redes sociales. Evolución y perfil del usuario. *EduPsikhé Revista de Psicología y educación*, 93-118.
- Prieto Gutierrez, Juan José; Moreno Camara, Alicia. (2015). Las Redes Sociales de Internet ¿Una nueva adicción? *Revista Argentina de Clinica Psicológica XXIV*, 149-155.
- Prieto, A. (2011). *Introducción a la Informática*. Madrid: MacGraw - Hill / Interamericana de España.
- Reigal Garrido, Rafael; Videra García, Antonio; Parra Flores, José Luis; Juárez Ruiz, Rocío. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, 19-23.
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 642-655.
- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en Internet y la Salud Mental en adolescentes Colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 131-140.