



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**“Distractores Tecnológicos y Niveles de Actividad Física en
escolares”**

AUTORA: Chérrez Tisalema Ingrid Michelle

TUTORA: Ing. Sánchez Guerrero Mentor Javier, Mg

Ambato - Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

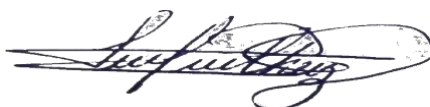
Yo, Ing. Sánchez Guerrero Mentor Javier, Mg, con cédula de ciudadanía: 1803114345 en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“DISTRACTORES TECNOLÓGICOS Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”** desarrollado por la estudiante Ingrid Michelle Chérrez Tisalema, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ing. Sánchez Guerrero Mentor Javier Mg.

C.C. 1803114345

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “**DISTRACTORES TECNOLÓGICOS Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES**”, quien basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Ingrid Michelle Chérrez Tisalema

C.C. 180513377-2

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**Distractores Tecnológicos y Niveles de Actividad Física**”, presentado por la señorita **Ingrid Michelle Chérrez Tisalema estudiante** de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada 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.

COMISIÓN CALIFICADORA

LIC. FT. Flores Robalino Rosita Gabriela, MG.

C.C. 1500438617

Miembro de comisión calificadora

PHD. Edison Andres Castro Pantoja.

C.C. 0401093331

Miembro de comisión calificador

DEDICATORIA

A lo largo de este grandioso camino de aprendizaje y superación, esta meta alcanzada: A mi Dios por regalarme la salud y vida.

A mi madre por ser mi pilar fundamental en momentos de triunfo y fracaso, por nunca soltar mi mano y ser mi mejor ejemplo de ser mejor cada día. A mi Hijo Emiliano por ser mi inspiración, con su amor he podido alcanzar todo lo propuesto, prometo ser mejor ser humano, profesional, madre, buscando siempre el bienestar de mi familia. Además, Dedico a toda mi familia por su apoyo, amor y confianza puesta en mí.

INGRID

AGRADECIMIENTO

A Dios por haber cuidado de Mí y de toda mi familia y juntos poder disfrutar de esta meta. En la vida debemos ser agradecidos a quienes en su tiempo nos brindaron un mano para salir adelante por ello, agradezco a mis docentes por impartir sus conocimientos y palabras de aliento, para dejar en alto el nombre de nuestra profesión y sentirse orgulloso por haber formado parte de la prestigiosa PAFD. A mi Esposo, Hijo, Madre, Hermanas y a Toda mi familia, por ellos y para ellos va este TRIUNFO.

INGRID

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN EJECUTIVO	10
ABSTRACT	11
CAPÍTULO I	12
MARCO TEÓRICO	12
1.1 Antecedentes Investigativos	12
1.1.1 Planteamiento del problema	14
1.1.2 Análisis crítico	14
1.1.3 Prognosis	15
1.1.4 Formulación del problema	16
1.1.5 Categorías fundamentales	17
1.1.6 Preguntas directrices	18
1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	18
1.1.8 Justificación del problema	18
1.1.9 Hipótesis	20
1.1.10 Marco teórico de la investigación	20
1.2 Objetivos	39
1.2.1 Objetivo general	39
1.2.2 Objetivos específicos	39
CAPÍTULO II	40
METODOLOGÍA	40
2.1 Materiales	40
2.2 Métodos	41
2.2.1 Diseño de investigación	41

2.2.2 Población y muestra de estudio _____	42
2.3 Operacionalización de las variables _____	43
2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación _____	44
2.2.5 Plan de recolección de la información _____	44
2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación _____	45
CAPÍTULO III _____	47
RESULTADOS Y DISCUSIÓN _____	47
3.1 Análisis y discusión de los resultados _____	47
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio _____	47
3.1.2 Resultados por Objetivos _____	48
3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación. _____	53
3.2 Verificación de hipótesis _____	54
CAPÍTULO IV _____	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES _____	56
ANEXOS _____	64

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Clasificación de los niveles de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 2. Materiales</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 3. Recursos Digitales</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 4. Recursos Humanos</i>	<i>42</i>
<i>Tabla 5. Operacionalización de Variables.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 6. Caracterización sociodemográfica de la muestra de estudio</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 7. Frecuencia de utilización del ordenador y móvil por la muestra de estudio</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 8. Frecuencia de utilización de distractores tecnológicos por la muestra de estudio</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 9. Índice de actividad física según ALPAQ en la muestra de estudio.....</i>	<i>50</i>
<i>Tabla 10. Niveles de actividad física según ALPAQ en la muestra de estudio.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 11. Relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física por la muestra de estudio.....</i>	<i>52</i>
<i>Tabla 12. Análisis estadístico de significación y asociación de variables de estudio de la investigación.....</i>	<i>54</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

Categorías Fundamentales	17
--------------------------	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “DISTRACTORES TECNOLÓGICOS Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”

Autora: Ingrid Michelle Chérrez Tisalema

Tutor: Ing. Sánchez Guerrero Mentor Javier, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente trabajo investigativo está orientado a la indagación de la frecuencia de la utilización de recursos tecnológicos que pueden a la vez ser distractores y que influyen en la práctica de actividades físicas en los estudiantes de Noveno Año de la Unidad Educativa “Santa Rosa”. Si es bien cierto que en la actualidad el uso de la tecnología es indispensable y ha permitido una serie de cambios en la vida cotidiana, por otro lado, nuestra sociedad se ha vuelto dependiente de ella.

La tecnología ha tenido un gran impacto que ha afectado de manera positiva como negativa, dando lugar a los distractores tecnológicos como sabemos son: Videojuegos, Redes Sociales, Apps, Dispositivos Tecnológicos (laptop, Tablet, teléfono móvil), muchos estudiantes malgastan su tiempo en la utilización de lo antes mencionado generando una problemática en la sociedad.

El objetivo es concientizar a la sociedad, en especial a la población joven acerca del tiempo de utilización en distractores tecnológicos y tiempo que emplean en actividades físicas, reconociendo la importancia de fortalecer los niveles de actividad física y mantener una vida saludable.

Palabras Clave: Distractores tecnológicos, niveles de actividad física, tecnología

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

THEME: "TECHNOLOGICAL DISTRACTORS AND PHYSICAL
ACTIVITY LEVELS IN SCHOOLCHILDREN".

Author: Ingrid Michelle Chérrez Tisalema

Tutor: Ing. Sánchez Guerrero Mentor Javier, Mg

ABSTRACT

The following research work is oriented to the investigation of the frequency of the use of technological resources that can at the same time be distractors and that influence the practice of physical activities in the ninth grade students of the "Santa Rosa" Educational Unit. If it is true that nowadays the use of technology is indispensable and has allowed a series of changes in daily life, on the other hand our society has become dependent on it.

Technology has had a great impact that has affected in a positive as well as negative way, giving rise to technological distractors as we know are: Video games, Social Networks, Apps, Technological Devices (laptop, Tablet, cell phone), many students waste their time in the use of the above mentioned generating a problem in society.

The objective is to raise awareness in society, especially the young population about the time spent on technological distractions and time spent on physical activities, recognizing the importance of strengthening the levels of physical activity and maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: Technological distractions, physical activity levels, technology.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Al realizar una exhaustiva investigación con respecto al tema a indagar, se exploró en los diferentes trabajos investigativos radicados en las diversas bibliotecas virtuales de todo el país, tomando en consideración el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato específicamente en la Carrera de Cultura Física en la que, se evidenció la existencia de investigaciones desarrolladas acorde al tema de estudio. Conforme, se presenta los trabajos con relación a las variables de estudio: Distractores Tecnológicos y Niveles de Actividad Física.

En el trabajo de titulación: “LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO”. (Navarro, 2016) Concluye que:

“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.” (p.83)

Por otra parte, (Punina, 2019) en su investigación: “APLICACIÓN MÓVIL Y SU INCIDENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA”. Menciona que:

“Gracias a las herramientas sofisticadas y fáciles de usar, se logró diseñar un sistema que puede ser usado por deportistas o cualquier persona

que requiera conocer su ritmo cardiaco, las cuales ayudan a la sociedad a ser más responsables de su salud de una manera más cómoda.” (p.51)

Dentro de la investigación titulada: ““LA TECNOLOGIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESRRLLO FISICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PEDRO MONCAYO CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERIODO JULIO – OCTUBRE 2010”. Desarrollada por, (Tibanquiza,2010). Describe que:

“Existe una falta de confianza en el uso de la tecnología para un mejor desarrollo físico en los estudiantes por eso es que se ha realizado este tema para que todas las autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes estén conscientes de los beneficios que trae utilizar de la mejor manera estos equipos tecnológicos para mejorar el desarrollo físico en los estudiantes ya que en ellos se basa este tema.” (p.54)

Finalmente, en el trabajo investigativo “ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO FRENTE A PANTALLAS Y SU RELACIÓN EN ADOLESCENTES”, Elaborado por: (Martí,2011). Determina que:

“El pasar demasiado tiempo en aparatos tecnológicos (TV, computador, video juegos, etc.) afectado directamente el nivel de actividad física favorecido para la salud en los jóvenes. Los excesivos lapsos de tiempo frente a estos dispositivos han llevado a la presencia del sedentarismo en los chicos. Se ha establecido estrategias de participación en actividades físicas con la finalidad de obtener el nivel recomendado de practicar alguna actividad física, puesto que existe jóvenes que alcanzaron el límite recomendado de estar frente a dispositivos tecnológicos. Evidentemente los aspectos más relevantes residen directamente en la distancia o escasez de actividad física por parte de los adolescentes, generando la presencia del sedentarismo en estos grupos” (p.70)

1.1.1 Planteamiento del problema

La problemática del presente aparece con la invención de las nuevas tecnologías y la inactividad física puesto que, la tecnología está al alcance de la mayoría de la población, pero muchos desaprovechan esta oportunidad y allí emerge el uso excesivo de distractores tecnológicos (celular, computadores, videojuegos, etc.), desperdiciando su tiempo limitando su desarrollo físico e intelectual, a su vez, la inactividad física conlleva a unos de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades catastróficas.

Los individuos que originan dicho problema son los escolares ya que, son los que más utilizan los medios tecnológicos por diversas situaciones, pero la más importante es la educación y más aún la situación que atravesamos por la pandemia del COVID- 19, ha generado varios cambios e interferencia en sectores de la actividad humana. La educación digital ha sido un soporte para ofrecer una solución ante la emergencia. Ante este cambio rotundo los padres de familia, otorgan dispositivos tecnológicos a sus hijos he allí donde empiezan la exploración en un mundo digital, delimitando su desarrollo social y la realización de actividades recreativas acorde a su edad y necesidades.

1.1.2 Análisis crítico

En la actualidad nuestra sociedad está rodeada de la tecnología, asimismo, con la innovación de los dispositivos tecnológicos la sociedad los utiliza de manera deliberada para solventar sus necesidades o facilitar tareas, y hacer la vida más cómoda y sencilla con el uso de los mismos. Además, la falta de control de padres o representantes de los

estudiantes que estén a su cargo acerca del uso moderado del internet ya sea por cuestiones laborales o por desconociendo, a lo largo tendrá sus efectos a que sus hijos caigan en problemas de adicción hacia las redes sociales y sus diversas aplicaciones de entretenimiento excluyendo, actividades recreativas las cuales favorecen en el desarrollo de diferentes destrezas motoras.

En virtud de lo mencionado, se origina los distractores tecnológicos notablemente la población con el libre acceso son los escolares, debido a que, desde su nacimiento experimentan en un medio digital sin embargo, el manejo excesivo de los dispositivos y sin el control por personas adultas obstaculiza el desarrollo físico y mental del educando, delimitando ser libres en realizar actividades físicas las cuales, permite construir relaciones saludables, mantener un cuerpo sano, resolver problemas de manera creativa y eficaz en diferentes situaciones, etc. También disminuye el riesgo de padecer obesidad y sedentarismo.

1.1.3 Prognosis

Los distractores tecnológicos son aquellos dispositivos tecnológicos como: teléfono móvil, televisión, Tablet, laptop, videojuegos, etc. Los mismo son utilizados con la intención de entretenimiento o desviación de sus actividades planteadas estas puedes ser educativas o de sus actividades diarias, dejando de lado la práctica de actividades recreativas siendo el medio más óptimo para entretener la mente y cuerpo en actividades que le ayuden a mejorar la calidad de vida.

Las directrices y recomendaciones por parte de la OMS proporcionan información detallada en cuando a los diferentes grupos etarios acerca de los niveles de actividad física necesario para gozar de una buena salud física-mental. Los sujetos de estudio de dicho proyecto se encuentran el grupo etario de 5 a 17 años, por lo siguiente según la recomendación de la OMS, deberían dedicar al menos 60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas principalmente aeróbicas. Conjuntamente, deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla de los distintos dispositivos.

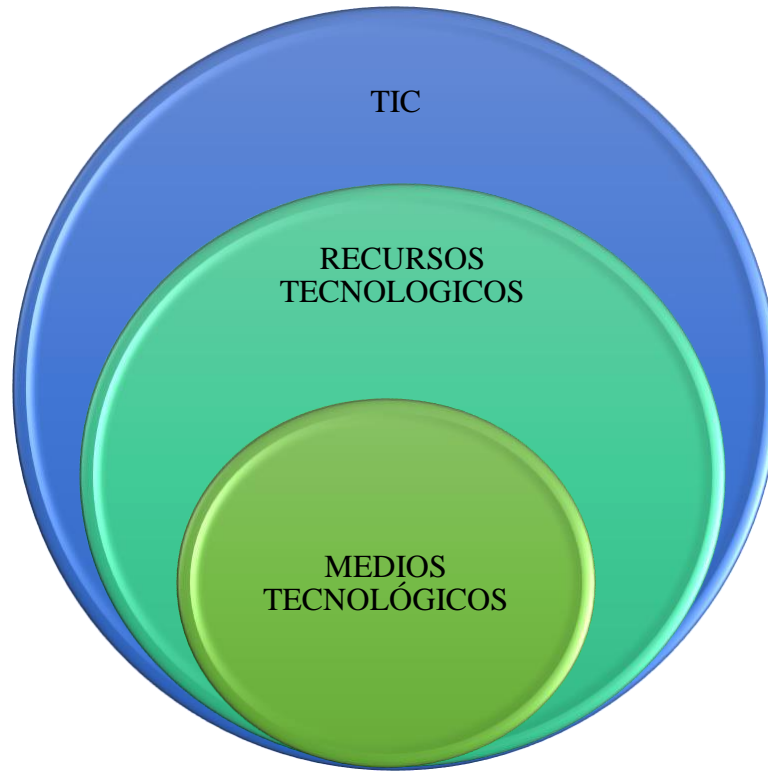
Por esta razón se intervendrá con la presente investigación en la Unidad Educativa ‘ Santa Rosa ‘ de la ciudad de Ambato, con la finalidad de analizar la incidencia del uso de los distractores tecnológicos en los niveles de actividad física.

1.1.4 Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia del uso de los Distractores Tecnológicos en los Niveles de Actividad Física?

1.1.5 Categorías fundamentales

Categorías Fundamentales



DISTRACTORES TECNÓLOGICOS



NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA

Elaborado por: Ingrid Michelle Cherez Tisalema

1.1.6 Preguntas directrices

¿Cuál es la frecuencia de utilización de los Distractores Tecnológicos en escolares?

¿Cuáles son los Niveles de Actividad Física de los escolares?

¿Cuál es la relación entre los distractores tecnológicos y los niveles de actividad física?

1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Mediante la investigación descriptiva se analizó los niveles de actividad física y la incidencia del uso de los distractores tecnológicos que emplean los escolares de 12 a 14 años. Fundamentando el estudio en las principales fuentes científicas acerca de la incidencia de los distractores tecnológicos en los niveles de actividad física.

1.1.8 Justificación del problema

En la educación virtual la tecnología y las plataformas virtuales han revolucionado la estructura de enseñar- aprendizaje, por consiguiente, la presente investigación es **importante** porque permite a escolares utilizar medios tecnológicos para acceder a la educación, pero muchos de ellos desaprovechan esta oportunidad, teniendo así un distractor educativo.

Por ello, es de mucho **interés** a nivel educativo la implementación de nuevas estrategias pedagógicas para concientizar el uso excesivo de los medios tecnológicos, mismos que conllevan a un sinnúmero de problemas académicos como la

desconcentración en clases y de salud como el sedentarismo en tempranas edades, siendo una problemática de índole mundial, que se ve reflejada en el aumento de la tasa de mortalidad.

El **impacto** que se pretende generar mediante esta investigación es verificar las consecuencias físicas y mentales que producen los distractores tecnológicos en su vida diaria, la cual permitirá un enfoque a nivel físico de cada sujeto de estudio, analizando los niveles de actividad física de cada estudiante con la finalidad de concienciar a los escolares sobre la importancia de practicar actividades físicas en sus tiempos libres para mejorar su calidad y estilo de vida.

Este trabajo investigativo es **factible** debido a, que se trabajará con adolescentes quienes muchos de ellos tienen acceso libremente a la tecnología, generando en ellos malos hábitos que repercuten su estado intelectual y físico, siendo este un factor viable para inducirlos en el ámbito de la actividad física, generando nuevas estrategias educativas con el objetivo de encaminar al estudiante por la práctica de actividades donde prioricen hacer ejercicios antes de realizar actividades que no contribuyan en su desarrollo fisiológico y cognitivo.

La **originalidad** de este proyecto de investigación se delimita a consecuencia de la emergencia sanitaria que sorprendió al mundo entero, uno de los ámbitos más afectados fue la educación, porque muchos de nosotros desconocíamos la utilización de las nuevas herramientas tecnológicas que están a nuestro alcance para la continuación de nuestros estudios, recalcando que las prácticas constantes de actividades físicas favorecen en el desarrollo del individuo.

1.1.9 Hipótesis

- H₀: La utilización de Distractores Tecnológicos NO INCIDE en los niveles de Actividad Física en escolares.
- H_i: La utilización de Distractores Tecnológicos SI INCIDE en los niveles de Actividad Física en escolares

1.1.10 Marco teórico de la investigación

TIC (Las tecnologías de la Información y la Comunicación)

Haciendo referencia acerca de la historia y el gran impacto que produjo las Tic en América Latina, es evidente que el profundo impacto de las Tic en todo el mundo no ha sido el mismo, ni siquiera en un mismo país ni incluso en la una misma ciudad, la mayoría de la población la utilización de esta herramienta tecnológica ha sido incorporadas en su vida cotidiana por otro lado, el otro porcentaje de esa población convive con un analfabetismo digital. América Latina por ser parte del mundo en desarrollo, se podría decir que las poblaciones con una situación económicamente estable pueden beneficiarse de este recurso y la situación de la otra parte es más compleja de lo imaginado, debido a que la informática es una herramienta indispensable e importante para el desarrollo educativo, profesional, laboral y personal, puesto que, día a día ña comunidad utiliza estos recursos para la búsqueda de información relevante acerca de temas de su interés. (Jacovkis, 2012).

De acuerdo a la revisión de varias definiciones acerca de la TIC , (Fernández-Espínola, 2016), desde su perspectiva u opinión propia menciona el siguiente concepto:

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son dispositivos tecnológicos (hardware y software) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes. Estas aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos). Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento. (pp.17-30)

Esta nueva invención tecnológica TIC, son recursos y herramientas que son empleadas en la administración y distribución de información a través de dispositivos tecnológicos (ordenador, teléfonos, televisores, etc.). es un término extensivo que enfatiza el papel fundamental de las comunicaciones unificadas, de modo que, su principal función es facilitar la interacción interpersonal de persona a persona o bidireccional es decir con varios grupos de personas, permitiendo acceder, manipular, almacenar y transmitir información, con todo su entorno que les rodea.

Por otra parte, La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), resalta lo siguiente acerca de la implementación de las Tic en el ámbito educativo para todos los grupos etarios:

La UNESCO comparte los conocimientos respecto a las diversas formas en que la tecnología puede facilitar el acceso universal a la educación, reducir las diferencias en el aprendizaje, apoyar el desarrollo de los

docentes, mejorar la calidad y la pertinencia del aprendizaje, reforzar la integración y perfeccionar la gestión y administración de la educación.

La Organización examina el mundo en busca de ejemplos exitosos de aplicación de las TIC a la labor pedagógica – ya sea en escuelas primarias de bajos recursos, universidades en países de altos ingresos o centros de formación profesional – con miras a elaborar políticas y directrices. (Vaillant, 2018)

En los últimos años la incorporación de las Tic en el nivel educativo ha sido un tema de discusión por ello, existen varios artículos científicos relacionados a este tema de mucho interés para la sociedad en general, por ende, con la inclusión de esta herramienta digital se utiliza medios tecnológicos para el almacenamiento, procesamiento y expansión de información que los educandos requieren en las diversas áreas del conocimiento, la demanda por la utilización de las Tic es muy amplia debido a, que los educando ha convivido en la educación virtualidad por diversos acontecimientos que ha padecido el mundo entero, por ello los docentes deben tener un conocimiento muy amplio acerca de las diversas aplicaciones que forman parte de las Tic para la incorporación en sus clases con sus alumnos fortaleciendo la interacción entre profesor y alumno además, reforzar el proceso de enseñanza- aprendizaje en cualquier lugar que se encuentre este sea, la casa o la aula de clase.

Recursos Tecnológicos

Con la invención de la globalización digital trajo consigo nuevas necesidades en el proceso enseñanza- aprendizaje, por ende, la elaboración de un nuevo modelo de aprendizaje donde los docentes deben incorporar los diferentes recursos de las Tic que tenemos al alcance, para el eficiente y eficaz proceso de enseñanza por parte del docente donde ser un acompañante activo para sus alumnos.

Ahora bien, el sistema educativo percibe de un modo progresivo y creciente el fuerte impacto de estos recursos tecnológicos, a lo que hay que unir también las exigencias y pretensiones que tiene la sociedad del momento. Por tanto, es necesario educar para y con estas herramientas de la información y la comunicación, desarrollando experiencias formativas, que pueden suponer una mejora del conocimiento docente, en una sociedad mediatizada e influenciada por las transformaciones de las prácticas pedagógicas. (Talavera Pereira & Marín González, 2016)

Es imprescindible aprovechar del potencial que los recursos tecnológicos nos brindan al ser incluidos en los procesos formativos, de esta forma, la función del docente debe ser impecable y precisa al momento de la selección de los mejores recursos que implementara en su estrategia para impartir su cátedra, de modo que, la constante capacitación acerca de la innovación tecnológica debe ser una pauta la una estrategia de éxito.

La integración de las TIC y la educación desde una perspectiva holística es el tema que inspira y sostiene la iniciativa del Festival de Innovación Educativa, pensado especialmente en función de quienes hacen parte del sistema educativo: estudiantes, docentes y comunidad. El Ministerio de Educación y sus aliados se activaron para llevar a las comunidades una completa agenda que involucró, desde la complementariedad, a las y los actores del sistema educativo, a partir de experiencias prácticas centradas en el uso de herramientas educativas TIC, actividades lúdicas para el uso innovador de las TIC con un componente de creatividad, talleres de formación y la oportunidad de dialogar sobre la participación de las mujeres en la Ciencia. (Loja, 2020)

La importancia de estar conectados con el mundo digital es una necesidad que toda la población deseamos satisfacer. Aquella necesidad por ello es de suma importancia la relación con las nuevas tecnologías, al enfrentar la nueva modalidad de educación a distancia vino a nuestras vidas de una forma sorprendente, evidentemente todo el mundo busca soluciones innovadoras a este nuevo reto educativo, la incorporación de recursos tecnológicos estos pueden ser tangibles como (computadoras) o intangibles como (plataformas digitales) clases emitidas por internet, aplicaciones y programas informáticos que al transcurrir el tiempo ha presentado un crecimiento significativo cubriendo las necesidades de la educación en todo los niveles del sistema también, ratificó en cuanto al acceso a la tecnología y a estas herramientas digitales puesto que, en muchos de los casos los educandos no tenían acceso al mismo por lo que se vio amenazado su proceso educativo.

De hecho, se considera que un buen uso de los recursos tecnológicos de las TIC implica acciones como la comprensión de conceptos y procedimientos tecnológicos y digitales, el desarrollo de estrategias didácticas de tipo constructivista, la integración en las tareas educativas de las experiencias y la formación previa del alumnado, y la comprensión de cómo las TIC pueden ayudar a superar las dificultades que presentan los estudiantes. (García-Barrera, 2016)

Al incorporar estas herramientas digitales, se debe planear un objetivos claros, alcanzables y aplicables, con este nuevo modelo de educación, los educandos dejan de ser receptores de contenidos y desempeñan su papel en sujetos activos participando, colaborando e intercambiando de ideas u opiniones en relación a temas de su interés con sus grupos de trabajo, partiéndoles a la construcción de su propio conocimientos en las nuevas experiencias adquiridas a lo largo de esta estrategia innovadora, la introducción adecuada y eficiente de estos recursos serán la pauta para que los alumnos aprovechen el acceso de los mismos, enfaticen su interés por formar parte de este mundo digital.

La utilización de los recursos tecnológicos en el ámbito educativo, ha producido un sinnúmero de beneficios en la sociedad, progresando la educación en innovadora e inclusiva, por lo antes mencionado, se ha encontrado un enfoque metodológico llamado Flipped Learning o Inverso por lo que destaca lo siguiente con su respectivo autor:

La base de dicho enfoque es el cambio de la clase magistral del docente y el rol pasivo del estudiante a una activación de este último en su propio aprendizaje tanto en el estudio previo antes de la clase, como en su participación en las sesiones presenciales gracias a la propuesta de actividades interactivas; el material previo a la clase es suministrado o indicado por el profesor, siendo éste un potenciador y director de dicho aprendizaje durante la clase. El enfoque pedagógico inverso brinda mayor autonomía a los estudiantes, les ofrece recursos multimedia para el estudio y convierte el aula en un espacio interactivo más fluido entre profesores, alumnado y compañeros. (Serrano Pastor & Casanova López, 2018)

La invasión de este enfoque pedagógico Flipped Learning o Inverso, tiene como finalidad mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje con la ejecución de actividades sencillas como (observar, resumir, pensar, etc.) a actividades complejas como (analizar, discutir, razonar, proponer, etc.), en las cuales requiere la interacción del educador y educando. Mediante esta transformación educativa se pretende, intercambiar el rol del docente, un aprendizaje óptimo y activo, la interacción con las Tic, inclusión en todos los ámbitos también, la disolver el modelo de enseñanza tradicional.

Medios Tecnológicos

La expansión y el uso de los medios tecnológicos por la población en edades tempranas ha sido una realidad que se ha formado parte del crecimiento de nuestros niños/as. Asimismo, varios artículos científicos han demostrado que la edad en la cual los niños comienzan con interactuar con dispositivos tecnológicos oscilan desde los 4 meses de vida. En virtud de lo mencionado, (Cerisola, 2017) enfatiza su criterio referente al tema antedicho:

Es importante entender, que los medios tecnológicos son herramientas o instrumentos. Como todas las herramientas, evaluar si producen un impacto positivo o negativo dependerá de cómo son utilizadas. Por sí mismos, los medios tecnológicos no son buenos ni malos para el neurodesarrollo infantil. Todo parece depender del uso real que los niños y adolescentes están haciendo con estos medios tecnológicos y el que los adultos, consciente o inconscientemente, les estamos permitiendo o promoviendo hacer. (p.2)

Para la implementación de los medios tecnológicos se debe tener en cuenta que:

Asumiendo los medios en el proceso de aprendizaje, definidos como aquellos por medio de los cuales los estudiantes se apoyan para lograr comprender su propia realidad contextual a través del computador la televisión, el uso del celular y los recursos intangibles como; el internet, por medio de buscadores, las redes sociales, entre otros, a lo que es lo mismo, lograr potenciar el conocimiento con el uso de hardware y software. (Díaz, 2017)

Debemos entender que, para poner en práctica los medios tecnológicos en el sistema pedagógico tenemos tomar algunas acciones para que su desarrollo sea eficaz comenzando en los objetivos planteados por los docentes en cada clase que pretende impartir. Por este motivo, los docentes deben tener la capacitación a nivel de las competencias tecnológicas, con la capacidad de seleccionar y utilizar de forma oportuna, consiente y eficiente un

conjunto de herramientas tecnológicas con la inteligencia de combinarlas entre sí en el ámbito formativo.

Al mencionar los beneficios que estos medios proporcionan en nivel educativo se nombra a continuación:

De cara a ello, los medios tecnológicos ofrecen la posibilidad para interaccionar, tanto con los materiales mismos, como entre profesores y estudiantes; en este sentido, los aprendizajes se adquieren cuando los alumnos tienen la capacidad de relacionar su interacción cognitiva y social con la información y en un contexto dado, entendiendo esto, a partir de la reflexión; qué hace con la información y cómo la procesa, sobre todo como la puedo emplear para la solución de problemas cotidianos. (Díaz, 2017; pp.55-56)

Varios artículos analizados respecto al modo de impartir una clase antes de la pandemia Covid-19, en América Latina los contenidos educativos son transmitidos en modelos tradicionales mediante libros textuales, con la nueva realidad las herramientas pedagógicas preponderante ante la educación a distancia.

Por esta razón , (Bando, 2017) resalta que algunos estudios han demostrado que los ordenadores portátiles pueden servir de apoyo a la enseñanza de los profesores al ofrecer una instrucción individualizada, proporcionando oportunidades de aprendizaje fuera del aula y complementando otras aportaciones del proceso educativo. Estas características abren la posibilidad de obtener beneficios adicionales. Por ejemplo, los estudiantes pueden adquirir conocimientos digitales; los costes de comunicación pueden disminuir y una amplia gama de información puede ser accesible a través de Internet. Sin embargo, hay datos recientes que sugieren que los ordenadores pueden convertirse en distractores que alteran el proceso de aprendizaje

Distractores Tecnológicos

Todos los dispositivos electrónicos dominantes ante la comunidad responden a nuestras necesidades como la facilitar la comunicación con nuestro entorno hasta la comodidad que estar al día en las nuevas noticias que suceden alrededor del mundo por este motivo, muchos de estos dispositivos se convierten en distractores tecnológicos en nuestra vida diaria.

“La distracción tecnológica se produce cuando un sujeto se distrae en cualquier tipo de dispositivo que tenga a su alcance y deja de cumplir con la actividad que estaba realizando con anterioridad y se entretiene con la nueva acción que está realizando y descuida su actividad principal, se considera una distracción por el tiempo empleado al mismo, las distracciones pueden ser físicas, auditivas y visuales” (Rodríguez, 2016).

Actualmente, la población en el entorno que se relaciona cuenta con dispositivos tecnológicos con un uso libre y flexible en varias actividades que los mismos deseen realizar estos pueden ser, entretenimiento, tareas personales, actividades laborales, educativas y cotidianas, por esta razón la repentina transformación de la sociedad, algunos investigadores han realizados investigaciones con respecto a la utilización provechosa.

Es importante identificar cuando el uso de la tecnología se convierte en una distracción que evita la concentración y atención adecuada en clases, así como un aislamiento y deficiencia en comunicación, debido a la gran cantidad de estímulos que genera”. Son tantos los servicios que ofrecen la telefonía móvil que se ha convertido en una necesidad básica, difícil prescindir por los jóvenes porque les proporciona independencia, libertad, en tanto que, para otros dependencia y sumisión, generando cambios en el

comportamiento, ya que el uso del móvil se ha convertido en ámbito de interacción social. Ante esta situación se hace evidente la necesidad de control de maestros y autoridades por cuanto ven comprometidos los procesos de enseñanza aprendizaje. (Paredes, 2018).

De acuerdo a los datos emitidos por el último censo realizado por Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el 2010 indica que los jóvenes son el 18% de la población ecuatoriana, cabe mencionar que el 57.5% de ellos poseen celular, es decir que más de 50% de este grupo etario es muy vulnerable a influencias externas, de tal forma que tienden a ser parte de la adicción a dichos dispositivos.

Según datos de SafatyWeb, el 22% de los niños entre las edades de seis y nueve años posee un teléfono celular, la cifra alcanza el 60% en los preadolescentes de entre 10 y 14 años, mientras que el 84% de los adolescentes ya posee uno.

Los distractores que predominan a la sociedad se puede mencionar a: redes sociales, video jugos, teléfonos móviles, computadoras y Tablet.

Vivimos en un mundo conectado, la red de redes, Internet, forma parte de nuestra idiosincrasia, es un elemento clave en nuestro día a día. Su rápido desarrollo ha propiciado que sea reconocida de manera positiva tanto por la sociedad en general como por la comunidad académica en particular, en ese escenario, las redes sociales van cobrando una gran relevancia produciéndose un continuo proceso de crecimiento intelectual, social y emocional, el crecimiento de estas redes sociales producido que sus usuarios empleen más tiempo de lo habitual. (Marín Díaz, 2019)

Al vivir en un mundo globalizado debemos ser conscientes en que el uso de estos distractores perdemos tiempo muy valioso que lo podemos emplear en actividades que

fructíferas en nuestra vida, al comienzo la utilización de video juegos, Tv, celulares, computadores y redes sociales, se estimaría por entretenimiento y ratos de ocio, una manera “de distracción” de las actividades de la vida cotidiana. Por esto, un llamado de atención hacia los padres de familia o las personas que estén a cargo de menores de edad, a la supervisión constante del uso de esos distractores estableciendo pautas claras, con horarios establecidos, además, es un deber portadores del buen ejemplo, inculcando de actividades recreativas o la práctica de algún deporte de preferencia en los hogares en el tiempo libre, de seguro que estas actividades ayudará a mejorar la calidad de vida de cada uno de los integrantes de la familia y de la sociedad que nos rodea.

Salud Física

En primera instancia, debemos tener en cuenta el significado de salud por tal razón, diferentes investigadores auspiciados por la Organización Mundial de la Salud, han puesto en manifiesto con respecto a lo manifestado.

Una correcta definición de salud, entendida ésta como: un estado saludable de bienestar, debe tener en cuenta la totalidad de la persona, o lo que es lo mismo, el estado general del cuerpo y la mente. El bienestar mental no puede separarse del bienestar físico. La salud y la enfermedad física y mental representan partes esenciales de la vida que están profundamente interrelacionadas. (Ayala, 2016)

El vínculo contractual existentes entre la práctica de actividades físicas y la salud, la práctica habitual de actividades ha demostrado ser una estrategia eficaz para la reducción de padecer enfermedades crónicas, además, de tener beneficios en los campos psicológicos, fisiológicos, y sociales de un individuo, entonces, la salud física no es el simple hecho de gozar de una salud saludable, es decir, no tener enfermedades

catastróficas, cáncer y diabetes sino, poseer más energía, vitalidad y la fuerza necesaria para la ejecución de las distintas actividades del diario vivir.

En los hallazgos científicos encontrados referente a los factores que influyen en la salud física, se enfatiza que la salud física y mental tienen una relación bidireccional y compleja, por lo tanto, los factores socio-económico pues se dice que el desempleo y la pobreza que golpea a muchos hogares de la población llevando a padecer depresión y ansiedad. Igualmente, la falta de práctica de ejercicio, puesto que el sedentarismo es un problema a nivel mundial por el ser responsable de la mayor tasa de mortalidad, encima, la mala alimentación la ingesta de alimentos nocivos con grasas saturadas para el cuerpo, todos los elementos referidos van de la mano con el equilibrio mental en un perfecto estado que debe hallarse el individuo puesto que, el cuerpo se verá perjudicado al no tener claro la realización de sus funciones. Finalmente, el siguiente autor manifiesta lo siguiente referente al argumento antedicho:

Las innovaciones tecnológicas, como la introducción de la televisión, pero la desorientación y la alienación son también consecuencia del desmoronamiento de la sociedad. de la desorientación y la alienación se deben también al desmoronamiento de los valores sociales anteriores y a su sustitución por otros cuyo efecto a largo plazo aún se desconoce. por otros cuyo efecto a largo plazo aún se desconoce. Cuando una sociedad persigue cada vez más, cuando una sociedad persigue cada vez más el placer privado sacrificando sus obligaciones con el bien común, invita a tensiones cuyo efecto sobre la salud puede ser desastroso. (Gang, 2021)

Actividad física

En la actualidad en el mundo entero la problemática que azota a todos los niveles etarios de la humanidad por ello, es necesario conocer lo que manifiesta varios expertos, referente al tema planteado. Por una parte, la OMS define la actividad física hace referencia a todo movimiento corporal producido por el cuerpo, estos movimientos se los puede hacer en tiempos de ocio con la necesidad de desplazarse de un lugar a otro, o como parte del trabajo de una persona. Por otro lado, “La actividad física es el más amplio de los tres conceptos y se define como: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético”. (Gil-Lacruz, 2021). Entre estas actividades físicas más comunes son: caminar, trotar, montar bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos. Científicamente se ha demostrado que la práctica constante de estas actividades permite prevenir la expansión de enfermedades cardiacas, diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, la práctica de actividad física en edades tempranas influye en el rendimiento escolar, el auto concepto, la motivación. En los adolescentes su intención es involucrar buenos hábitos saludables, y la disminución de la ingesta de bebidas alcohólicas, tabacos y demás sustancias nocivas para la salud.

La actividad física es uno de los aspectos fundamentales en la formación y el desarrollo de los organismos. A partir de las diversas etapas de este proceso, si no se cuenta con un espacio de actividad significativa que permita el desarrollo de la motricidad, el cuerpo humano como organismo pierde la fluidez de sus capacidades. (Kliziene, 2021)

Como un antecedente mundial que cambio la vida de toda la sociedad, En diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China), las autoridades chinas identificaron un nuevo tipo de virus denominado COVID 19. La OMS declaró el estado de pandemia mundial y muchos gobiernos decretaron un período de confinamiento prorrogable. (Cabrera, 2020). Analizando los efectos

psicológicos negativos de la cuarentena se menciona a continuación: el aburrimiento, frustración, el nivel del sedentarismo se elevó considerablemente, así como, el nivel económico sufrió un gran impacto. Las directrices y recomendaciones emitidas por la OMS enfatiza realizar 150 minutos de actividad física moderada en la semana, es decir, 30 minutos diarios en consecuencia a lo dicho, ante la situación que vivimos a diario permanecemos mucho tiempo en casa y mayor del tiempo lo pasamos sentados por ello, es muy difícil realizar actividades físicas. Sin embargo, es necesario que las personas de cualquier edad y sin importar su condición física mantenerse activos el disfrute de estas actividades permite mantener una vida de calidad y buena salud mental disminuyendo el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo.

Según, (Andrés Rosa Guillamón, 2017) resalta que, para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad como lo presenta a continuación:

Bebés menores de 1 año

- Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos).

Niños menores de 5 años

- Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.
- Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

Adultos mayores de 18 años

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.
- Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas 3 o más días a la semana.

Personas mayores (+65 años).

- 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física más intensa aeróbica durante 75 minutos (en sesiones de 10 minutos mínimo) o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades pueden dedicar hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o 150 minutos semanales de actividad física aeróbica más intensa, o una combinación.

- Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Si el estado de salud no lo permite, mantenerse físicamente activo en la medida de lo posible.

Con el tiempo de pandemia ha contraído nuevos problemas en la población infantil y juvenil que a diario se combate agravando la obesidad infantil y trastornos psicológicos por lo que, es importante conocer el tiempo adecuado que deben practicada cada uno de los grupos etarios, para mantenerse en un nivel óptimo y necesario para gozar de una buena salud, manteniendo el peso ideal dependiendo de la edad, por esta razón, lo primordial combatir la inactividad física y reducir la tasa de mortalidad del mundo .

Tipos de Actividad Física

Luego de comprender a lo que se refiere la actividad física, algunos expertos pudieron identificar los siguientes tipos de actividades físicas:

Actividades Aeróbicas: se recomienda para personas de edad avanzada sanas realizar actividad física aeróbica que puede ser en base a dos modalidades.

- a) **De intensidad moderada;** que significa un esfuerzo 5 a 6 en una escala de 1 a 10, al menos 30 minutos al día, ente 5 a 7 días de la semana.
- b) **De alta intensidad:** que implica un esfuerzo 7 a 8 en la escala de 1 a 10, al menos 20 minutos al día, 3 veces por semana.

Estas actividades son cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno como, por ejemplo: Nadar, bailar, cicular, correr a ritmo moderado, etc. (MATSUdO, 2013)

Actividades de Resistencia: Consisten en la realización de contracciones dinámicas o estáticas contra una resistencia; como por ejemplo levantando pesas, mediante máquinas de resistencia o utilizando bandas elásticas. Estos ejercicios de resistencia van a aumentar el contenido en mioglobina muscular entre el 75% y el 80%, lo que favorece el almacenamiento de oxígeno, incrementa el número y tamaño de las mitocondrias y aumenta las enzimas oxidativas. (Pera & Josa, 2018)

Actividades de fuerza: su objetivo es ganar fuerza y masa musculares y se caracterizan por realizar con resistencia o peso. Entre ellos figuran las pesas, el uso de máquinas de fitness, como el spinning o la cinta de correr, y los ejercicios específicos para el desarrollo de determinados grupos musculares.

Al incluir actividades de fortalecimiento mantienen a los músculos fuertes y poseer una buena postura, además, mejora la densidad ósea disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis o fracturas severas y a su vez protegiendo las articulaciones del cuerpo humano. (Lugones-Sanchez, 2021)

Actividades de equilibrio: se puede utilizar como uno de los esfuerzos preventivos para mantener el equilibrio postural y reducir el riesgo de caídas entre los adultos mayores en la comunidad. En el futuro, el estudio puede considerar la variación de edad para conocer la efectividad del ejercicio de equilibrio.

En especial para el grupo etario de los adultos mayores realizar este tipo de actividades contribuyen a la prevención de caídas y fracturas en la cadera, asimismo, a poseer autonomía, autocontrol y fortalecer su calidad de vida. (Kiik, 2020)

Niveles de Actividad física

La promoción de la práctica de actividades físicas durante la infancia y la adolescencia ha sido un reto para toda la sociedad por tal, motivo se han realizado el análisis de varios autores con referente al estudio de los niveles de Actividad física de cada grupo de la sociedad. Por tal razón, el siguiente experto menciona que:

Fundamenta a los niveles de actividad clasificándolos por medio de la cantidad de actividad realizada, la cual puede ser cuantificada por medio de minutos, horas por día y a su vez días por semana puesto que, para medir los niveles de actividad física de un individuo existe un Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). (Palomino-Devia, 2018)

La frecuencia de los distintos niveles de actividad física según el Cuestionario IPAQ nos permite tener una escala de medición para tener en cuenta cada uno de los niveles, además, nos insista a la reflexión y a un análisis de nuestra situación actual frente a una realidad que vivimos. Mantenerse en un nivel de actividad física alto es el primer paso para dar un giro rotundo y destruir las problemáticas que abarca a nuestra sociedad, es fundamental que la práctica de actividades físicas debe ser progresivas manteniendo la energía y las ganas de mejorar la vida y sostener una estabilidad física y mental lo que, nos brindará la satisfacción de realizar las actividades propuestas con más entusiasmo y energía.

Por tal razón, (Prieto-Benavides & Jorge, 2016) enfatiza que es necesario conocer los niveles de actividad física que se encuentra la población por lo que recalca los niveles que el cuestionario ayuda a medir cada uno de ellos.

Tabla 1. *Clasificación de los niveles de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)*

Nivel	Características
Bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios. • O cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Alto	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/ semana; • o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana

Fuente: Artículo Científico

Elaborado por: (Prieto-Benavides & Jorge, 2016)

Sin embargo, en los últimos años, los niveles de actividad física en niños y adolescentes se están viendo reducidos por cambios en los patrones de comportamiento de la sociedad, generando consecuencias negativas para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) más del 80% de los adolescentes de todo el mundo no alcanza un nivel de actividad física suficiente. (Adam, 2020)

Durante la etapa de la adolescencia los jóvenes experimentan varios cambios a niveles biológicos, sociales y físicos por lo que, la apariencia física ha sido un ente para la valorar su imagen corporal, esta situación ha desencadenado varias alteraciones en la salud física y mental, varios problemas de frustración, depresión ansiedad y baja autoestima. Varias explicaciones científicas identifican los factores que dan lugar a las insatisfacciones y el principal es la práctica de actividades físicas teniendo un sin número de beneficios saludables a niveles físicos y psicológicos. Es fundamental permanecer en un nivel adecuado a su edad de la esta manera, se podrá gozar de una salud integra.

1.2 Objetivos

Para el presente proyecto de investigación se planteó los siguientes objetivos con el fin de alcanzarlos.

1.2.1 Objetivo general

- Determinar la incidencia de la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos en los niveles de actividad física en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa Santa Rosa durante el periodo abril – junio 2021.

1.2.2 Objetivos específicos

- Valorar la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa “Santa Rosa” durante el periodo abril – junio 2021.
- Evaluar los niveles de actividad física de los escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa “Santa Rosa” durante el periodo abril – junio 2021.

- Analizar la relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa "Santa Rosa" durante el periodo abril – junio 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para el presente proyecto de investigación, se utilizaron los siguientes materiales y recursos.

Tabla 2. *Materiales*

Cantidad	Dispositivo Tecnológico
1	Computadora: Debido a la pandemia de Covid 19, la educación virtual se mantiene por ello, se envió 2 cuestionarios evaluados, para la recolección de datos por parte de los sujetos de estudio.
1	Celular: Para el contacto con la muestra de estudio.

Recursos Digitales: Para el presente proyecto de investigación se utilizó los siguientes recursos

Tabla 3. *Recursos Digitales*

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	VALOR \$
1	Computadora portátil	1.000

1	Smartphone	250.00
1	ZOOM	100.00
1	Internet	30 \$ mensuales

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación

El presente proyecto de investigación tendrá un enfoque cuantitativo debido a que, se trabajará con datos numéricos, según su finalidad será básica porque no se aportará con nuevos conocimientos prácticos a la sociedad, por su diseño no experimental puesto que, el investigador no va intervenir directamente en el entorno de la muestra, según su alcance correlacional ya que se analizará la relación entre las variables de estudio, según su fuente de campo en vista que se aplicará los instrumentos para la recolección de datos con el fin de dar respuesta al problema previamente planteado además, se empleará un corte transversal.

Para la parte metodológica se utilizará un método analítico, puesto que se observará las causas y efectos del problema de estudio, para la parte práctica se empleará un método hipotético deductivo con la finalidad de dar respuesta a la hipótesis y finalmente se utilizará un método descriptivo para la descripción de los resultados. (SAMPIERI, 2014)

2.2.2 Población y muestra de estudio

El presente proyecto de investigación se va a realizar con una población finita puesto que se conoce con certeza el número de sujetos de estudio que se estudiará con un aproximado de 320 estudiantes, tomando en consideración el número elevado de estudiantes se llegó a la conclusión de tomar una muestra no probabilístico con un muestreo por conveniencia, por el hecho de que es accesible y con una gran facilidad de interacción con los sujetos de estudio, por lo tanto, la muestra de será de 30 estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Rosa”. (ver Anexo 1)

Tabla 4. *Recursos Humanos*

RECURSOS HUMANOS	
Sujetos de estudio:	Estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Rosa”
Muestra de Estudio:	Alumnos de Noveno Año 12-14 años
Investigadora:	Srta. Ingrid Michelle Chérrez Tisalema

2.3 Operacionalización de las variables

Tabla 5. Operacionalización de Variables

Variable	Tipo de Variable	Concepto o conceptualización de la Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Distractores tecnológicos	Independiente	Distracción en dispositivos tecnológicos, apartando su atención hacia actividades indispensable de su vida diaria.	<p>Dimensión 1 Frecuencia de uso de TIC para juegos, mensajería (WhatsApp, chat) y RRSS (Facebook, Instagram, YouTube)</p> <p>Dimensión 2 Utilidad de las TIC en el ámbito educativo (trabajo en grupo, investigación, trabajo de aula, búsqueda de información)</p> <p>Dimensión 3 Conducta/emoción que generan las TIC: irritabilidad, relajación, adicción.</p>	Frecuencia y tiempo del uso de dispositivos tecnológicos	Cuestionario CUTIC (Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017)
Niveles de actividad física	Dependiente	La intensidad de la realización de la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad. AUTOR: OMS	Práctica de actividades físicas (fuera la escuela, en clases de Educación física	Frecuencia de la práctica de actividades físicas (fuera la escuela, en clases de Educación física)	Cuestionario ALPAQ (<i>Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire</i>),

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para la presente investigación tendrá como técnicas la aplicación de dos cuestionarios previamente evaluados por expertos, que nos permitió tener un análisis profundo acerca de las variables de estudio.

Los instrumentos para la recolección de datos y posterior a la interpretación de los mismos fueron, para medir la variable independiente se ha utilizado el cuestionario CUTIC el cual fue elaborado por (Jiménez, Alvarado, Llopis, 2017), el mismo que fue diseñado para recabar datos de conductas digitales y opiniones sobre la utilidad de las TIC en el ámbito educativo en dos soportes: ordenador (computadora o laptop) o Tablet, y teléfono móvil (celular). Consta de 28 ítems distribuidos en dos grupos de 14 ítems. Los primeros corresponden al soporte ordenador (computadora o laptop) o Tablet y los segundos corresponden al soporte del teléfono móvil (celular) o *Smartphone*. Los ítems de ambos grupos son idénticos. (ver Anexo 2)

Por otro lado, para la variable dependiente se aplicó el cuestionario ALPAQ (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire) este cuestionario, fue creado por Telama en 1985, con el cual se determinó los niveles de actividad física de cada uno de los sujetos de estudio. (ver Anexo 3)

2.2.5 Plan de recolección de la información

Para el desarrollo de la recolección de datos de la investigación, se organizó el siguiente plan de acción.

- 1) Selección de la muestra de estudio, quienes serán sujetos importantes para la ejecución del presente proyecto.

- 2) Aplicación del cuestionario CUTIC, el cual mide las conductas digitales y opiniones sobre la utilidad de las TIC, por otro lado, se aplicó el cuestionario ALPAQ (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire), con la finalidad de medir los niveles de actividad física de los sujetos de estudio, con la ayuda de las diferentes plataformas digitales Google forms de manera online.
- 3) Aplicación del cuestionario CUTIC, el mismo que sirve para la medición de la frecuencia de utilización de los distractores tecnológicos, por otra parte, el instrumento, ALPAQ (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire), el mismo que mide los niveles de actividad física, cada uno de los cuestionarios mencionados anteriormente fueron, transcritos en la plataforma de Google forms para posterior enviar al grupo de estudio para la recolección de datos. (ver Anexos 2 y 3)
- 4) Al finalizar la recolección de datos por parte de la muestra de estudio, se transcribió a la matriz de Excel para su procedimiento y posterior su análisis estadístico en el programa estadístico informativo SPSS. (ver Anexo 4)

2.2.6 Tratamiento de los datos de investigación

Para el tratamiento estadístico de los datos y resultados de la investigación, se utilizó el programa estadístico SPSS versión 22 IBM para Windows, realizando en primer lugar la caracterización de la muestra de estudio, a través de un análisis descriptivo de las variables cuantitativas, determinando los valores mínimos, máximos, medias y sus respectivas desviaciones, para las variables cualitativas se realizó un análisis de frecuencias y porcentajes.

Para el análisis de significación general entre variables y grupos dentro de la investigación, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Will para muestras menores a 50 datos, la cual determino la aplicación de la prueba paramétrica T-Student para muestras independientes. Para la verificación de la hipótesis de investigación se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

A continuación, se presenta los siguientes resultados en base a los objetivos planteados con anterioridad y posterior a la discusión de los mismos. (ver Anexos 5 y 6)

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

El proceso de categorización de la muestra de estudio se realizó en base a las variables sociodemográficas en estudio (tabla 6)

Tabla 6. *Caracterización sociodemográfica de la muestra de estudio*

Sexo	F	%	Edad				
			Min	Máx	M	DS	P
Masculino	13	43.3	12	14	13.00	± 0.91	
Femenino	17	56.7	12	14	13.29	± 0.85	0.367**
Total	30	100.0	12	14	13.17	± 0.87	

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) del parámetro del sexo, los valores mínimos (min), máximos (máx), medios (m) y valores descriptivos incluyendo la desviación estándar (DS) del parámetro de la edad.

La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes, el porcentaje del género femenino es de 56.7% en relación del género masculino, con un mayor aporte a la investigación, además se obtuvo una media de 13.29 la cual, se determinó la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ (**) entre los grupos por sexo.

3.1.2 Resultados por Objetivos

Seguidamente, se expone los siguientes resultados de acuerdo a los objetivos enunciados con antelación.

3.1.2.1 Resultados de la valoración de la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa Santa Rosa durante el periodo abril – junio 2021.

Para valorar la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos se aplicó el instrumento propuesto en la metodología de la investigación, el cual en primer lugar determina la frecuencia de utilización del ordenador (computadora, Tablet, etc.) y la del móvil (teléfono celular) (tabla 7)

Tabla 7. *Frecuencia de utilización del ordenador y móvil por la muestra de estudio*

Sexo	Frecuencia de utilización	Ordenador		Móvil	
		f	%	f	%
Masculino	0 -1.5 horas	7	53.8	4	30.8
	1.5 - 3 horas	6	46.2	9	69.2
	Total	13	100.0	13	100.0
Femenino	0 -1.5 horas	7	41.2	4	23.5
	1.5 - 3 horas	5	29.4	6	35.3
	3 - 4.5 horas	3	17.6	4	23.5
	4.5 - 6 horas	1	5.9	3	17.6
	Más de 6 horas	1	5.9	0	0
	Total	17	100.0	17	100.0
Total	0 -1.5 horas	14	46.7	8	26.7
	1.5 - 3 horas	11	36.7	15	50.0
	3 - 4.5 horas	3	10.0	4	13.3
	4.5 - 6 horas	1	3.3	3	10.0
	Más de 6 horas	1	3.3	0	0
	Total	30	100.0	30	100.0

Nota. Se analizaron la frecuencia (f) y porcentaje (%) de la utilización del Ordenador y Móvil por parte de la muestra de estudio establecido.

Se analizó la frecuencia de utilización del Ordenador y Teléfono Móvil por parte de los sujetos de estudio, se observó diferencias significativas, en cuanto al género femenino presentó un número mayor de frecuencia de utilización de los mismos, además, se observó un porcentaje mayor en relación al género masculino.

En base a este cálculo parcial se pudo determinar la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos en general (tabla 8)

Tabla 8. *Frecuencia de utilización de distractores tecnológicos por la muestra de estudio*

Frecuencia de utilización	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	f	%	f	%
1.5 - 3 horas	2	15.4	3	17.6	5	16.7
3 - 4.5 horas	8	61.5	3	17.6	11	36.7
4.5 - 6 horas	3	23.1	4	23.5	7	23.3
Más de 6 horas	0	0	7	41.2	7	23.3
Total	13	100.0	17	100.0	30	100.0

Nota. Se determinó la frecuencia (f) de utilización de los distractores tecnológicos de los sujetos de estudio, además el porcentaje (%) que representa cada grupo de estudio.

Se analizó la frecuencia de utilización de los distractores tecnológicos y el porcentaje que cada uno de estos representa, y se estableció los principales ítems que la muestra empleó su tiempo a lo largo del día. Además, se observó que el género femenino presenta un porcentaje mayor de utilización de los distractores tecnológicos en relación con el género masculino. Se puntualizó que el ítem de 3-4.5 horas obtuvo un porcentaje mayor de utilización en relación a los demás ítems.

3.1.2.2 Resultados de la evaluación de los niveles de actividad física de los escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa Santa Rosa durante el periodo abril – junio 2021.

Para evaluar los niveles de actividad física en la muestra de estudio, en primer lugar, se calcula el índice de actividad física en base a la suma de todos los ítems planteados en el instrumento ALPAQ propuesto en la metodología de la investigación para medir esta variable (tabla 9)

Tabla 9. *Índice de actividad física según ALPAQ en la muestra de estudio*

	SEXO	N	min	máx	m	D	P
Índice de actividad física	Masculino	13	7.00	6.00	1.5385	2.47034	0.181**
	Femenino	17	7.00	9.00	4.7059	3.45985	
	Total	30	7.00	9.00	13.3333	3.41733	

Nota. Los índices de actividad física dan como resultado que el mínimo (min) es de 7 en los dos géneros y, por otro lado, el máximo (máx) son de 6 para el género masculino y de 9 para el género femenino teniendo una media (m) para el género masculino de 1.5385 a su vez, para el género femenino de 4.7059, además, con la desviación estándar (D) presentada en la tabla. Finalmente, el valor de la significación $P \geq 0.05$ (**), asume que son muestras estadísticamente no diferentes es decir que no existen diferencias significativas.

El cálculo del índice de actividad física nos permitió categorizar a la muestra de estudio en diferentes niveles de actividad física, propuestos por la metodología y el

instrumento planteado dando resultados no significativos puesto que, los sujetos de estudio no mostraron resultados relevantes entre géneros. (tabla 10)

Tabla 10. *Niveles de actividad física según ALPAQ en la muestra de estudio*

Niveles de actividad física	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	f	%	f	%
Nivel Sedentario de AF	4	30.8	2	11.8	6	20.0
Nivel moderadamente activo de AF	9	69.2	9	52.9	18	60.0
Nivel muy activo de AF	0	0	6	35.3	6	20.0
Total	13	100.0	17	100.0	30	100.0

Nota. Se analizaron la frecuencia (f) y el porcentaje (%) de los niveles de actividad física reflejados por cada uno de los grupos de estudio.

Mediante la tabla presentada se determinó los diferentes niveles de actividad física planteados por el mismo instrumento, se reflejan los siguientes resultados, a nivel sedentario de actividad física el grupo del género masculino presenta un porcentaje mayor en relación al grupo femenino, por otro lado, en el nivel moderadamente activo de la actividad física el grupo del género masculino muestra un porcentaje eminente en comparación con el grupo del género femenino, además, en el nivel activo de actividad física se encuentra solo el género femenino en el mismo, con un porcentaje no muy elevado pero si significativo en comparación al género masculino. De manera general más del 50% de la muestra de estudio se hallan en el nivel moderadamente activo de la actividad física.

3.1.2.3 Resultados de análisis de la relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa Santa Rosa durante el periodo abril – junio 2021.

Para realizar el análisis de la relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física por la muestra de estudio, se realizó una tabla cruzada que reflejó los siguientes resultados. (tabla N 11)

Tabla 11. *Relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física por la muestra de estudio.*

SEXO	Frecuencia de utilización de distractores tecnológicos	Nivel de actividad física			Total	
		Nivel Sedentario de AF	Nivel moderadamente activo de AF	Nivel muy activo de AF		
Masculino	Total horas de utilización de distractores tecnológicos	1.5 - 3 horas	1	1	0	2
		3 - 4.5 horas	1	7	0	8
		4.5 - 6 horas	2	1	0	3
		Total	4	9	0	13
Femenino	Total horas de utilización de distractores tecnológicos	1.5 - 3 horas	1	2	0	3
		3 - 4.5 horas	0	2	1	3
		4.5 - 6 horas	1	1	2	4
		Más de 6 horas	0	4	3	7
	Total	2	9	6	17	
Total	Total horas de utilización de distractores tecnológicos	1.5 - 3 horas	2	3	0	5
		3 - 4.5 horas	1	9	1	11
		4.5 - 6 horas	3	2	2	7
		Más de 6 horas	0	4	3	7
	Total	6	18	6	30	

Ante los resultados reflejados en la tabla anterior es notorio observar por parte del género masculino en el total de horas de utilización de distractores tecnológicos, la frecuencia 3-4.5 horas presenta un mayor número de contestaciones y la misma cifra se encuentran en

un nivel moderadamente activo de AF, por otra parte, el género femenino muestra una cifra no significativa en relación a las otras en la frecuencia Más de 6 horas, seguidamente de la frecuencia 4.5-6 horas a simple vista estas cifras expuestas son alarmantes por el tiempo de utilización que emplean en los distractores pero al analizar con determinación se resalta que a pesar de la frecuencia utilizada este género la mayoría de los sujetos de estudio se encuentran en un nivel moderadamente activo de AF.

Finalmente, al examinar el conjunto completo se expone que, la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos con una cifra levemente relevante es 3-4.5 horas seguidas de 4.5-6 horas y Más de 6 horas, no obstante, en general la muestra de estudio se localizan en un nivel moderadamente activo de AF con estos resultados expuestos se determina que a pesar del tiempo de utilización de distractores tecnológicos que emplean los escolares en esta edad de 12-14 años, también destinan tiempo a la realización de actividades físicas.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación.

Los resultados expuestos mediante los cuestionarios planteados en la metodología son de relevancia para la población que tendrá el acceso a leer detenidamente cada una de las tablas presentadas, pues, se eligió una muestra de estudio que se encuentran en la etapa de la juventud sin duda alguna un grupo etario importante para este tipo de investigaciones pues los jóvenes tienen el libre acceso a los distractores tecnológicos con el protagonismo de las Tics han generado un en un mundo globalizado con las innovación de las nuevas tecnologías, la juventud siendo vulnerables e indefensos a originar una adicción digital con el uso inadecuado de los celulares, ordenadores, video-juegos, etc. Los resultados presentados son alentadores pues a pesar del tiempo que emplean en la utilización de los distractores tecnológicos también, dedican tiempo a realizar actividades físicas de su gusto en consecuencia a lo suscrito motiva a la promoción de la práctica de actividades físicas y recreativas permitiendo mejorar los niveles de actividad física y calidad de vida de la

juventud. Asimismo, es una pauta importante para incentivación de poseer un nivel de actividad física acorde a la edad y la disminución del sedentarismo por demás, la propagación de enfermedades crónicas que conlleva vivir una vida sedentaria a nivel mundial. (ver Tabla 11).

3.2 Verificación de hipótesis

Aplicando las pruebas estadísticas determinadas para la comprobación de significación y asociación entre este tipo de variables cualitativas, se puede observar los siguientes resultados (tabla 12)

Tabla 12. *Análisis estadístico de significación y asociación de variables de estudio de la investigación.*

Pruebas de Chi-cuadrado				
Sexo	Pruebas estadísticas	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	3.416	2	0.181
	N° de casos válidos			13
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	5.206	6	0.518
	N° de casos válidos			17
Total	Chi-cuadrado de Pearson	10.658	6	0.100
	N° de casos válidos			30

Aplicando las pruebas estadísticas establecidas para el proceso de verificación de la hipótesis de investigación, se determinó en base al Chi-cuadrado de Pearson con un nivel de significación del 99% (0.001) con 6 grados de libertad en relación a la muestra total, el valor límite de aceptación es de 16.812. el valor obtenido en nuestro estudio evidencia un valor de 10.658, el cual no se encuentra en la zona de aceptación, rechazando la hipótesis afirmativa y aceptando la hipótesis nula. Este análisis se respalda con el valor de significación asintótica bilateral, que determina un valor de $P \geq 0.05$ y evidencia que no existe una asociación entre las variables de estudio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al concluir con el trabajo de indagación, el análisis de los resultados y comprobaciones estadísticas se ha obtenido las siguientes conclusiones:

- Se evaluó la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos en escolares de noveno año de EGB de la Unidad Educativa Santa Rosa durante el periodo abril – junio 2021, estableciendo que, con respecto a los valores de las frecuencias de utilización del ordenador (computador, Tablet, etc.) y del teléfono móvil por parte de la muestra de estudio, estos fueron menores entre los grupos por género no evidenciando diferencias significativas estadísticas entre los mismos.
- Se valoró los niveles de actividad física por parte de los sujetos de estudio con la aplicación del instrumento el cual se planteó con anterioridad en la metodología, determinado que, la muestra de estudio se incluye en el Nivel Moderadamente Activo de Actividad Física, con respecto a los otros niveles de actividad física no presentan nuevamente diferencias a nivel estadístico entre los grupos de género.
- Se analizó la relación entre la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física, pese a que, los sujetos de estudio dedican tiempo significativo en la utilización de los distractores tecnológicos, sus niveles de actividad física se hallan en un nivel moderadamente activo, es decir, gozan de una vida saludable acorde a su edad y sexo.
- Se determinó que la frecuencia de utilización de distractores tecnológicos no incide en los niveles de actividad física.

De la misma manera, en función de las conclusiones obtenidas se expusieron las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda evaluar la frecuencia de la utilización de distractores tecnológicos específicamente en las poblaciones escolares puesto que, ayuda a la detección del uso inadecuado y desmesurado de los mismos, además, permite la prevención de la adicción digital y la dependencia hacia el uso de estos distractores.
- Es fundamental valorar los niveles de actividad física de los escolares en vista de que, permite científicamente prevenir el sedentarismo en edades tempranas, incentivando a la práctica frecuentemente de actividades físicas y el desarrollo integral de sus destrezas.
- Se recomienda realizar un análisis de los resultados entre la frecuencia de la utilización de distractores tecnológicos y niveles de actividad física, puesto que, es importante conocer la relación entre las dos variables para las posteriores investigaciones.
- Se recomienda realizar trabajos investigativos que permitan puntualizar la incidencia entre los distractores tecnológicos y niveles de actividad física, teniendo en cuenta que es una temática novedosa para la sociedad en general.

MATERIALES DE REFERENCIA

- Adam, M. G. (2020). ANÁLISIS DE LA IMAGEN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 495-511.
- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Andrés Rosa Guillamón, E. G.-C. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*, 6.
- Andrés Rosa Guillamón1, E. G.-C. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*, 6.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA: . *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ayala, A. E. (2016). Salud física y salud mental: un binomio indisoluble. *Farmacia profesional*, 53-56.

- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Bando, R. G. (2017). Books or laptops? The effect of shifting from printed to digital delivery of educational content on learning. *Economics of Education Review*, 162-173.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. . *evista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 209-220.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatría Panamá*, 2.
- Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.
- Díaz, R. R. (2017). Los medios tecnológicos como herramienta que favorecen el aprendizaje de los estudiantes de instituciones educativas. *Journal of Latin American Science.*, 49-69.
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- Fernández-Espínola, C. &. (2016). El uso de las TIC en la Educación Física actual. *Emotion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 17- 30.
- Gang, J. (2021). INFLUENCING FACTORS OF COLLEGE STUDENTS' PHYSICAL HEALTH UNDER THE INTERVENTION OF FOOTBALL. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24-26.
- García-Barrera, A. (2016). Assessment of Technological Teaching Resources through E-Rubrics. *RED-Revista de Educación a Distancia*, 13.
- Gil-Lacruz, M. G.-L.-T.-L. (2021). Health-related quality of life and physical activity in a community setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 301.
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Jacovkis, P. M. (2012). Las TIC en América Latina: historia e impacto social. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad-CTS*, 18.
- Kiik, S. M. (2020). Efectividad de los ejercicios de equilibrio entre los adultos mayores en Depok, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 282-286.
- Kliziene, I. C. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, , 75.
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

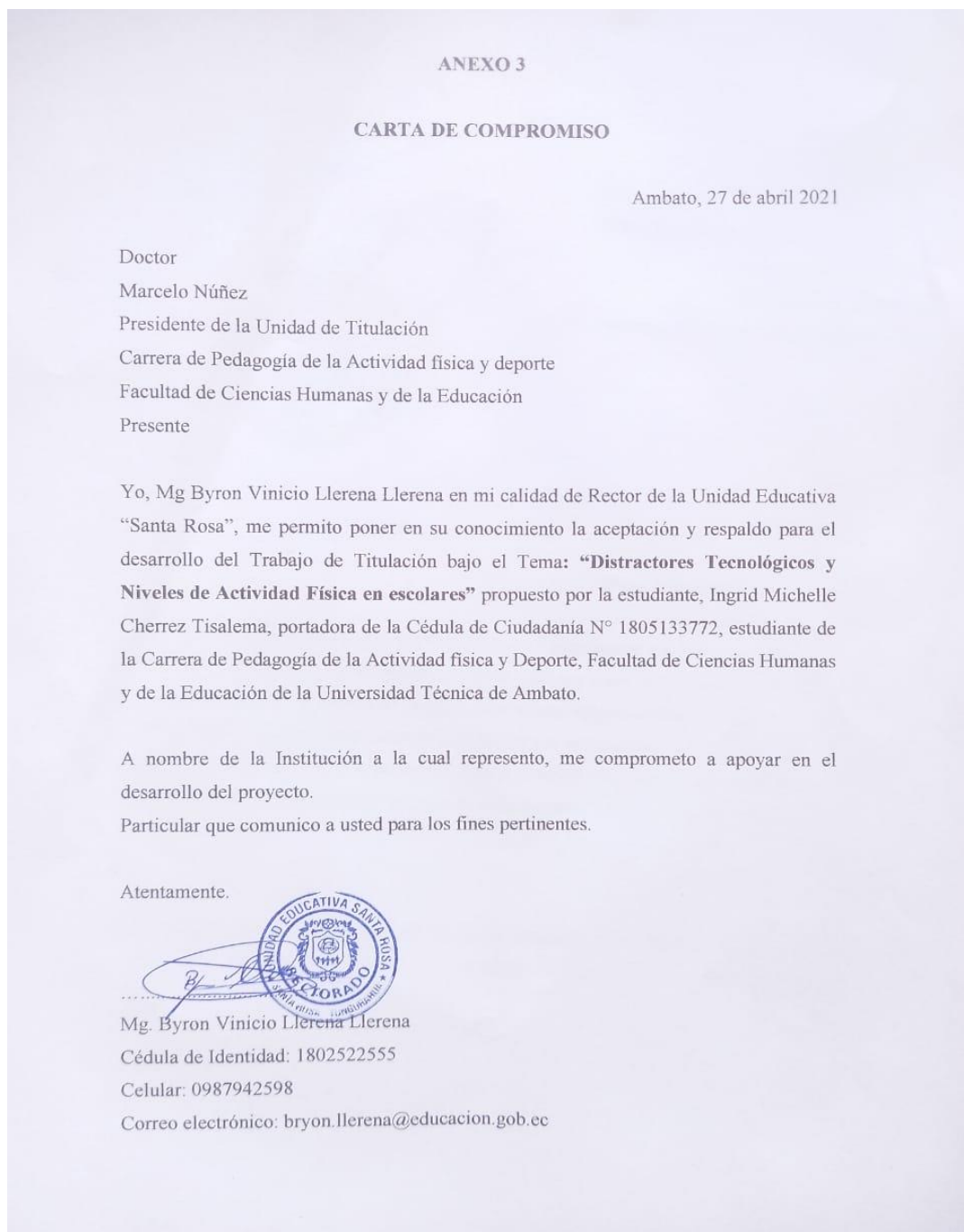
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Loja, E. (2020). Diseño de políticas de TIC para la educación en el Ecuador: el caso de la Agenda Educativa Digital 2017-2021. *Revista Estudios de Políticas Públicas*, 1-19.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Lugones-Sanchez, C. C.-R.-O. (2021). Establishing the relevance of psychological determinants regarding physical activity in people with overweight and obesity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3.
- Marín Díaz, V. &. (2019). as redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25-33.
- MATSUdO, S. M. (2013). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217.
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Palomino-Devia, C. R.-O.-O. (2018). veles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 224-231.
- Paredes, N. Y. (2018). Uso del teléfono celular como distractor del proceso enseñanza–aprendizaje. *Enfermería Investiga*, 166-171.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Pera, J. A., & Josa, M. S. (2018). Ejercicios de resistencia en el tratamiento y prevención de la sarcopenia en ancianos. Revisión sistemática. *Revista de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica*, 133-137.
- Prieto-Benavides, D. H., & J. E.-B.-V. (2016). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutricion Hospitalaria* , 2184-2192.
- Rodríguez, M. N. (2016). El m-learning y los usos de tablets y celulares en el aula de clase,¿ distractores o dinamizadores del aprendizaje? *revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 94-100.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

- SAMPIERI, R. H. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*.
- Serrano Pastor, R. M., & Casanova López, O. (2018). Recursos tecnológicos y educativos destinados al enfoque pedagógico Flipped Learning. *REDU*, 155-173 .
- Talavera Pereira, R., & Marín González, F. (2016). Recursos tecnológicos e integración de las ciencias como herramienta didáctica. *Revista de Ciencias Sociales*, 337-346.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- Vaillant, D. &. (2018). Perspectivas de UNESCO y la OEI sobre la calidad de la educación. *Calidad de la Educación en Iberoamérica: Discursos, políticas y prácticas*, , 136- 154.
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Aprobación de la Unidad Educativa para el desarrollo del trabajo investigativo.



Anexo 2: *Cuestionario CUTIC sirvió para medir la variable Independiente (Distractores Tecnológicos) transcrito la plataforma de Google Forms.*

Preguntas Respuestas 30

CUTIC: Cuestionario sobre la usabilidad de las TIC con conexión a Internet (Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017)

Instrucciones: A continuación, se presentan unas preguntas relacionadas con el uso de los diferentes dispositivos tecnológicos en los que se puede disponer de conexión a internet.
- Las 14 primeras preguntas se refieren al ordenador, portátil y/o tableta y las 14 siguientes se refieren al teléfono móvil (celular).
- Marca la opción que consideres que se adecúa más a lo que tú sueles hacer.

Género

Masculino

Femenino

Ordenadores (computadoras, laptop) y tablets

Preguntas relacionadas acerca del uso de Ordenadores (computadoras, laptop) y tablets

1. ¿Con qué frecuencia al día consultas el email en ordenador y/o tableta?

0- 1.5 horas

1.5- 3 horas

3- 4.5 horas

4.5- 6 horas

Anexo 3: Cuestionario ALPAQ permitió medir la variable dependiente (niveles de actividad física)

Preguntas Respuestas 30

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA (APALQ) (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire)

Este cuestionario fue elaborado por Telama, Viikari and Valimaki (1985) y posteriormente adaptado por Ledent Cloes y Piéron (1997).
Objetivo: Identificar los niveles de actividad física de cada uno de los sujetos de estudio.

Género

Masculino

Femenino

Este cuestionario consta de cinco preguntas sobre la actividad física.

Con cuatro opciones de respuestas para las preguntas 1, 2 y 5 con las puntuaciones (1 nunca; 2 Menos de una vez a la semana; 3 Por lo menos una vez a la semana; 4 Casi todos los días).

Y cinco opciones de respuestas para las preguntas 3 y 4 (1 nunca; 2 Por lo menos una vez al mes; 3 Entre una vez al mes y una vez a la semana; 4 dos o tres veces por semana; 5 cuatro veces por semana o más)

1. Fuera de la escuela ¿Participa en alguna actividad deportiva organizada?

1 Nunca

2 Menos de una vez a la semana

3 Por lo menos una vez a la semana

Anexo 4: Matriz de resultados emitidos por la muestra de estudio

Matriz SPSS Michelle Cherrez - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Cherrez Tisalema Ingrid Michelle Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

AH32 Menos de una vez a la semana;

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC		
1																														
2	EDAD	CURSO	CUTIC_3	CUTIC_4	CUTIC_5	CUTIC_6	CUTIC_7	CUTIC_8	CUTIC_9	CUTIC_10	CUTIC_11	CUTIC_12	CUTIC_13	CUTIC_14	CUTIC_15	CUTIC_16	CUTIC_17	CUTIC_18	CUTIC_19	CUTIC_20	CUTIC_21	CUTIC_22	CUTIC_23	CUTIC_24	CUTIC_25	CUTIC_26	CUTIC_27	CUTIC_28	CUTIC_29	CUTIC_30
3	12	9mo "A"	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	1	1	5	5	1	5	5	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
4	14	9mo "A"	0-15 horas	15-3 horas	Mis de 6 ho	0-15 horas	0-15 horas	1	1	5	1	1	4	3	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	Mis de 6 ho	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
6	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	5	1	4	1	1	5	5	15-3 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
7	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	1	1	1	1	1	5	5	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
8	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	5	1	5	5	5	5	5	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	4.5-6 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
9	14	9mo "A"	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	1	2	3	1	1	2	5	3-4.5 horas	15-3 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
10	14	9mo "A"	0-15 horas	3-4.5 horas	0-15 horas	0-15 horas	3-4.5 horas	2	1	2	4	3	4	4	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
11	14	9mo "A"	15-3 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	1	1	1	1	1	1	1	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
12	12	9mo "A"	0-15 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	1	1	3	3	3	5	5	15-3 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
13	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	1	1	1	3	3	5	5	0-15 horas	Mis de 6 ho	15-3 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
14	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	2	1	2	2	2	2	2	5	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
15	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	1	1	2	5	3	2	4	0-15 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
16	13	9mo "A"	0-15 horas	4.5-6 horas	0-15 horas	15-3 horas	4.5-6 horas	1	1	3	5	2	5	5	0-15 horas	3-4.5 horas	0-15 horas	3-4.5 horas	0-15 horas	0-15 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
17	13	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	1	1	3	2	2	5	4	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
18	13	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	2	2	5	1	2	2	3	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
19	14	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	1	1	2	3	1	4	5	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
20	13	9mo "A"	15-3 horas	4.5-6 horas	Mis de 6 ho	0-15 horas	0-15 horas	5	1	2	5	5	5	5	0-15 horas	Mis de 6 ho	15-3 horas	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho
21	14	9mo "A"	3-4.5 horas	0-15 horas	4.5-6 horas	15-3 horas	15-3 horas	1	1	4	4	3	5	5	0-15 horas	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	4.5-6 horas	Mis de 6 ho	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
22	13	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	4.5-6 horas	5	2	5	1	4	5	5	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	Mis de 6 ho	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	14	9mo "A"	0-15 horas	3-4.5 horas	0-15 horas	0-15 horas	Mis de 6 ho	2	2	1	4	3	5	5	0-15 horas	Mis de 6 ho	3-4.5 horas	Mis de 6 ho	3-4.5 horas	0-15 horas	Mis de 6 ho	2	2	1	4	3	5	5	5	5
24	14	9mo "A"	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	2	2	2	2	2	2	2	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
25	14	9mo "A"	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	2	2	2	2	3	3	3	15-3 horas	15-3 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
26	12	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	2	2	2	3	4	4	5	0-15 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
27	14	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	15-3 horas	15-3 horas	2	2	2	2	2	2	2	15-3 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
28	13	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	2	1	1	4	2	4	4	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
29	13	9mo "A"	0-15 horas	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	3-4.5 horas	5	1	1	1	1	1	1	2	4.5-6 horas	4.5-6 horas	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	3-4.5 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas
30	14	9mo "A"	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	Mis de 6 ho	5	4	4	4	4	4	4	4.5-6 horas	Mis de 6 ho	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas	4.5-6 horas
31	14	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	1	1	2	5	5	5	5	0-15 horas	15-3 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas
32	14	9mo "A"	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	0-15 horas	1	1	1	5	5	5	5	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	3-4.5 horas	3-4.5 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas	15-3 horas
33																														
34																														
35																														
36																														

CODIFICACION SPSS Datos Brutos

Activar Windows Ve a Configuración para activar Windows.

60%

Anexo 5: Datos ingresados al programa estadístico SPSS

SPSS Michelle Cherez.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	CÓDIGO	Numérico	2	0	CÓDIGO	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2	EDAD	Numérico	2	0	EDAD	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
3	SEXO	Numérico	1	0	SEXO	{0, Masculin...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
4	CUTIC_1	Cadena	1	0	CUTIC_1	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
5	CUTIC_2	Cadena	1	0	CUTIC_2	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
6	CUTIC_3	Cadena	1	0	CUTIC_3	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
7	CUTIC_4	Cadena	1	0	CUTIC_4	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
8	CUTIC_5	Cadena	1	0	CUTIC_5	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
9	CUTIC_6	Cadena	1	0	CUTIC_6	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
10	CUTIC_7	Cadena	1	0	CUTIC_7	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
11	CUTIC_8	Numérico	1	0	CUTIC_8	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
12	CUTIC_9	Numérico	1	0	CUTIC_9	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
13	CUTIC_10	Numérico	1	0	CUTIC_10	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
14	CUTIC_11	Numérico	1	0	CUTIC_11	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
15	CUTIC_12	Numérico	1	0	CUTIC_12	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
16	CUTIC_13	Numérico	1	0	CUTIC_13	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
17	CUTIC_14	Numérico	1	0	CUTIC_14	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
18	CUTIC_15	Cadena	1	0	CUTIC_15	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
19	CUTIC_16	Cadena	1	0	CUTIC_16	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
20	CUTIC_17	Cadena	1	0	CUTIC_17	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
21	CUTIC_18	Cadena	1	0	CUTIC_18	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
22	CUTIC_19	Cadena	1	0	CUTIC_19	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
23	CUTIC_20	Cadena	1	0	CUTIC_20	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
24	CUTIC_21	Cadena	1	0	CUTIC_21	{a, 0- 1.5 ho...	Ninguno	1	Izquierda	Nominal	Entrada
25	CUTIC_22	Numérico	1	0	CUTIC_22	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

ActiveX Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

Anexo 6: Resultados emitidos por el programa estadístico SPSS

The screenshot displays the IBM SPSS Statistics interface. The main window shows the output of a frequency analysis for the variable 'SEXO'. The output includes a summary table and a detailed table of frequencies.

SPSS Syntax:

```
SPLIT FILE OFF.
FRECUENCIAS VARIABLES=SEXO
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frecuencias

Estadísticos

SEXO			
N	Válido	30	
	Perdidos	0	

SEXO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	13	43.3	43.3	43.3
	Femenino	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPSS Syntax:

```
SORT CASES BY SEXO.
SPLIT FILE LAYERED BY SEXO.
DESCRIPTIVES VARIABLES=EDAD
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptivos

Estadísticos descriptivos

Activar Windows
Ve a Configuración
Efectúe una doble pulsación para activar