



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Promoción de estilos de vida activos en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Juana de Dios en el periodo 2024-2025.

**VERA MONCERRATE JESUS ISRAEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOAYZA MONTALVAN MIGUEL FRANCISCO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

**Promoción de estilos de vida activos en los estudiantes de segundo
de bachillerato de la Unidad Educativa Juana de Dios en el periodo
2024-2025.**

**VERA MONCERRATE JESUS ISRAEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOAYZA MONTALVAN MIGUEL FRANCISCO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

PROYECTOS INTEGRADORES

**Promoción de estilos de vida activos en los estudiantes de segundo
de bachillerato de la Unidad Educativa Juana de Dios en el
periodo 2024-2025.**

**VERA MONCERRATE JESUS ISRAEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LOAYZA MONTALVAN MIGUEL FRANCISCO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

SERRANO AGUILAR JORGE LUIS

**MACHALA
2024**



Tesis LOAYZA MIGUEL-VERA JESUS

8%
Textos
sospechosos



6% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
1% entre las fuentes
mencionadas
2% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: Tesis LOAYZA MIGUEL-VERA JESUS.docx
ID del documento: ba15bfe5e06c05e68c02ff35145a0f4c0b4f646a
Tamaño del documento original: 1,39 MB
Autores: []

Depositante: Montes Reyna Wilson Eugenio
Fecha de depósito: 11/2/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 11/2/2025

Número de palabras: 17.534
Número de caracteres: 120.855

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.utmachala.edu.ec 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (132 palabras)
2	TESIS - AXEL CRIOLLO - JORDY LIMA.docx TESIS - AXEL CRIOLLO - JORDY LI... #c0b817 El documento proviene de mi grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (107 palabras)
3	repositorio.utmachala.edu.ec 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (94 palabras)
4	educacion.gob.ec 10 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)
5	educacion.gob.ec 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	educacion.gob.ec	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
2	hdl.handle.net Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal ...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	hdl.handle.net Guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
4	scielo.sld.cu	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
5	dx.doi.org Factores Biopsicosociales Relacionados con la Gestión y Práctica de la Ac...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\)](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2))
- <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i4.1.2756>
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142020000300012&script=sci_arttext
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>
- <https://doi.org/https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.2.17>

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, VERA MONCERRATE JESUS ISRAEL y LOAYZA MONTALVAN MIGUEL FRANCISCO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Promoción de estilos de vida activos en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Juana de Dios en el periodo 2024-2025., otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



VERA MONCERRATE JESUS ISRAEL

1205289612



LOAYZA MONTALVAN MIGUEL FRANCISCO

0706643442

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios y a mi familia en especial a mis padres quienes me han apoyado incondicionalmente a lo largo de mis estudios, y han sido un soporte fundamental en mis decisiones, además me han ayudado mucho para que yo pueda seguir estudiando y alcanzar esta meta, es por esta razón que me he esmerado para culminar esta etapa académica de mi vida que he aprendido mucho para aplicarlo en mi vida profesional.

Miguel Francisco Loayza Montalvan

Dedico este trabajo investigativo a mi familia, en especial a mi madre y hermana que durante todos estos años han sido un pilar fundamental en la consecución de mis metas, a Dios quien ha guiado mi camino para tomar las mejores decisiones en cada uno de los momentos de mi vida para no rendirme ante la adversidad. Así mismo a cada amigo, amiga y conocido que estuvo dándome su apoyo ya sea con una palabra de aliento en aquellos momentos difíciles o de apremio.

No menos importante agradecerme por permanecer firme, confiado y resiliente hasta culminar esta hermosa etapa académica.

Jesús Israel Vera Moncerrate

AGRADECIMIENTO

"Agradezco profundamente a todas las personas que han contribuido a la realización de esta tesis. En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a Dios que ha sido el que me ha ayudado a poder culminar este proceso de titulación. En segundo lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, Mgs, Jorge Serrano por su guía, apoyo y orientación constante durante todo el proceso de investigación. También quiero agradecer a mis familiares y amigos, que han sido una fuente de motivación y apoyo incondicional durante estos años.

Agradezco además a la institución educativa "Juana de Dios" quienes me proporcionaron acceso a recursos e información valiosa para esta investigación.

Espero que este trabajo sea de utilidad para la comunidad académica y contribuya al avance del conocimiento en este campo."

Miguel Francisco Loayza Montalvan

Agradezco a mi familia y en especial a mi madre y a mi hermana, que me han impulsado en estos años de estudios donde no todo fue fácil, agradezco a Dios quien me acompañó en cada decisión y camino que tomé para poder llegar hasta este momento. Y agradezco a cada persona que me ayudó en estos años, a mis amigos y a todos los que impulsaron a seguir.

Jesús Israel Vera Moncerrate

RESUMEN

PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA ACTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUANA DE DIOS EN EL PERIODO 2024-2025

Autor: Jesús Israel Vera Moncerrate y Miguel Francisco Loayza Montalván

Tutor: Mgs, Jorge Luis Serrano Aguilar

La presente investigación denominada promoción de estilo de vida activo en los estudiantes de segundo de bachillerato de la unidad educativa “Juana de Dios” y que tiene como objetivo diseñar estrategias metodológicas para promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de segundo bachillerato de la UE Juana de Dios del cantón Machala en el periodo 2024-2025, así mismo, esta investigación se enmarca en el tipo descriptivo, ya que busca caracterizar y detallar los aspectos relevantes del estilo de vida de los estudiantes de segundo de bachillerato de la institución mencionada anteriormente, en cuanto a la propuesta de esta investigación consiste en desarrollar estrategias metodológicas a través de actividades dirigidas a docentes de EE. FF de la UE “ Juana de Dios” y tiene como propósito plantear las estrategias metodológicas denominado “activa tu vida” en relación a la promoción de estilos de vida activos para fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes mediante actividades físicas variadas e inclusivas que promueven el bienestar físico, emocional y social.

Palabras clave: estilo de vida, estrategias metodológicas, actividad física

ABSTRACT

PROMOTION OF ACTIVE LIFE STYLE IN SECOND YEAR HIGH SCHOOL
STUDENTS OF JUANA DE DIOS EDUCATIONAL UNIT IN THE PERIOD 2024-2025

Author: Jesús Israel Vera Moncerrate y Miguel Francisco Loayza Montalvan

Tutor: Mgs, Jorge Luis Serrano Aguilar

The present research called promotion of active lifestyle in second year high school students of the educational unit "Juana de Dios" and that aims to design methodological strategies to promote a healthy lifestyle in second year high school students of the Juana de Dios UE of the Machala canton in the period 2024-2025, likewise, this research is framed in the descriptive type, since it seeks to characterize and detail the relevant aspects of the lifestyle of second year high school students of the aforementioned institution, as for the proposal of this research consists of developing methodological strategies through activities aimed at EE. FF teachers of the UE "Juana de Dios" and its purpose is to propose the methodological strategies called "activate your life" in relation to the promotion of active lifestyles to promote healthy lifestyles in students through varied and inclusive physical activities that promote physical, emotional and social well-being.

Keywords: lifestyle, methodological strategies, physical activity

Índice de contenidos

DEDICATORIA.....	1
AGRADECIMIENTO.....	2
RESUMEN	3
ABSTRACT.....	4
Índice de contenidos	5
Índice de tablas.....	7
CAPÍTULO I.....	8
1. EL PROBLEMA.....	8
1.1 Antecedentes de la investigación.....	8
1.2 Situación conflicto	9
1.3 Causas y consecuencias	9
1.4 Delimitación del problema.....	10
1.5 Planteamiento del problema.....	11
1.6 Formulación del problema	12
1.7 Objetivos	12
CAPÍTULO II.....	12
2. MARCO REFERENCIAL	13
2.1 Marco legal.....	13
2.2 Marco teórico.....	14
2.3 Marco conceptual.....	15
CAPÍTULO III.....	25
3. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	25
3.1 Enfoques diagnósticos.....	25
3.2 Recopilación de información.....	28
3.3 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimiento	29
3.4 Análisis de resultados	39
3.5 Fortalezas y debilidades	41
3.6 Matriz de requerimientos	42
3.7 Selección de requerimiento a intervenir y justificación.....	43
CAPÍTULO IV.....	44
4. PROPUESTA INTEGRADORA	44

4.1	Descripción de la propuesta	44
4.2	Componentes estructurales.....	44
4.3	Introducción.....	44
4.4	Justificación.....	45
4.5	Objetivos de la propuesta.....	45
4.6	Fundamentación legal	46
4.7	Fundamentación conceptual.....	46
4.8	Fases de implementación	46
4.9	Recursos logísticos	57
4.10	Cronograma de la propuesta.....	60
CAPÍTULO V		61
5.	VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD.....	61
5.1	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	61
5.2	Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.....	61
5.3	Análisis de la dimensión social de la implementación de la propuesta.....	61
5.4	Análisis de la dimensión ambiental de la implementación de la propuesta.....	62
CAPÍTULO VI.....		63
6.	CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .	63
6.1	Conclusiones	63
6.2	Recomendaciones	63
6.3	Limitaciones	64
6.4	Prospectiva	64
Referencias.....		66

Índice de tablas

Tabla 1	28
Tabla 2	41
Tabla 3	42
Tabla 4	57
Tabla 5	58

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional, un estudio realizado por (Galindo Perdomo y otros, 2023) desarrollado en 146 países con el objetivo de evaluar los niveles de actividad física en adolescentes, la muestra incluyó a 1.6 millones de estudiantes de 11 a 17 años, se utilizaron encuestas escolares y datos de vigilancia nacional para medir la actividad física. Los resultados concluyeron que el 81% de los estudiantes no cumplían con las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física, este estudio aporta a la investigación una base sólida sobre la prevalencia global de inactividad física en adolescentes, resaltando la urgencia de implementar estrategias efectivas en entornos escolares.

Por otra parte, un estudio longitudinal llevado a cabo en España entre 2016 y 2020 por (Grao Cruces y otros, 2023) demostraron que los centros educativos que implementaron de estrategias metodológicas integrales de promoción de la salud incluyendo componentes de la actividad física, nutrición y bienestar emocional, experimentaron una reducción del 15% en los índices de obesidad y sobrepeso entre sus estudiantes de bachillerato. Por lo que fue necesario desarrollar políticas escolares que aumentaron las horas de educación física obligatoria, encontrando una correlación positiva entre el incremento del tiempo dedicado a la actividad física y la mejora en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

A nivel regional, un proyecto colaborativo entre universidades de México, Colombia y Argentina realizado por (Rodríguez Ayala y otros, 2023) exploraron las barreras culturales y socioeconómicas que impedían la adopción de estilos de vida activos entre los adolescentes de la región, sus hallazgos resaltaron la importancia de desarrollar intervenciones culturalmente adaptadas y de involucrar a las familias y comunidades en los esfuerzos de promoción de la actividad física.

(Santos Collier y otros, 2020) realizaron una investigación en Sao Paulo, Brasil donde el objetivo fue evaluar el impacto de las estrategias metodológicas de intervención escolar en los niveles de actividad física de los estudiantes de secundaria, la muestra incluyó 450 estudiantes de 15 y 17 años, además se utilizaron acelerómetros para medir la actividad física y el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para evaluar los hábitos. La intervención duró un año escolar e incluyó mejoras en las instalaciones deportivas y capacitación profesional de profesores, mostrando en los resultados un aumento del 40% en la participación en

actividades físicas regulares. Este estudio aporta evidencia para promover estilos de vida activos.

A nivel nacional en Ecuador, un estudio realizado por (Rodríguez Torres y otros, 2024) evaluó los hábitos de actividad física de estudiantes de bachillerato en zonas urbanas y rurales, revelando disparidades significativas en el acceso a instalaciones deportivas y estrategias metodológicas de promoción de la salud. Este trabajo sentó las bases para el desarrollo de políticas públicas más equitativas en materia de educación física y deporte escolar. Asimismo, después de estas disparidades se estableció una colaboración entre el MINEDUC y el MD, mismo que lanzaron un programa nacional de “escuelas activas” en colegios de Quito, que incluyó la formación de docentes y la dotación de recursos para promover estilos de vida saludables en instituciones educativas en todo el país, mostrando resultados no solo relacionados al incremento de los niveles de actividad física, sino que también mejora en el clima escolar y reducción de los incidentes de acoso.

(Triviño Bloisse y otros, 2023) desarrollaron un estudio en Guayaquil publicado en la revista ecuatoriana de medicina y ciencias biológicas, donde el objetivo fue comparar los hábitos de actividad física entre estudiantes de bachillerato de zonas urbanas y rurales, la muestra consto de 800 estudiantes de 15 y 18 años, además se utilizó el cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ) y se realizaron mediciones antropométricas que concluyeron en que los estudiantes de zonas rurales tenían niveles más altos de actividad física pero menos acceso a instalaciones deportivas. Este antecedente aporta a la investigación información sobre las disparidades en los patrones de actividad física según el contexto geográfico, lo cual es relevante para el diseño de intervenciones específicas.

1.2 Situación conflicto

La problemática de este estudio surge de varias interrogantes que surgieron durante la realización de prácticas preprofesionales, determinando como problema una creciente tendencia al sedentarismo como a la adopción de estilos de vida poco saludables entre los jóvenes. Si esta tendencia continua sin ser abordada, es probable que se observen consecuencias negativas a corto y largo plazo, tanto en la salud física como mental de los estudiantes.

La importancia de dar solución a este problema radica en su potencial para mejorar integralmente la calidad de vida de los dicentes, además de promover estilos de vida activos que no solo beneficiarían su salud física sino que también podría mejorar su rendimiento

académico, habilidades sociales y bienestar emocional, por lo que abordar esta situación de manera efectiva sentaría las bases para formar adultos más saludables y productivos, contribuyendo positivamente al desarrollo de la comunidad de Machala al igual que por extensión a la sociedad ecuatoriana en su conjunto.

1.3 Causas y consecuencias

Las causas de esta problemática son multifacéticas y complejas, en primer lugar, la infraestructura deportiva limitada reduce las oportunidades para realizar actividades físicas atractivas como variadas, además la sobrevaloración de materias académicas tradicionales lleva a relegar la educación física a un segundo plano, reduciendo su frecuencia e intensidad. El auge de la tecnología, así como los dispositivos electrónicos compiten por el tiempo libre de los estudiantes, fomentando hábitos sedentarios. La falta de estrategias metodológicas estructurados y sostenibles dentro de la institución para promover estilos de vida activos, junto con la escala de participación de las familias en el fomento de la actividad física, contribuyen significativamente al problema. Asimismo, la percepción de inseguridad en algunas áreas del cantón limita la realización de actividades al aire libre, así como a la participación en deportes comunitarios.

Las consecuencias de esta situación son preocupantes y de amplio alcance, a corto plazo se observa un aumento en problemas de salud relacionados con el sedentarismo como sobrepeso, baja condición física y problemas posturales entre estudiantes, esto no solo afecta su bienestar físico sino también impacta negativamente en su rendimiento académico y autoestima, mientras que a corto plazo estos hábitos sedentarios establecidos durante la adolescencia pueden persistir en la edad adulta, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Además, la falta de actividad física regular puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, en el contexto más amplio esta situación puede llevar a una generación con menos productividad y mayores costos de atención médica lo que tendría implicaciones importantes para el desarrollo socioeconómico de la comunidad de Machaleña y del Ecuador en general.

1.4 Delimitación del problema

La unidad educativa Juana de Dios, ubicada en el cantón Machala enfrenta una preocupante realidad en cuanto a los hábitos de vida de sus estudiantes de segundo bachillerato durante el

periodo lectivo 2024-2025, a pesar de los esfuerzos realizados por las autoridades educativas y el docente de educación física a cargo, esta investigación está dirigida a docentes y discentes.

1.5 Planteamiento del problema

El presente proyecto tiene como base uno de los dominios de investigación de la Universidad Técnica de Machala, mismos que dan paso a las líneas de investigación direccionadas a la carrera y tema de estudio, por lo tanto, se tomó en cuenta los estilos de vida saludables en el ámbito educativo y el desarrollo integral, cuya área temática se enmarca en educación, como nudo problematizador se seleccionó la brecha existente entre el conocimiento teórico sobre los beneficios de la actividad física y la adopción práctica de estilos de vida activos por parte de los estudiantes.

La promoción de estilos saludables en el ámbito educativo se ha convertido en una prioridad global dada su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes y su impacto a largo plazo en la salud pública, sin embargo, en la Unidad Educativa Juana de Dios del cantón Machala, se observa una preocupante tendencia hacia el sedentarismo entre los estudiantes del segundo bachillerato, lo que plantea un desafío significativo para la institución y la comunidad educativa en general.

Abordar esta problemática es fundamental no solo para mejorar la salud y el bienestar inmediato de los estudiantes sino también para sentar las bases de una población adulta más saludable y productiva en el futuro, la solución a este problema requiere un enfoque multidisciplinario que involucre a todos los actores de la comunidad educativa, desde los directivos, docentes, estudiantes y sus familias.

En este contexto, la presente indagación busca explorar y desarrollar estrategias innovadoras para la promoción efectiva de estilos de vida activos entre los estudiantes de bachillerato de la institución en cuestión, proponiendo no solo identificar las barreras existentes sino también diseñar e implementar intervenciones adaptadas al contexto específico de la institución y evaluar su impacto en los hábitos de actividad física de los estudiantes.

1.6 Formulación del problema

Pregunta General

¿Qué actividades desde la educación física ayudan a promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de Segundo Bachillerato de la UE Juana de Dios?

Preguntas específicas

¿Cuáles son las estrategias metodológicas de mayor impacto en la promoción de estilos de vida saludable en los entornos escolares?

¿Cuáles son las estrategias metodológicas que emplea el docente en sus clases de educación física para promover una vida activa y saludable?

¿Qué estrategias metodológicas permitirán que los estudiantes mantengan estilos de vida saludable?

1.7 Objetivos

Objetivo general

Diseñar estrategias metodológicas para promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa Juana de Dios del cantón Machala.

Objetivos específicos

- Analizar las estrategias metodológicas de mayor impacto que promuevan estilos de vida saludables en entornos escolares., mediante una revisión bibliográfica.
- Identificar las estrategias metodológicas que utiliza el docente en las clases de educación física para la promoción de un estilo de vida saludable.
- Proponer las estrategias metodológicas utilizadas en la actualidad para promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de bachillerato.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

Constitución de la República del Ecuador

En el art.27 de (La Constitución de la República del Ecuador, 2008) manifiesta que la educación es un derecho de las mujeres y hombres a lo largo de su vida, un deber necesario e injustificable del Estado Ecuatoriano. Establece un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social de todos y condición necesaria para el buen vivir. La humanidad tiene el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso formativo y educativo. Expresa claramente que la educación es accesible para todas las personas, sin importar la raza o etnia que pertenezcan (pag,17).

Además, es preciso nombrar que en la carta magna de la República del Ecuador, donde se reconoció en el título VII, sección sexta cultura física y tiempo libre, mediante el artículo 383 (La Constitución de la República del Ecuador, 2008), manifiesta que se garantiza el derecho a todo ciudadano y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute , y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Esta ley está delegada a establecer una educación de calidad en los niveles: Inicial, preparatoria, elemental, media, superior y bachillerato, donde los principios y fines en la educación, estudiantes y docentes tienen obligaciones, derechos de la enseñanza.

En el TÍTULO II de los derechos y obligaciones, establecido en el CAPÍTULO PRIMERO del derecho a la educación: 8

En el artículo 4 de la (LOEI, 2011), menciona que la educación es un derecho de todas las personas y primordial garantizado en la Constitución de la República y situaciones necesarias para la realización de los otros derechos humanos.

En el TÍTULO II de los derechos y obligaciones, señalado en el CAPÍTULO SEGUNDO de las obligaciones del Estado respecto del derecho a la Educación:

En el artículo 5 de la (LOEI, 2011), indica que el Estado tiene la responsabilidad obligatoria de garantizar el derecho a la educación, a las personas del territorio ecuatoriano y su dirección universal a lo largo de la existencia.

En el artículo 6 de la (LOEI, 2011), manifiesta la primordial obligación del Estado es velar por el desempeño pleno, permanente y progresivo de los derechos y garantías constitucionales en materia educativa, principios y fines determinados en esta Ley.

Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación

Esta ley está orientada a las normas a las que deben regirse a las actividades para a mejora a la condición física. Asimismo, (LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, 2010) indica que todas las personas tienen el derecho a la práctica deportiva.

En el Art. 3 (LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, 2010) indica que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre, voluntaria, constituye un derecho fundamental y parte de integral de las personas. Además, serán protegidas por todas las Funciones del Estado (pág.3).

2.2 Marco teórico

La promoción de estilos de vida activos en estudiantes de bachillerato se fundamenta en varias teorías y modelos de cambio de comportamiento en salud, la teoría social cognitiva de Bandura es particularmente relevante, ya que enfatiza la interacción entre factores personales, comportamentales y ambientales en la adopción de conductas saludables (Perero Bazurto & Enríquez Caro, 2024). Esta teoría sugiere que los estudiantes son más propensos a adoptar estilos de vida activos cuando observan modelos positivos, desarrollan autoeficacia y reciban refuerzos sociales.

En esta misma línea, según (Casierra Cárdenaz & Bravo Navarro, 2023), el modelo transteórico del cambio ofrece un marco para entender como los individuos progresas a través de diferentes etapas al modificar comportamientos relacionados con la salud, aplicando a la actividad física, este modelo ayuda a identificar en qué etapa se encuentran los estudiantes y a diseñar intervenciones adaptadas a cada fase, desde la pre contemplación hasta el mantenimiento de un estilo de vida activo.

Asimismo, la teoría de autodeterminación es crucial para comprender la motivación intrínseca en la adopción de comportamientos saludables, lo que sugiere que satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación puede fomentar una motivación más

sostenible hacia la actividad física entre los adolescentes (Mora Velasco y otros, 2024). Por su parte, (Nassar , 2023) sugiere que el modelo socio ecológico proporciona un enfoque multinivel para la promoción de la salud, reconociendo que el comportamiento individual está influenciado por factores interpersonales, intrapersonales, institucionales, comunitarios y de política pública por lo que este modelo es esencial para desarrollar intervenciones integrales que aborden múltiples niveles de influencia en el entorno escolar.

De acuerdo con (Espinar Álava & Viguera Moreno, 2020) en el contexto educativo, el aprendizaje experiencial proporciona un marco para integrar la actividad física en el currículo escolar, enfatizando la importancia de la experiencia directa y la reflexión en el proceso de aprendizaje y adopción de nuevos comportamientos. Estos fundamentos teóricos subrayan la importancia de un enfoque multifacético en la promoción de estilos de vida activos, que considere factores individuales, sociales y ambientales, además sugieren que las intervenciones efectivas deben ir más allá de la simple provisión de información, incorporando estrategias que fomenten la autoeficacia, ofrezcan apoyo social, aborden barreras ambientales y promuevan la autonomía de los estudiantes en la toma de decisiones sobre su salud y bienestar.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Estilo de vida activo

2.3.1.1 Definición

Un estilo de vida activo se ha convertido en un pilar fundamental para el bienestar y la salud en la sociedad contemporánea, este concepto va más allá de la simple realización del ejercicio físico; implica una filosofía de vida que integra tanto el movimiento como a la actividad en todos los aspectos del día a día. Según (Rivera Sosa y otros, 2022), la OMS considera que un estilo de vida activo se caracteriza por la incorporación regular de actividad física moderada a intensa en la rutina diaria, con un mínimo recomendado de 150 minutos semanales para adultos y requerimientos específicos más elevados para adolescentes.

2.3.1.2 Componentes de un estilo de vida activo

Los componentes de un estilo de vida activo son diversos y se entrelazan para crear un patrón de comportamiento saludable, estos incluyen no solo la actividad física estructurada, como sesiones de ejercicios planificadas o participación en deportes, sino también la integración de

movimiento en las actividades cotidianas. Caminar o andar en bicicleta como medio de transporte, optar por las escaleras en lugar del ascensor o incluso realizar tareas domésticas con mayor vigor, son ejemplos de cómo la actividad puede incorporarse de manera natural en la vida diaria. Además, un estilo de vida activo implica la reducción consciente del tiempo sedentario, especialmente aquel asociado con el uso prolongado de dispositivos electrónicos (Merced Len y otros, 2022).

2.3.1.3 Importancia en la adolescencia

La importancia de fomentar un estilo de vida activo durante la adolescencia no puede subestimarse, esta etapa crítica para el desarrollo humano ofrece una ventana de oportunidades única para establecer hábitos que pueden perdurar toda la vida. Al respecto, (Martínez Hita, 2020) afirma que, durante la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos y la actividad física regular juega un papel crucial en el desarrollo óptimo de los sistemas musculo esquelético, cardiovascular y neurológico, de modo que más allá de los beneficios físicos, un estilo de vida activo en la adolescencia contribuye significativamente al bienestar mental y emocional.

A su vez mejora la autoestima, reduce el estrés, la ansiedad y puede ser un factor protector contra la depresión, además la participación en actividades físicas y deportivas ofrece oportunidades valiosas para el desarrollo de habilidades sociales, trabajo en equipo y liderazgo.

2.3.2 Actividad física

2.3.2.1 Concepto y tipos

La actividad física, pilar central de un estilo de vida activo, se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético por encima del nivel basal. De acuerdo con (Villaquirán Hurtado y otros, 2020) este concepto abarca un espectro amplio de actividades que van desde el movimiento cotidiano hasta el ejercicio estructurado y el deporte competitivo, por lo que la comprensión de diferentes tipos de actividad física es esencial para diseñar estrategias metodológicas efectivos de promoción de la salud.

(Giakoni y otros, 2021) plantean que los tipos de actividad física se pueden categorizar de diversas maneras, cada una con sus propios beneficios y aplicaciones. La actividad aeróbica incluye actividades como correr, nadar o andar en bicicleta, mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria, mientras que la actividad anaeróbica como el sprint o el levantamiento de pesas, desarrollan la fuerza y la potencia muscular. Los ejercicios de fuerza que pueden solaparse con actividades anaeróbicas, se centran específicamente en el desarrollo de la masa muscular y la fuerza

Las actividades de flexibilidad como el yoga o el estiramiento, mejoran el rango de movimiento y pueden prevenir lesiones, finalmente los ejercicios de equilibrio y coordinación son clave para el desarrollo motor y la prevención de caídas, especialmente importantes en etapas tempranas y avanzadas de la vida.

2.3.2.2 Recomendaciones de la actividad física para adolescentes

Para los adolescentes, las recomendaciones de actividad física son más exigentes que para los adultos, reflejando las necesidades específicas de esta etapa de crecimiento y desarrollo. La OMS recomienda que los jóvenes entre 5 y 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada vigorosa. Esta actividad debe ser principalmente aeróbica, aunque se aconseja incluir actividades que fortalezcan los músculos y los huesos al menos tres veces por semana, estas recomendaciones buscan no solo promover la salud física sino también optimizar el desarrollo cognitivo y socioemocional (Paredes Prada y otros, 2020).

2.3.2.3 Beneficios de la actividad física regular

Los beneficios de la actividad física regular son amplios y bien documentados, en el aspecto físico mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, fortalece los huesos, músculos y ayuda a mantener un peso saludable. A nivel mental, la actividad física regular se asocia con una mejor función cognitiva, mejora del estado de ánimo y reducción de los síntomas de ansiedad y depresión (Rodríguez Torres y otros, 2020). En el ámbito social, la participación en actividades físicas como deportivas pueden fomentar el desarrollo de habilidades sociales, el trabajo en equipo y la construcción de relaciones interpersonales positivas. Además, existe una creciente evidencia

que sugiere que la actividad física regular puede mejorar el rendimiento académico, posiblemente a través de mecanismos que incluyen el aumento del flujo sanguíneo cerebral, la mejora de la atención y la concentración.

2.3.2.4 Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) es un instrumento ampliamente utilizado a nivel global para evaluar los diferentes niveles de actividad física en poblaciones diversas, este cuestionario estandarizado clasifica a los participantes en tres categorías principales, actividad física baja, moderada y alta de acuerdo a criterios específicos.

La categoría de actividad física baja, se define por la realización de poco ninguna actividad física, aquellos que se ubican en este nivel no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por organismos nacionales de salud. Por otro lado, la categoría de actividad física moderada contempla quienes realizan ejercicio o actividad física durante al menos 150 minutos a la semana a un ritmo moderado. Finalmente, la categoría de actividad física alta, corresponde a aquellas personas que superan los 75 minutos semanales de actividad física vigorosa o su equivalente en actividad moderada, esta clasificación permite identificar los patrones de actividad física de la población y diseñar intervenciones efectivas para promover estilos de vida más activos.

2.3.3 Sedentarismo

2.3.3.1 Definición

El sedentarismo se ha convertido en una preocupación de salud pública global, especialmente en las sociedades industrializadas y urbanizadas, se caracteriza por un patrón de comportamiento con bajo nivel de actividad física y un alto tiempo dedicado a actividades que requieren poco gasto energético. Al respecto, (Garzón Mosquera & Aragón Vargas, 2021) afirma que la OMS define el sedentarismo como la realización de menos de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana en adultos, con umbrales más altos para niños y adolescentes, este estilo de vida inactivo se ha vuelto cada vez más prevalente, impulsado por cambios en los patrones de trabajo, transporte y ocio.

2.3.3.2 Factores que contribuyen al sedentarismo en adolescentes

Los factores que contribuyen al sedentarismo en adolescentes son múltiples y complejos, reflejando cambios tanto en el entorno físico como en el social y tecnológico. Según (Amagua Maldonado, 2023) el aumento dramático en el uso de dispositivos electrónicos y el tiempo frente a pantallas es uno de los principales culpables, los smartphones, tabletas, computadoras y consolas de videojuegos compiten cada vez más por el tiempo libre de los jóvenes, reduciendo las oportunidades para la actividad física.

Además, la disminución de la educación física en muchas escuelas, impulsada por presiones académicas y recortes presupuestarios, ha eliminado una fuente importante de actividad física estructurada, los entornos urbanos moderados, diseñados principalmente para el transporte motorizado, a menudo carecen de espacios seguros y atractivos para la actividad física al aire libre, desalentando el juego activo y el transporte no motorizado.

2.3.3.3 Consecuencias del sedentarismo en la salud

Las consecuencias del sedentarismo en la salud son graves y de amplio alcance, a corto plazo, los adolescentes sedentarios tienen un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, lo que a su vez puede llevar a problemas de autoestima y discriminación social. De acuerdo con (Alvarado Alvarado y otros, 2023) el sedentarismo también se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, incluso en edades tempranas a través de mecanismos que incluyen la alteración del perfil lipídico y la resistencia a la insulina, la falta de actividad física adecuada durante la adolescencia puede resultar en un subóptimo del sistema musculo esquelético, aumentando el riesgo de osteoporosis y lesiones en etapas posteriores de la vida.

Además, la falta de los efectos físicos, el sedentarismo tiene implicaciones significativas para la salud mental, los adolescentes que pasan mucho tiempo en actividades sedentarias, especialmente frente a pantallas, tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas de ansiedad y depresión. La falta de actividad física también se ha asociado con problemas de sueño, que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento académico y el bienestar general, por otra parte, a largo plazo los hábitos sedentarios establecidos durante la adolescencia tienden a persistir en

la edad adulta, aumentando el riesgo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluyendo diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

2.3.4 Promoción de la salud en el ámbito escolar

2.3.4.1 Concepto de promoción de la salud

La promoción de la salud en el ámbito escolar se ha convertido en un enfoque crucial para mejorar el bienestar de los niños y adolescentes, basada en los principios establecidos en la carta de Ottawa en 1986, la promoción de la salud se define como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla (Franco Giraldo, 2022). En el contexto escolar, este concepto va más allá de la simple educación en salud; implica la creación de entornos físicos y sociales que apoyen y faciliten elecciones saludables.

2.3.4.2 Escuelas promotoras de salud

Las escuelas promotoras de salud representan un modelo integral que busca abordar la salud y el bienestar de manera holística dentro del entorno educativo, este enfoque reconoce que la salud de los estudiantes está intrínsecamente ligada a su capacidad de aprendizaje y desarrollo. Las características clave de una escuela promotora de salud incluyen políticas escolares que fomentan la salud y el bienestar, un entorno físico seguro y saludable y un clima social de apoyo, además estas escuelas se esfuerzan por desarrollar habilidades de salud individuales y competencias para la acción entre los estudiantes fortaleciendo vínculos con la comunidad y ofrecer servicios de salud accesibles (Álvarez Bogantes y otros, 2022).

La implementación de este modelo requiere un enfoque multifacético que involucre a toda la comunidad escolar, esto puede incluir la revisión y mejora de las políticas alimentarias de la escuela, la creación de espacios verdes y áreas de juego seguras, la implementación de estrategias metodológicas de manejo de estrés y salud mental, y el fortalecimiento de los vínculos con servicios de salud locales. El éxito de las escuelas promotoras de salud se ha demostrado en numerosos estudios, que han encontrado mejoras en los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

2.3.4.3 Rol de la educación física en la promoción de estilos de vida activos

El rol de la educación física en la promoción de estilos de vida activos es fundamental dentro del marco de las escuelas promotoras de salud, más allá de proporcionar oportunidades estructuradas para la actividad física, la educación física moderna se enfoca en desarrollar la alfabetización física de los estudiantes (Morales Osorio & Borrero Rivero, 2021). Esto implica no solo enseñar habilidades motoras fundamentales, sino también fomentar la confianza y la motivación para ser físicamente activos a lo largo de la vida, los programas de educación física efectivos incorporan una variedad de actividades que apelan a diferentes intereses y habilidades, desde deportes tradicionales hasta formas más novedosas de movimiento como el parkour o la danza contemporánea.

Además, la educación física juega un papel crucial en la educación sobre los beneficios de la actividad física y la salud en general, los profesores de educación física están en una posición única para actuar como modelos y mentores, inspirando a los estudiantes a adoptar estilos de vida activos. La integración de la tecnología, como el uso de podómetros o aplicaciones fitness, puede hacer que la actividad física sea más atractiva y relevante para los adolescentes digitalmente nativos, asimismo, la colaboración entre los departamentos de educación física y otras áreas curriculares puede reforzar la importancia de la actividad física en todos los aspectos de la vida.

2.3.5 Programas de intervención para estilos de vida activos

2.3.5.1 Características de programas efectivos

(Maldonado y otros, 2023) plantea que los programas de intervención para promover estilos de vida activos en adolescentes han evolucionado significativamente en las últimas décadas, reflejando una comprensión más profunda de los factores que influyen en el comportamiento de la salud. Las características de los programas efectivos se han identificado a través de numerosos estudios y meta análisis, de modo que un enfoque multicomponente es crucial, abordando simultáneamente la educación, el ambiente físico y las políticas escolares. Estos

programas reconocen que el comportamiento de salud está influenciado por una compleja interacción de factores individuales, sociales y ambientales.

La participación de múltiples partes interesadas es otra característica clave de los programas exitosos, es decir involucrar no solo a la escuela sino también a las familias y la comunidad en general, creando un entorno de apoyo más amplio para el cambio de comportamiento. Al respecto, (Pinillos Patiño y otros, 2022) afirman que la adaptación del contexto local y cultural es esencial para garantizar la relevancia y la aceptación del programa, es importante mencionar que lo que funciona en un entorno urbano de altos ingresos puede no ser apropiado o efectivo en una comunidad rural de bajos recursos, además la duración del programa es otro factor crítico; las intervenciones corto plazo rara vez producen cambios sostenibles por lo que los programas más efectivos tienden a ser aquellos que se integran en la estructura escolar a largo plazo, permitiendo un refuerzo continuo de los comportamientos saludables.

2.3.5.2 Ejemplos de programas exitosos

La evaluación continua y la mejora basada en evidencia son componentes esenciales de cualquier programa de intervención exitoso, esto implica no solo medir los resultados finales como los niveles de actividad física sino también monitorear el proceso de implementación y los resultados intermedios por lo que la flexibilidad para ajustar el programa basándose en la retroalimentación y los datos recopilados es esencial para su éxito a largo plazo (Castillo y otros, 2024).

De acuerdo con (Vanegas Caraballo, 2024) varios programas han demostrado ser particularmente efectivos en la promoción de estilos de vida activos entre adolescentes, el programa CATCH (Coordinated Approach to Child Health) es un ejemplo destacado de un enfoque integral, originado en los Estados Unidos, CATCH abarca varios componentes incluyendo educación en el aula, mejoras en la educación física, servicios de alimentación más saludables y participación familiar, por lo que los estudios longitudinales de este programa han demostrado que no solo aumenta la actividad física durante la intervención, sino que también promueve hábitos saludables que persisten en la edad adulta.

Otro programa exitoso es SPARK (Sports, Play, and Active Recreation for Kids), que se centra específicamente en mejorar la calidad y cantidad de la educación física en las escuelas, este programa proporciona un currículo estructurado y capacitación para profesores, enfatizando

actividades que maximizan el tiempo de actividad física moderada a vigorosa durante las clases. Las evaluaciones han mostrado que SPARK no solo aumenta la actividad física durante las clases de educación física, sino que también mejora la condición física general de los estudiantes (González y otros, 2020).

La campaña VERB, lanzada por los centros para el control y la prevención de enfermedades de EE. UU ofrece un ejemplo innovador de como el marketing social puede utilizarse para promover la actividad física entre los adolescentes, a través de técnicas de marketing comercial, VERB creó una marca “cool” asociada con la actividad física, logrando aumentar la conciencia y la participación en actividades físicas entre los jóvenes.

2.3.5.3 Estrategias de implementación en entornos escolares

Las estrategias de implementación de estos programas en entornos escolares son diversas y deben adaptarse al contexto específico de cada escuela, la integración de la actividad física en el currículo general es una estrategia prometedora, que puede incluir pausas activas durante las clases académicas o la incorporación de movimiento en la enseñanza de materias como matemáticas o ciencias, por lo que la mejora de la infraestructura y equipos para la actividad física es otra estrategia importante, aunque puede ser limitada por restricciones presupuestarias (Rivero Padrón y otros, 2021).

Por otra parte, (Vento Ruizcalderón & Ordaz Hernández, 2020) mencionan que la capacitación de docentes en la promoción de estilos de vida saludables es un componente esencial para el éxito de cualquier programa de intervención, esta formación no debe limitarse a los profesores de educación física, sino que debe extenderse a todo el personal escolar. Los docentes capacitados pueden integrar oportunidades de movimiento en sus clases, servir como modelos de comportamiento activo y reforzar mensajes sobre la importancia de la actividad física además la capacitación puede incluir estrategias para manejar el comportamiento en el aula, como el uso de pausas activas o la implementación de estaciones de trabajo de pie.

El establecimiento de alianzas con organizaciones deportivas locales es otra estrategia efectiva para enriquecer las oportunidades de actividades físicas en las escuelas, estas colaboraciones pueden proporcionar acceso a instalaciones adicionales, entrenadores expertos y experiencias deportivas diversas que la escuela por si sola podría no ofrecer (Ramirez Rendon, 2024). Por ejemplo, un club de atletismo local podría ofrecer clínicas después de la escuela o una academia

de danza podría impartir talleres como parte del programa de educación física. En esta misma línea, la implementación de programas de actividad física antes y después de la escuela es otra estrategia clave de modo que estos programas pueden ofrecer oportunidades adicionales para que los estudiantes sean activos, especialmente aquellos que pueden tener dificultades para participar de actividades deportivas competitivas tradicionales.

(Melo Martínez y otros, 2023) consideran el uso de la tecnología y la gamificación para motivar la participación es una estrategia particularmente relevante para los adolescentes de hoy, ya que las aplicaciones móviles que rastrean la actividad física, los dispositivos wearables y los videojuegos activos pueden hacer que estas actividades sean más atractivas y accesibles. Mientras que (Villena Méndez y otros, 2024) propone que el involucramiento de los padres y la comunidad en iniciativas de la actividad física es fundamental para crear un entorno de apoyo más amplio, esto puede incluir la organización de eventos familiares activos, como caminatas comunitarias o días de juego familiares, la educación de los padres sobre la importancia de la actividad física y formas de apoyar un estilo de vida activo en el hogar es esencial.

Además de estas estrategias, es importante considerar la creación de políticas escolares que apoyen y fomenten la actividad física, por lo que la implementación de estos mecanismos requiere un enfoque sistemático y sostenido, en el que las escuelas desarrollen un plan de acción claro, con objetivos medibles y plazos definidos. Asimismo, la evaluación continua y la adaptación son esenciales para el éxito a largo plazo de este programa, lo que implica recopilar datos sobre la participación de los estudiantes, los niveles de actividad física y otros indicadores relevantes, los resultados de estas evaluaciones deben utilizarse para ajustar y mejorar el programa con el tiempo.

CAPÍTULO III

3. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

Esta investigación se enmarca en el tipo descriptivo, ya que busca caracterizar y detallar los aspectos relevantes del estilo de vida de los estudiantes de segundo de bachillerato de la UE Juana de Dios. Se enfoca en describir las conductas, actitudes y factores que influyen en la adopción de un estilo de vida activo, sin manipular variables o establecer relaciones causales directas, este enfoque permite obtener una imagen precisa de la situación actual, proporcionando una base sólida para el desarrollo de estrategias de intervención efectivas.

(Guevara Alban y otros, 2020) plantean que el enfoque de investigación descriptiva se centra en la tarea de describir las particularidades de conjuntos homogéneos de eventos o fenómenos, empleando criterios sistemáticos, con el objetivo de llegar a una estructura o comportamiento de los hechos que se ocupa del estudio.

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño de esta indagación es mixto, combinando enfoques cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado. El aspecto cuantitativo se manifiesta en la recolección y análisis de datos numéricos sobre los niveles de actividad física, tiempo sedentario y otros indicadores medibles del estilo de vida de los estudiantes. Por otro lado, el componente cualitativo se evidencia en la exploración de percepciones, motivaciones y barreras que influyen en la adopción de estilos de vida activos, a través de entrevistas y encuestas con estudiantes, padres y docentes.

(Quispe y otros, 2020) manifiestan que el enfoque mixto es una metodología de investigación que implica la combinación de técnicas y métodos tanto cualitativos como cuantitativos en un mismo estudio, lo que permite obtener una visión más completa y profunda sobre el fenómeno investigado.

3.1.3 Método de investigación

El método de esta investigación es analítico, permitiendo descomponer el fenómeno del estilo de vida en sus diferentes elementos constitutivos para examinarlos de manera individual y su interrelación. Este enfoque facilita la identificación de los factores claves que influyen en la adopción de estilos de vida activos entre los estudiantes de segundo bachillerato, considerando aspectos personales, familiares, escolares y comunitarios. El método analítico permite una comprensión más profunda de la complejidad del problema y guía el desarrollo de estrategias de intervención más efectivas y específicas (Feria y otros, 2020).

3.1.4 Población y muestra

La población objeto de estudio está conformada por los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad Educativa “Juana de Dios” del cantón Machala, distribuidos en dos paralelos: Segundo “A” con 35 estudiantes y segundo “B” con 34 estudiantes, sumando un total de 69 estudiantes. Además, se incluye al docente de educación física que imparte clases en estos niveles, dado que la población es relativamente pequeña y manejable, se trabajara con la totalidad de la misma, es decir, se realizara un censo poblacional, lo que permitirá obtener información más precisa y representativa de la realidad estudiada.

Esto significa que la muestra será igual a la población: 64 estudiantes y 1 docente de educación física, garantizando así un 100% de representatividad y eliminando el margen de error muestral que podría surgir al trabajar con una muestra más pequeña. La decisión de trabajar con toda la población se fundamenta en la necesidad de obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado y en la importancia de incluir las perspectivas y experiencias de todos los estudiantes, considerando que cada uno puede aportar información valiosa para el desarrollo de estrategias efectivas de promoción de estilos de vida activos.

Al respecto, (Mucha y otros, 2021) señalan que la población expresa el conjunto de elementos de estudio que el investigador debe precisar para proceder a la realización de la indagación de modo que, se deben ubicar a los sujetos a investigar siendo esta la muestra accesible de la población para su estudio.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En este estudio, se emplearán diversas técnicas e instrumentos para recopilar información de estudiantes, y docentes. Para los estudiantes, se utilizarán cuestionarios estructurados para medir los niveles de actividad física (como el Cuestionario Internacional de Actividad Física-IPAQ) y hábitos de vida para explorar percepciones y motivaciones. Para reforzar esta idea, es preciso mencionar a (Feria y otros, 2020), quienes señalan que la encuesta es utilizada para la recolección de datos mediante la aplicación de un cuestionario estructurado a una muestra representativa de una población, con el objetivo de recabar información cuantitativa sobre actitudes, opiniones y características específicas.

Para los docentes, se realizarán entrevistas sobre prácticas pedagógicas y percepciones del entorno escolar en relación con la promoción de la actividad física. De acuerdo con (Gómez, 2021), las entrevistas son conversaciones en las que el conocimiento se produce a través de la interacción entre un entrevistador y un entrevistado, esta técnica proporcionara una comprensión más profunda del contexto teórico y práctico de este tema de estudio.

3.1.6 Validación de los instrumentos de investigación

La validación de los instrumentos de investigación se llevará a cabo mediante un proceso riguroso para asegurar su confiabilidad y validez. En primer lugar, se llevará a cabo una validación de contenido por los estudiantes encargados de la investigación, posteriormente se llevará a cabo un estudio piloto con una muestra reducida de participantes similares a la población objetivo para evaluar la claridad, comprensión y aplicabilidad de los instrumentos. Se analizará la consistencia interna de los cuestionarios, asimismo, para los instrumentos cualitativos se empleará una triangulación de investigación y la verificación por parte de los participantes para asegurar la credibilidad de los datos recopilados.

3.1.7 Descripción del proceso diagnóstico

El proceso diagnóstico de esta indagación siguió una secuencia lógica y estructurada. Inicialmente, se planteó el problema basado en observaciones preliminares y una revisión de la

literatura sobre estilos de vida activos en adolescentes. A partir de esto, se formularon los objetivos de la investigación, buscando comprender y caracterizar los factores que influyen en la adopción de estilos de vida activos entre los estudiantes de segundo bachillerato.

Se desarrollo un marco referencial exhaustivo, abarcando teorías relevantes y estudios previos sobre la promoción de la salud y actividad física en entornos escolares, con base en este fundamento teórico, se identificaron y definieron las variables clave para responder a los objetivos, incluyendo niveles de actividad física, factores personales y escolares que influyen en los estilos de vida y percepciones sobre barreras y facilitadores para la adopción de comportamientos saludables.

3.2 Recopilación de información

En este estudio se eligió la búsqueda de instrumentos elaborados y validados por los docentes tutores, estableciendo preguntas de partida y los objetivos de investigación, para realizar una recopilación de información mediante encuestas en la UE “Juana de Dios”, concretamente con los estudiantes de segundo bachillerato, también para complementar la información y evidenciar mejor la problemática se utilizó un segundo instrumento, en este caso la entrevista dirigida al docente de EE. FF. La información seleccionada esta ordenada desde los objetos de estudio, donde están clasificados en 7 dimensiones, de donde se subdividen los indicadores que sirvieron como guía para el diseño de los instrumentos de recolección de información, mismo que quedaron organizados de la siguiente manera:

Tabla 1. *Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores*

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Estilo de vida activo	Nivel de actividad física	Frecuencia semanal de actividades físicas intensas (días)
		Duración de actividades físicas intensas (horas/minutos por día)
		Frecuencia semanas de actividades físicas moderadas (días)
		Duración de actividades físicas moderadas (horas/minutos por día)

	Frecuencia semanal de caminatas (días)
	Duración de las caminatas (horas/minutos por día)
Preferencias deportivas	Deportes más practicados
Sedentarismo	Comportamiento sedentario (horas/minutos por día)
Hábitos de actividad física fuera del horario escolar	Frecuencia de actividad física extracurricular (veces por semana)
Motivación y valoración de la actividad física	Percepciones de los estudiantes sobre la actividad física
	Estrategias inclusivas para estudiantes sedentarios y activos
	Participación en actividades extracurriculares
Estrategias metodológicas	Variedad de actividades implementadas
	Inclusión de tecnología y adaptaciones
	Colaboración con otros docentes
Limitaciones y recursos	Barreras identificadas para la participación activa
	Necesidades de recursos y equipamiento
	Evaluación de estrategias metodológicas y propuestas de estilos de vida activos

Elaborado por: autores

3.3 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimiento

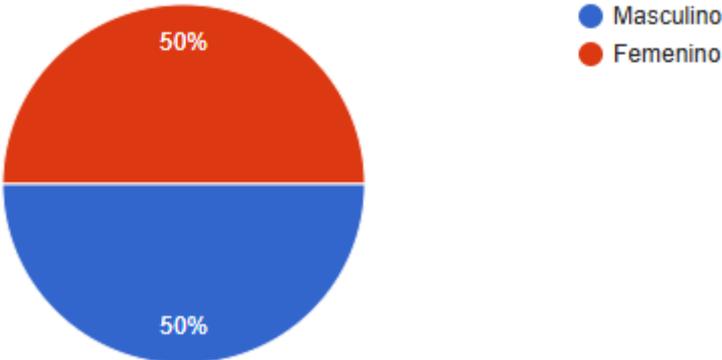
El análisis del contexto se efectuó a partir de la recopilación de la información, desde la entrevista y la encuesta que se realizó en la UE “Juana de Dios” en el nivel de bachillerato. La

organización de este apartado se dio a partir de los objetos de estudio, de donde resultaron las dimensiones; y de estas, surgieron los indicadores que sirvieron de referente para la construcción de los instrumentos de recolección de información.

3.3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de segundo bachillerato de la UE Juana de Dios

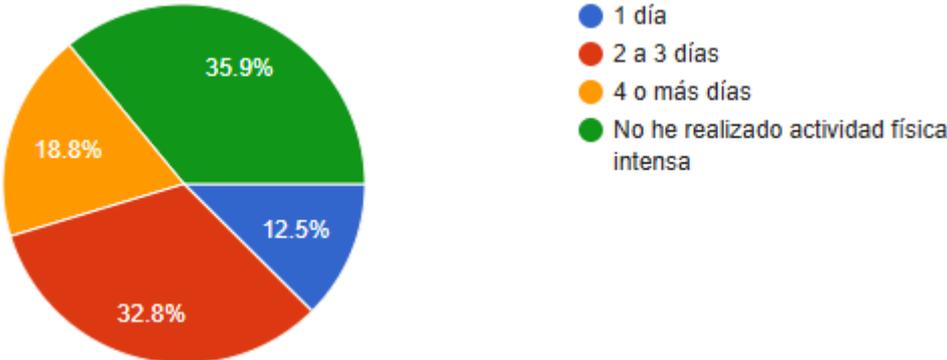
Dimensión 1. Nivel de actividad física

1. Genero:



Análisis e interpretación: El gráfico muestra una distribución equitativa entre los géneros en los estudiantes encuestados. Según los datos, el 50% corresponde a mujeres y el 50% a hombres. Esta paridad refleja una composición equilibrada de género en el grupo de estudio, lo que es ideal para garantizar una representación justa y equilibrada en el análisis de las respuestas.

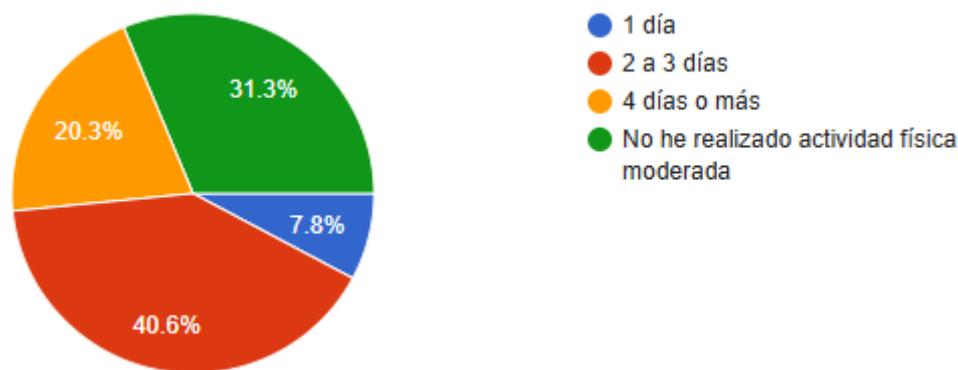
2. Durante los últimos 7 días. ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar peso, cavar, hacer aeróbicos o andar en bicicleta?



Análisis e interpretación: Los resultados muestran una distribución variada en la práctica de actividades físicas intensas entre los estudiantes, el 18,8% de los encuestados realiza este tipo

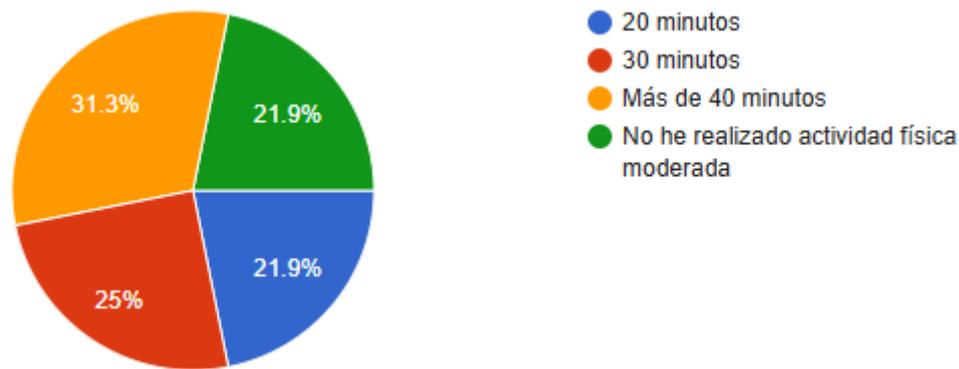
de actividad física para levantar peso o cavar, hacer aeróbicos o andar en bicicleta 4 o más días a la semana, lo que sugiere un compromiso notable con el ejercicio de alta intensidad, un 32,8% lo hace entre 2 a 3 días, lo que indica una participación moderada en actividades que requieren un esfuerzo físico significativo. Sin embargo, un 12,5% realiza actividades intensas solo un día, mientras que un 35,9% no realiza ninguna actividad física intensa. Estos resultados destacan que, aunque un segmento de estudiantes se involucran ejercicios intensos con regularidad, una parte considerable no está incorporando actividades físicas suficientes de alta intensidad, lo que podría tener implicaciones para su salud cardiovascular y resistencia física, este patrón sugiere una oportunidad para promover más actividades físicas de alta intensidad dentro y fuera del entorno escolar.

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



Análisis e interpretación: Los resultados muestran que un 40,6% de los estudiantes realizan actividades físicas moderadas, como transportar peso liviano, montar en bicicleta, velocidad regular entre 2 o 3 días a la semana, lo que indica un nivel de participación considerable en actividades que no requieren un esfuerzo extremo, pero sí promueve una salud física. Un 31,3% no ha revisado este tipo de actividades, lo que refleja una falta de hábito o de oportunidad para realizar este tipo de ejercicio, un 20,3% ha practicado este tipo de actividad durante 4 días o más, mostrando un compromiso significativo con este tipo de ejercicio, mientras que un 7,8% lo ha hecho solo un día estos datos sugieren que, aunque una mayoría realice actividades moderadas con cierta regularidad, aún existe un porcentaje relevante que no incorpora estos hábitos en su rutina.

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo dedica a una actividad física moderada en uno de esos días?



Análisis e interpretación: Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes que realizan actividades físicas moderadas las practican durante tiempo relativamente cortos. El 31,3% dedica más de 40 minutos a estas actividades, lo que sugiere que este grupo tiene un compromiso más prolongado con su bienestar físico, un 25% dedica 30 minutos, mientras que un 21,9% dedica solo 20 minutos, lo que puede indicar que estos estudiantes tienen una rutina más breve o un acceso limitado al tiempo necesario para actividades más largas. Sin embargo, un 21,9% no ha realizado ninguna actividad física moderada, lo que destaca una proporción significativa que no está aprovechando los beneficios de estos ejercicios, por lo que estos datos reflejan una variabilidad en el tiempo dedicado a la actividad física y sugieren que, aunque algunos estudiantes se comprometen a un tiempo considerable, es necesario fomentar la práctica regular y aumentar la duración de las actividades para mejorar la salud física general de todos los estudiantes.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días dedico a caminar como actividad física por lo menos 10 minutos continuos?

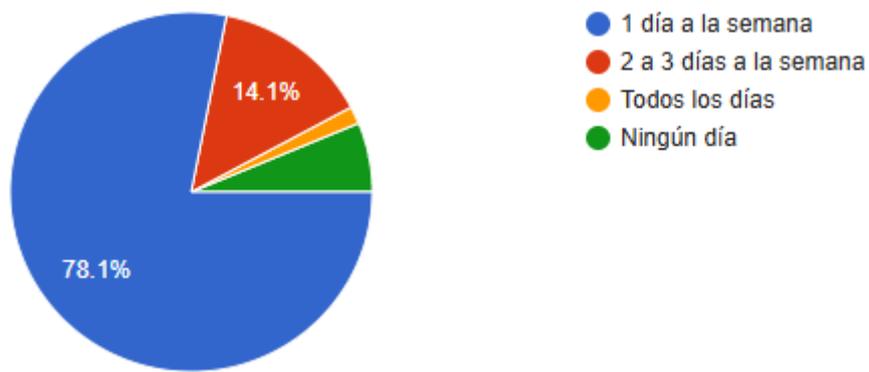


Análisis e interpretaciones: Los datos indican que la mayoría de los estudiantes realizan caminatas de al menos 10 minutos continuos con frecuencia moderada, ya que el 35,9% lo hace entre 3 a 4 días a la semana y el 32,8% reporta caminar solo 2 días, sin embargo, un 15,6% camina apenas un día a la semana. Y otro 15,6% no realiza esta actividad en absoluto. Esto

evidencia que, aunque una proporción significativa de estudiantes incluye caminatas en su rutina semanal, aún existe un segmento considerable con niveles de actividad física muy bajos en este aspecto. Por lo que es, primordial fomentar el hábito de caminar regularmente, incluso como parte de desplazamientos cotidianos, podría contribuir a mejorar la salud cardiovascular y el bienestar general de los estudiantes, especialmente en aquellos que aún no integran esta práctica en su día a día.

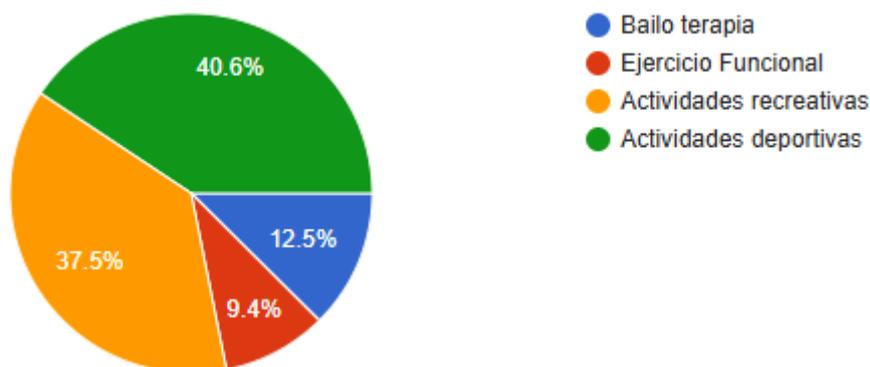
Dimensión 2. Preferencias deportivas

6. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades deportivas en la institución educativa a la que pertenece?



Análisis e interpretación: Los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes, es decir, el 78,1%, realizan actividades deportivas en la institución educativa únicamente un día a la semana, lo que sugiere una promoción limitada y disponibilidad de estas actividades en el entorno escolar, un 14,1% reportó participar de 2 a 3 días a la semana, mientras que una minoría distribuyó sus respuestas entre todos los días o ningún día, este escenario pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las oportunidades para la práctica deportiva dentro de la institución, considerando sus beneficios tanto físicos como emocionales. Fomentar una mayor frecuencia de actividades deportivas podría contribuir significativamente al bienestar integral de los estudiantes, promoviendo hábitos saludables y una mayor integración social.

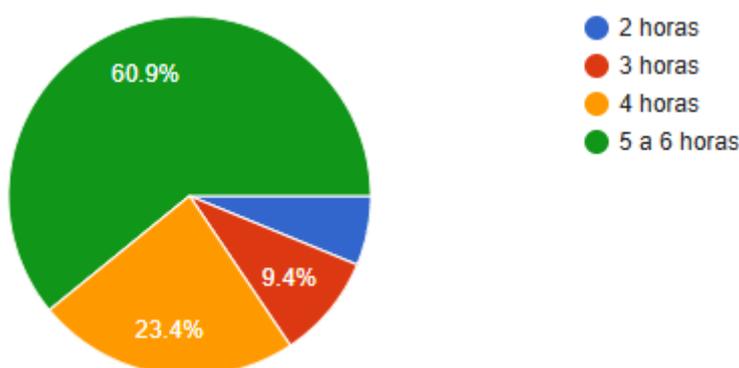
7. ¿Qué actividades físicas le gustaría practicar en la institución educativa?



Análisis e interpretación: Los resultados muestran que las actividades deportivas son las preferidas por la mayoría de los estudiantes, ya que el 40,6% refleja un interés predominante por disciplinas como fútbol, baloncesto o voleibol, que fomentan el trabajo en equipo y el espíritu competitivo, un 37,5% manifestó preferencia por actividades recreativas como juegos o dinámicas grupales, destacando la necesidad de incorporar opciones lúdicas que promuevan el bienestar físico de manera integral y relajada. Por otro lado, un 12,5% optó por la bailo terapia, mostrando interés en actividades rítmicas y dinámicas, mientras que el 9,4% optó por el ejercicio funcional, indicando una inclinación hacia entretenimientos más personalizados y centrados en un en el rendimiento físico. Estos datos evidencian una variedad de intereses que podrían ser aprovechados para diversificar la oferta de actividades físicas en la institución, asegurando que las opciones respondan a las necesidades y motivaciones de todos los estudiantes.

Dimensión 3. Sedentarismo

8. ¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día entre semana?

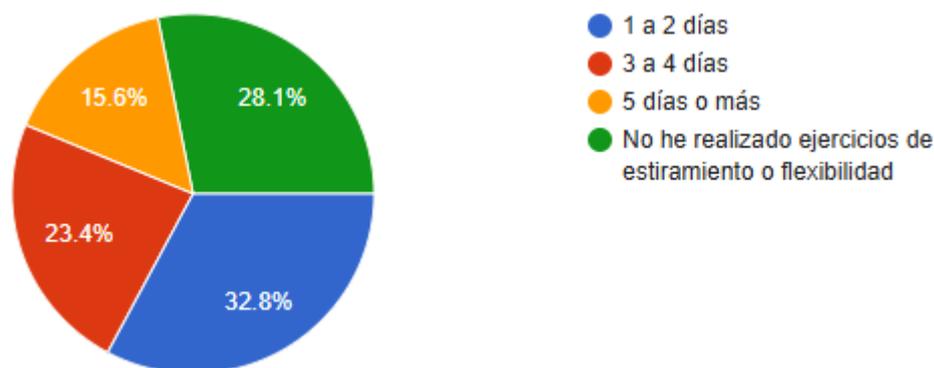


Análisis e interpretación: Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes, es decir el 60,9%, pasan entre 5 a 6 horas al día sentados entre semana, lo cual podría estar

asociado con actividades académicas como clases y tareas, así como el uso de dispositivos electrónicos. Un 23,4% indicó que permaneció sentado 4 horas, mientras que un 9,4% mencionó 3 horas y una minoría reportó solo 2 horas. Este panorama evidencia un estilo de vida predominante sedentario en una parte significativa de los estudiantes, lo que podría tener implicaciones para su salud a largo plazo, como riesgos de problemas posturales y metabólicos. Estos hallazgos destacan la importancia de incentivar pausas activas y promover hábitos que reduzcan el tiempo prolongado en posiciones sedentarias.

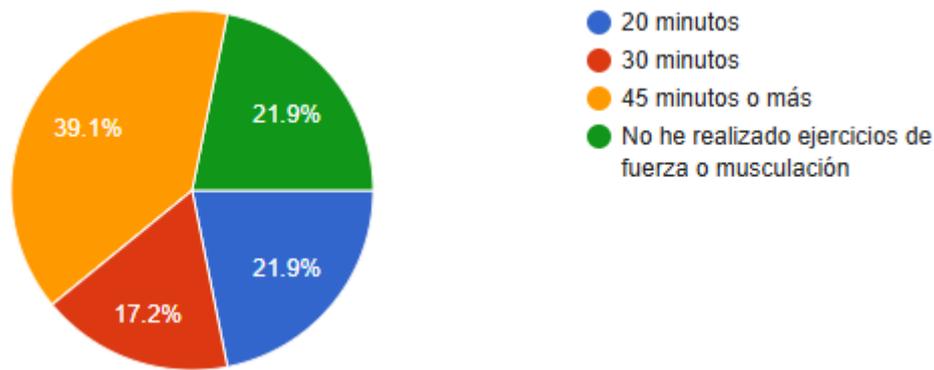
Dimensión 4 Hábitos de actividad física fuera del horario escolar

9. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizo ejercicios de estiramiento o flexibilidad como yoga, pilates o estiramientos generales?



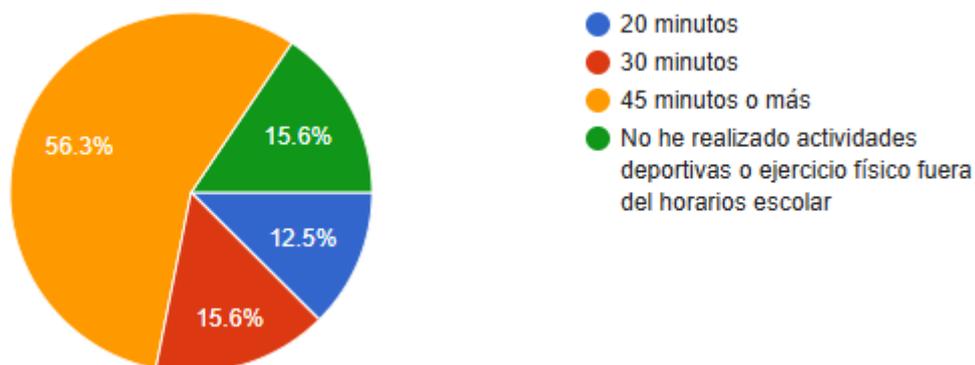
Análisis e interpretación: Los resultados muestran que las prácticas de ejercicios de estiramiento flexibilidad no son una actividad habitual para una parte considerable de los estudiantes, el 28,1% indicó que no realizó este tipo de ejercicios en los últimos 7 días, mientras que el grupo mayoritario de 32,8% dedicó solo. 1 a 2 días a estas actividades. Un 23,4% afirmó practicar de 3 a 4 días y solo un 15,6% lo hizo 5 días o más, lo que refleja un nivel de compromiso más constante, estos datos sugieren que, aunque algunos estudiantes incorporan estas prácticas a su rutina, una proporción significativa podría no estar aprovechando los beneficios del estiramiento y la flexibilidad, como la mejora de la movilidad, la prevención de lesiones, la reducción de los 3, lo que resalta la necesidad de promover actividades como yoga o pilates en la comunidad estudiantil.

10. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo realizo ejercicios de fuerza o musculación (como flexiones, sentadillas, abdominales, pesas o entrenamientos deportivos)?



Análisis e interpretación: Los datos reflejan una diversidad en las prácticas de ejercicios de fuerza o musculación entre los estudiantes durante los últimos 7 días. El 39.1% dedicó 45 minutos o más, indicando un grupo comprometido con nuestras actividades, posiblemente por interés personal o recomendaciones relacionadas con la salud. Sin embargo, el 21,9% no realizó este tipo de ejercicios, lo que sugiere una falta de interés. Tiempo o acceso a recursos necesarios, un igual porcentaje de 21,9% mencionó dedicar 20 minutos, mientras que un 17,2% optó por 30 minutos, esto evidencia que, aunque existe un segmento de estudiantes con hábitos sólidos en este tipo de actividad física, aún hay un número considerable que no incorpora esta práctica regularmente, lo que podría ser un área de oportunidad para fomentar mayor participación en el fortalecimiento muscular en la comunidad estudiantil.

11. ¿Cuánto tiempo realiza actividades deportivas o ejercicio físico fuera del horario escolar?



Análisis e interpretación: Los datos revelan que la mayoría de los estudiantes, el 56,3% dedican 45 minutos o más a las actividades deportivas o ejercicios físicos fuera del horario escolar, lo que sugiere un compromiso significativo con el cuidado de su bienestar físico en su tiempo libre. Sin embargo, un 15,6% de los encuestados no realiza ninguna actividad física en este contexto. Lo que podría estar relacionado con limitaciones de tiempo,

motivación o acceso a recursos deportivos. Por otro lado, un 12,5% dedica 20 minutos y otro 15,6% opta por 30 minutos, mostrando una participación moderada en ese tipo de actividades, estos datos destacan una mayoría activa, pero también sugiere la necesidad de fomentar hábitos saludables en un segmento de la población estudiantil que aún no prioriza el ejercicio físico regular fuera del ámbito escolar.

3.3.2 Entrevista aplicada al docente de EE. FF

Dimensión 5. Motivación y valoración

- **¿Qué cambios ha observado en los patrones de actividad física de los estudiantes durante su experiencia como docente en la institución?**

He notado que con el tiempo los estudiantes muestran más interés en mantener activos fuera de clases especialmente aquellos que al principio eran reacios a participar en actividades físicas.

- **¿Cómo adaptan sus estrategias de enseñanza para motivar tanto a estudiantes esencialmente activos como a aquellos más sedentarios?**

Hoy ofrezco alternativas dentro de cada actividad, ajustando la dificultad según el nivel de cada estudiante, creando un ambiente inclusivo donde tanto los más activos como los sedentarios puedan sentirse cómodos y motivados.

- **¿Cómo evaluar el nivel de compromiso y participación de los estudiantes en las actividades físicas durante las clases y en actividades extracurriculares?**

Observé la disposición de los estudiantes para participar, su esfuerzo en las tareas físicas y su asistencia a actividades extracurriculares, además, utilizó registros de rendimiento y retroalimentación de los compañeros para evaluar su compromiso.

- **¿De qué manera promueve la continuidad de la actividad física fuera del horario escolar? ¿Qué estrategias utilizan para involucrar a las familias?**

Fomento la participación en clubes deportivos y actividades extracurriculares. Involucramos a las familias mediante comunicaciones sobre los beneficios de la actividad física y organizando eventos familiares que promuevan la actividad física en conjunto.

Dimensión 6. Estrategias metodológicas

- **¿Qué barreras o limitaciones han identificado que dificultan la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas programadas?**

Algunas barreras incluyen la falta de tiempo debido a la carga académica, la falta de motivación y la percepción de que algunas actividades son demasiado difíciles o aburridas para ellos.

- **¿De qué manera integra actividades innovadoras o contemporáneas que resultan atractivas para los adolescentes en su programa de educación física?**

Incorporo actividades como la danza del entretenimiento funcional y deportes emergentes que son populares entre los adolescentes, adaptando dinámicas y utilizando música y tecnología para hacerlos más interactivos.

- **¿Cómo colabora con otros docentes y directivos para promover la actividad física de manera transversal en el currículo escolar?**

Trabajo con otros docentes para integrar actividades físicas en las clases de otras asignaturas, como juegos cooperativos en la clase de matemáticas o actividades al aire libre en ciencias naturales y colaboramos con los directivos para crear una cultura de salud integral.

Dimensión 7. Limitaciones y recursos

- **¿Qué barreras o limitaciones han identificado que dificultan la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas programadas?**

Algunas barreras incluyen la falta de tiempo debido a la carga académica, la falta de motivación y la percepción de que algunas actividades son demasiado difíciles o aburridas para ellos.

- **¿Qué tipo de apoyo o recursos considera necesarios para mejorar la promoción de estilos de vida activos en la institución educativa?**

Sería ideal contar con más equipamiento deportivo, espacio adecuado para la práctica de actividades y estrategias metodológicas extracurriculares que involucren a las familias y a toda la comunidad escolar.

- **¿Qué iniciativas o programas específicos se han implementado para promover estilos de vida activos que hayan tenido resultados positivos en los estudiantes?**

Actualmente no contamos con un programa estructurado específicamente diseñado para promover estilos de vida activos, sin embargo, considero que sería fundamental implementar uno, que podría incluir actividades extracurriculares, retos físicos, periódicos y talleres de

sensibilización sobre la importancia de la actividad física, esto no solo ayudaría a incrementar la participación de los estudiantes, sino también a generar un cambio de hábitos más duraderos.

3.4 Análisis de resultados

Análisis e interpretación de la dimensión 1: El análisis de los datos de la primera dimensión muestra una composición equitativa de género entre los estudiantes encuestados, lo que asegura una representación equilibrada en las respuestas. En cuanto a la práctica de actividades físicas intensas, se observa que solo una minoría significativa, el 18,8% se compromete con las actividades al menos 4 días a la semana, mientras que el 35,9% no las realiza, reflejando una brecha importante en la incorporación de ejercicio de alta intensidad en su rutina. Por otro lado, las actividades moderadas son más comunes, con un 40,6% practicándolas 2 o 3 días por semana, aunque un 31,3% no las realiza en absoluto, lo que evidencia una necesidad de fomentar hábitos más regulares, además, el tiempo dedicado a estas actividades es variable; aunque el 31,3% destino más de 40 minutos, un porcentaje similar no realiza ninguna actividad moderada. Finalmente, las caminatas muestran una práctica moderada, con un 35,9% realizándolas 3 o 4 días a la semana, aunque un 15% no camina en absoluto, evidenciando que hay oportunidades para promover este hábito como una forma sencilla y efectiva de mejorar la salud general de los estudiantes. En conjunto, los resultados reflejan una participación heterogénea de actividades físicas y resaltan la necesidad de estrategias que motiven a todos los estudiantes a adoptar un estilo de vida más activo.

Análisis e interpretación de la dimensión 2: El análisis de la segunda dimensión revela que la mayoría de los estudiantes (78,1%) realizan actividades deportivas en la institución solo un día a la semana, lo que sugiere una promoción limitada y disponibilidad de estas actividades en el entorno escolar, esta baja frecuencia destaca la necesidad de fortalecer las oportunidades deportivas para maximizar sus beneficios físicos, emocionales y sociales en cuanto a las preferencias deportivas, el 40,6% de los estudiantes se inclina por deportes de equipo como fútbol, baloncesto y voleibol, mientras que un 37,5% prefiere actividades recreativas más relajadas y grupales. Además, un 12,5% muestra interés en actividades dinámicas como la bioterapia y 9,4% opta por ejercicios funcionales más personalizados, estos resultados evidencian una diversidad de intereses que podrían aprovecharse para diversificar y optimizar la oferta deportiva en la institución, fomentando la participación y promoviendo hábitos saludables en todos los estudiantes.

Análisis e interpretación de la dimensión 3: El análisis de la tercera dimensión refleja que la mayoría de los estudiantes (60,9%) pasan entre 5 y 6 horas diarias sentadas principalmente por actividades académicas y uso de dispositivos electrónicos, esto evidencia un estilo de vida sedentario que podría afectar su salud a largo plazo estos datos subrayan la necesidad de implementar pausas activas y estrategias para reducir el tiempo prolongado en posición sedentaria, promoviendo hábitos más saludables.

Análisis e interpretación de la dimensión 4: El análisis de la cuarta dimensión evidencia que las prácticas de estiramiento y flexibilidad no son habituales para una parte significativa de los estudiantes, con un 28,1% que no las realizan y un 32,8% que las practican solo 1 o 2 días a la semana, esto sugiere una oportunidad para promover actividades que potencian la movilidad y previenen lesiones en cuanto a ejercicios de fuerza o musculación, el 39,1% dedica 45 minutos o más, mostrando un grupo comprometido, aunque un 21,9% no los realiza, indicando áreas de mejora en motivación y acceso. Finalmente, el 56,3% de los estudiantes practican actividades deportivas fuera del horario escolar por más de 45 minutos, reflejando un buen nivel de compromiso, aunque un 15,6% no realiza ninguna actividad, subrayando la necesidad de fomentar hábitos saludables en este grupo.

Análisis e interpretación de la dimensión 5: La quinta dimensión refleja un enfoque inclusivo y proactivo para fomentar el interés y la participación de los estudiantes en las actividades físicas, se observa que, a lo largo del tiempo, los estudiantes muestran un mayor compromiso para mantenerse activos, especialmente a aquellos que inicialmente eran reacios, esto se logra mediante estrategias de enseñanza adaptadas que ajustan la dificultad de las actividades según el nivel de cada estudiante, promoviendo un ambiente inclusivo y motivador. Además, la evaluación del compromiso y la participación de los estudiantes combina observaciones directas, registros de rendimiento y retroalimentación, lo que permite un seguimiento más integral para extender la motivación más allá del horario escolar se fomenta la participación en clubes deportivos y actividades extracurriculares, involucrando también a las familias a través de comunicaciones y eventos conjuntos, este enfoque holístico promueve la continuidad de hábitos saludables y refuerza la valoración de la actividad física como parte esencial del bienestar estudiantil.

Análisis e interpretación de la dimensión 6: La sexta dimensión evidencia tanto los desafíos como las soluciones implementadas para fomentar la actividad física en el contexto escolar, entre las principales barreras identificadas están la falta de tiempo debido a la carga académica,

la falta de motivación de los estudiantes y la percepción de que algunas actividades son demasiado difíciles o aburridas. Para superar estos obstáculos se integran entidades innovadoras como la danza, el entretenimiento funcional y deportes emergentes, utilizando música y tecnología para captar el interés de los adolescentes, además, se promueve una colaboración transversal con otros docentes y directivos para incorporar la actividad física en distintas asignaturas y desarrollar una cultura integral de salud dentro del currículo escolar, estas estrategias permiten diversificar las opciones y hacerlas más atractivas, superando limitaciones y promoviendo la participación activa de los estudiantes.

Análisis e interpretación de la dimensión 7: La séptima dimensión refleja que las principales barreras para la participación activa de los estudiantes en actividades físicas son la falta de tiempo por carga académica, la desmotivación y la percepción de dificultad o aburrimiento de las actividades, para superar estas limitaciones se identifica la necesidad de contar con un mayor equipamiento deportivo, espacios adecuados y estrategias metodológicas extracurriculares que involucren a todas las comunidades escolares incluidas las familias. Aunque actualmente no existen estrategias metodológicas estructuradas para promover estilos de vida activos, se considera crucial implementar iniciativas como retos físicos, talleres de sensibilización y actividades continuas que no solo incrementen la participación estudiantil, sino también fomenten hábitos saludables y sostenibles.

3.5 Fortalezas y debilidades

Tabla 2. *Fortalezas y debilidades*

Fortalezas	Debilidades
Optimización de espacios disponibles y adaptación creativa de la infraestructura existente	Infraestructura limitada
Integración transversal de la educación física y la promoción de estilos de vida activos en el currículo académico	Sobrevaloración de materias académicas tradicionales
Incorporación de la tecnología y aplicaciones móviles para incentivar y monitorear la actividad física	Uso de tecnología y dispositivos electrónicos

Desarrollo de un plan integral para la promoción de estilos de vida saludables	Falta de estrategias metodológicas dentro de la institución para promover estilos de vida activos
Alianzas con autoridades y organizaciones locales para mejorar la seguridad en las zonas aledañas a la institución	Inseguridad en lagunas áreas del cantón

Elaborado por: autores

3.6 Matriz de requerimientos

A través del análisis del contexto, desde las debilidades se logró establecer la matriz de requerimientos, que ayudo a organizar los requerimientos a partir de las debilidades con sus respectivas causas en concordancia con el problema central, causas y efectos que figuran en el apartado del planteamiento del problema de la investigación.

Tabla 3. *Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo*

Debilidades	Causas	Requerimientos (Estrategias de solución)
Infraestructura limitada para actividades físicas	Infraestructura limitada	Optimizar y adaptar la infraestructura existente para actividades físicas
Relegar la materia de EE. FF	Sobrevaloración de materias académicas tradicionales	Integrar la EE. FF y la promoción de estilos de vida saludables en el currículo
Uso excesivo e inadecuado de tecnología por parte de los estudiantes	Uso de tecnología y dispositivos electrónicos	Establecer un equilibrio en el uso de la tecnología y promover pausas activas
Ausencia de estrategias metodológicas en la promoción de estilos de vida activos	Falta de estrategias metodológicas dentro de la institución para promover estilos de vida activos	Desarrollar un plan integral y a largo plazo para promover estilos de vida activos
Inseguridad en el cantón que limita las actividades físicas	Inseguridad en algunas áreas del cantón	Coordinar con autoridades locales para mejorar la

Elaborado por: autores

3.7 Selección de requerimiento a intervenir y justificación

En la matriz de requerimientos se evidencia las debilidades de la indagación de campo, misma que sirvió de apoyo para seleccionar el requerimiento a intervenir en cada una para luego justificar la elección de cada uno y el porqué de las mismas.

Sin perder de vista los objetivos planteados en la investigación, se seleccionó: infraestructura limitada para actividades físicas, relegar la materia de EE. FF, uso excesivo e inadecuado de tecnología por parte de los estudiantes, ausencia de estrategias metodológicas para promoción de estilos de vida activos e inseguridad en el cantón que limita las actividades físicas como debilidades detectada en la unidad educativa, cuyas causas son: infraestructura limitada, sobrevaloración de materias académicas tradicionales, uso de tecnología y dispositivos electrónicos, falta de estrategias metodológicas dentro de la institución para promover estilos de vida activos e inseguridad en algunas áreas del cantón. Estas causas fueron propuestas en el planteamiento del problema, teniendo como efecto: optimizar y adaptar la infraestructura existente para actividades físicas, integrar la EE. FF y la promoción de estilos de vida saludables en el currículo, establecer un equilibrio en el uso de la tecnología y promover pausas activas, desarrollar un plan integral y a largo plazo para promover estilos de vida activos y coordinar con autoridades locales para mejorar la seguridad en las áreas cercanas.

Todos estos requerimientos se justifican porque se trata de una indagación socioeducativa y la misma contribuirá en el mejoramiento de la calidad educativa, puesto que, los fundamentos teóricos y conceptuales abordados en este estudio aportaran en la minimización del sedentarismo de los estudiantes de segundo bachillerato de la UE “Juana de Dios”

La estrategia que se propone para reducir las debilidades determinadas en esta investigación es la elaboración de una propuesta metodológica que contribuya en la reducción del sedentarismo y promueva un estilo de vida activo a través de actividades físicas en los estudiantes de la institución educativa antes mencionada.

CAPITULO IV

4. PROPUESTA INTEGRADORA

4.1 Descripción de la propuesta

La propuesta de esta investigación consiste en desarrollar estrategias metodológicas a través de actividades dirigidas a docentes de EE. FF de la unidad educativa “Juana de Dios” y tiene como propósito plantear estrategias metodológicas denominadas “activa tu vida” en relación a la promoción de estilos de vida activos para fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes mediante actividades físicas variadas e inclusivas que promueven el bienestar físico, emocional y social.

Este instrumento pedagógico facilita diferentes acciones para el mejoramiento de las clases prácticas y a su vez incentiva al estudiante a ejecutar actividades novedosas, reduciendo así el sedentarismo y la desmotivación por las clases de EE.FF. Estas estrategias metodológicas constan de 3 fases, que consiste en la creación, la socialización y la evaluación del funcionamiento de la propuesta.

4.2 Componentes estructurales

Los componentes estructurales de este estudio tratan sobre la promoción de un estilo de vida activo en los estudiantes, mismo que es dirigido a los docentes de EE. FF de la Unidad Educativa “Juana de Dios” y se constituye de la siguiente manera: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

4.3 Introducción

Las estrategias metodológicas activan tu vida surge como una propuesta integral para promover estilos de vida más activos entre los estudiantes de segundo bachillerato de la Unidad educativa “Juana de Dios”. Conscientes de la creciente tendencia al sedentarismo entre los adolescentes, agravada por el uso excesivo de tecnología y la sobrecarga académica, estas estrategias buscan

implementar diversas actividades que incentivan a la participación y el compromiso de los estudiantes con su salud y bienestar.

La puesta en marcha de activa tu vida responde a la necesidad de generar estrategias efectivas que fomenten hábitos de vida saludables en los jóvenes, a través de esta propuesta se pretende involucrar activamente a los estudiantes en actividades físicas que mejoren su salud, autoestima y calidad de vida, contribuyendo así a su desarrollo integral.

4.4 Justificación

La creciente tendencia al sedentarismo entre los adolescentes es una realidad preocupante que requiere atención urgente, el uso excesivo de tecnología y las sobrecargas térmicas han derivado en estilos de vida cada vez más inactivos, lo que puede tener serias repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes, ante este escenario surge la necesidad de implementar estrategias efectivas que fomenten hábitos de vida saludable.

Activa tu vida se plantea como una respuesta a esta problemática, buscando involucrar activamente a los estudiantes de segundo bachillerato de la unidad educativa “Juana de Dios” en actividades físicas que mejoren su salud, autoestima y calidad de vida. Esta propuesta se justifica en la creciente evidencia científica que demuestra los beneficios de la actividad física en el desarrollo integral de los adolescentes, tanto a nivel físico como cognitivo y emocional.

4.5 Objetivos de la propuesta

Orientar al docente responsable de la asignatura de EE. FF en la aplicación de estrategias metodológicas para realizar de manera individual y colectiva, contribuyendo en la reducción del sedentarismo a través de estas estrategias metodológicas de promoción de estilo de vida activo en los estudiantes del segundo bachillerato de la UE “Juana de Dios”.

4.6 Fundamentación legal

Las estrategias metodológicas “activa tu vida” se sustentan en el marco legal vigente a nivel nacional, (La Constitución de la República del Ecuador, 2008) en su artículo 381, establece el deber del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física, el deporte y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y el desarrollo integral de las personas.

Asimismo, (LOEI, 2011), en su artículo 6, señala la obligatoriedad de incluir la actividad física y la promoción de hábitos saludables dentro del currículo educativo. El acuerdo ministerial 0041-14 por su parte, refuerza este mandato al establecer parámetros y directrices para el desarrollo de la educación física en las instituciones educativas del país.

4.7 Fundamentación conceptual

Las estrategias metodológicas “activa tu vida” se basa en teorías y enfoques que respaldan la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los adolescentes, desde la perspectiva de la educación física holística, se concibe al estudiante como un ser multidimensional, cuyo bienestar físico, mental, emocional y social debe ser abordado de manera integral.

Asimismo, el enfoque del aprendizaje, guía significativamente la estructura y ejecución de estas estrategias, buscando que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades que puedan aplicarse de manera práctica en su vida cotidiana. De igual manera, el desarrollo de habilidades para la vida como la toma de decisiones, la resolución de problemas y el trabajo en equipo constituyen ejes fundamentales en la propuesta planteada.

4.8 Fases de implementación

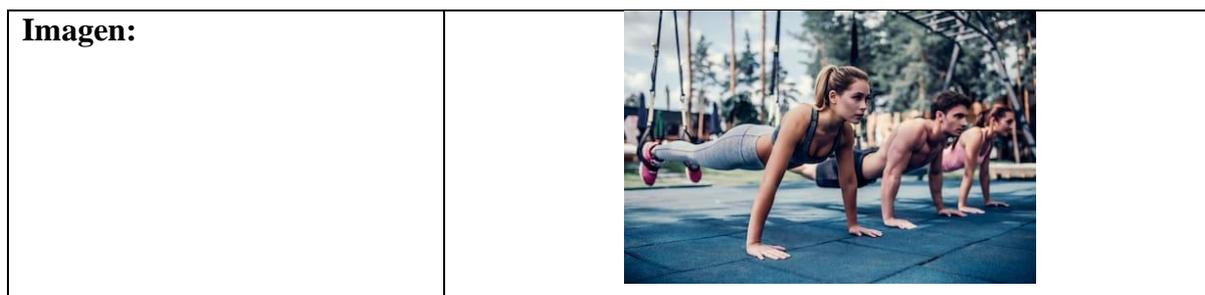
Fase I. Creación de estrategias metodológicas “Activa tu vida”

Para iniciar la elaboración de estas estrategias para promover un estilo de vida saludable dirigida a los docentes de educación física, se parte de las necesidades de la problemática, orientando al docente en el desarrollo de estrategias individuales y colectivas a través de actividades creativas que despierten interés en los estudiantes para tener un mejor desarrollo holístico e integral. A

continuación, se detallan las actividades aplicadas en las estrategias metodológicas para los estudiantes del segundo bachillerato.

Estrategias Metodológicas “Activa tu vida” promoción de estilos de vida activos

CIRCUITOS DE EJERCICIOS FUNCIONALES	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conos o marcadores para delimitar estaciones. ▪ Esterillas para ejercicios en el suelo. ▪ Pesas ligeras, (pueden ser botellas con agua como alternativa). ▪ Cronómetro o música para marcar los intervalos de tiempo.
Frecuencia:	2 veces por semana
Duración:	30 minutos por sesión
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dividir a los estudiantes en grupos pequeños para evitar la congestión en las estaciones. ▪ Hacer un calentamiento previo y estiramientos al finalizar. ▪ Fomentar la motivación con música y animar a los estudiantes durante la actividad.
Descripción de la actividad:	<p>Crear estaciones donde los estudiantes realizan diferentes ejercicios como salto de tijera, abdominales, flexiones, sentadillas y carreras cortas, cada estación se diseña con un objetivo específico, resistencia, fuerza, coordinación o velocidad. Los estudiantes rotarán entre las estaciones después de un tiempo predeterminado.</p> <p>El docente debe supervisar cada estación, demostrando previamente los ejercicios y corrigiendo posturas, adaptar la dificultad según el nivel de los estudiantes, proporcionando versiones más fáciles o avanzadas de cada ejercicio.</p>



JORNADAS DE JUEGOS TRADICIONALES	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sacos o bolsas de plástico para las carreras. ▪ Cuerdas para saltar. ▪ Tiza para marcar rayuelas en el suelo. ▪ Trompos, (si están disponibles u otros elementos tradicionales).
Frecuencia:	Quincenal
Duración:	1 hora
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicar las reglas de cada juego antes de comenzar. ▪ Promover un ambiente de diversión y participación inclusiva ▪ Adaptar los juegos a las necesidades de los estudiantes cambiar reglas para incluir a todos
Descripción de la actividad:	<p>Reintroducir juegos tradicionales como carrera de sacos, trompo, rayuela y saltar la cuerda, organiza un circuito rotativo para que los estudiantes prueben varios juegos durante una sesión. Enfatizar la importancia de la cooperación y el respeto durante la competencia. Estas actividades lúdicas y recreativas permitirán a los jóvenes conectarse con su herencia cultural, fortalecer lazos de amistad y disfrutar de las actividades físicas de manera natural.</p>

Imagen:



TALLER DE BAILE ACTIVO (BAILOTERAPIA)

Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">▪ Equipo de sonido y altavoces portátiles.▪ Lista de reproducción con canciones adecuadas para adolescentes.▪ Un espacio amplio con superficie antideslizante.
Frecuencia:	Semanal
Duración:	45 minutos
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none">▪ Seleccionar música motivadora y variada▪ Demostrar cada coreografía antes de ejecutarla.▪ Motivar a los estudiantes a participar sin preocuparse por hacerlo perfecto.▪ Resaltar los beneficios del baile para la salud física y mental
Descripción de la actividad:	Realizar sesiones de bailes grupales con música moderna, integrando ritmos como salsa, merengue, hip hop y reggaetón. Los pasos deben ser simples y accesibles para los suficientemente activos para trabajar en el sistema cardiovascular. El docente debe liderar la sesión como instructor de baile. El taller de bailoterapia des permitirá mejorar su coordinación, ritmo, flexibilidad y autoexpresión, al tiempo que disfrutan de una actividad divertida y socializadora.



RETOS FISICOS SEMANALES	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reloj o cronometro ▪ Tarjetas con las instrucciones de los retos ▪ Espacio para ejecutar los ejercicios
Frecuencia:	Semanal
Duración:	Variable según el reto (15-30 minutos)
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique el objetivo del reto claramente ▪ Llevar un registro de los logros de los estudiantes para incentivarlos ▪ Fomentar un ambiente de amistad, no de competencia ▪ Proponer retos desafiantes pero alcanzables
Descripción de la actividad:	<p>Proponer retos como realizar un número determinado de pasos en un día, mantener una posición de plancha por un tiempo récord, carreras de velocidad, saltos de longitud, abdominales por minuto o completar un circuito específicos en el menor tiempo posible. Los retos deben ser progresivos para mantener el interés. Estos desafíos los impulsaran a mejorar su condición física, fomentaran el espíritu competitivo de manera sana y celebrarán los logros individuales y colectivos.</p>
Imagen:	

CAMINATAS ECOLOGICAS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autorización de los padres, si es fuera de la institución ▪ Botellas de agua para hidratación ▪ Ropa y calzado adecuados para los estudiantes
Frecuencia:	1 vez al mes
Duración:	2-3 horas
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planificar una ruta segura y adecuada para los estudiantes ▪ Incluir elementos educativos relacionados con el medio ambiente ▪ Explicar la importancia de la conservación ambiental ▪ Acompañar y guiar a los estudiantes en la caminata
Descripción de la actividad:	<p>Organiza caminatas grupales en parques o áreas naturales cercanas, durante la actividad, incluya pausas para hablar sobre lo que los rodea, la flora y la fauna que observa, también pueden realizar ejercicios simples como estiramientos, saltos o incluso actividades lúdicas y recreativas. Estas actividades al aire libre permitirán conectarse con la naturaleza, mejorar su condición física a través de la caminata y desarrollar una mayor conciencia ambiental.</p>
Imagen:	

INTERCLASES DE TORNEOS RECREATIVOS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Material deportivo (balones, redes, marcadores) ▪ Espacios amplios como canchas deportivas ▪ Cronometro y silbato
Frecuencia:	Bimestral
Duración:	Jornada completa de la clase de EE. FF
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dividir los equipos asegurando la equidad ▪ Establecer reglas claras y enfatizar el respeto entre los participantes ▪ Fomentar el juego limpio y la sana competencia
Descripción de la actividad:	Organizar competencias amistosas entre clases o grupos en deportes como futbol, baloncesto o voleibol. Incluir actividades recreativas paralelas para estudiantes que prefieren no competir. Estas competencias se entrelazan y les permitirán poner en práctica sus habilidades físicas, desarrollar estrategias en equipo y fortalecer los lazos de compañerismo y amistad.
Imagen:	

CLUB DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Material específico según la disciplina ▪ Espacio adecuado ▪ Horarios establecidos fuera del horario escolar
Frecuencia:	1-2 veces por semana
Duración:	1 hora por sesión
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar la participación de todos los niveles de habilidad ▪ Ofrecer una variedad de opciones deportivas ▪ Brindar instrucciones técnicas ▪ Supervisar y guiar las prácticas ▪ Reconocer los logros de los estudiantes
Descripción de la actividad:	<p>Crear clubes deportivos para disciplinas específicas (atletismo, tenis de mesa, baloncesto, fútbol, voleibol, etc.) brindando espacios para entrenamiento guiado y recreación. los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar diferentes deportes de su elección y estas sesiones les permitirán desarrollar habilidades técnicas y tácticas específicas además de fomentar su pasión por el deporte y el trabajo en equipo.</p>
Imagen:	

TALLER DE YOGA Y ESTIRAMIENTOS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esterillas de yoga o superficies acolchadas ▪ Música relajante o ambiente natural ▪ Ropa cómoda y adecuada
Frecuencia:	1 vez por semana
Duración:	30-45 minutos
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comenzar con una breve explicación de los beneficios del yoga, enfatizar la conexión entre mente y cuerpo ▪ Guiar los ejercicios de forma pausada, corrigiendo posturas y asegurando la comodidad de los estudiantes ▪ Finalizar con un momento de la relajación guiado
Descripción de la actividad:	<p>Los estudiantes aprenderán y practicarán diferentes técnicas de yoga y estiramientos que mejoren la flexibilidad, la postura y la concentración. Las clases incluyen ejercicios básicos de respiración, posturas de equilibrio y secuencias dinámicas como el saludo al sol que es ideal para relajar tensiones acumuladas por la carga académica. Estas sesiones les proporcionaran herramientas para la autorregulación emocional y el desarrollo de una actitud más consciente y saludable.</p>
Imagen:	

EVENTOS FAMILIARES ACTIVOS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Material deportivo variado (balones, cuerdas, conos, etc.) ▪ Cronograma de las actividades planeadas ▪ Un espacio amplio como un parque o el patio de la institución
Frecuencia:	2 veces por mes
Duración:	Jornada completa (4-5 horas)
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover el evento con antelación, entregando invitaciones a las familias ▪ Asegurar que todas las actividades sean inclusivas y aptas para diferentes edades ▪ Cerrar el evento con un mensaje sobre la importancia de los estilos de vida activos
Descripción de la actividad:	<p>Participaran docentes, estudiantes y padres de familia participaran conjuntamente en los juegos, se organizarán días temáticos en los que las familias participan en actividades físicas juntos a los estudiantes, las actividades pueden incluir caminatas, juegos cooperativos, competencias amistosas o sesiones de baile. El objetivo es integrar a la comunidad escolar en un ambiente saludable y activo, además de fortalecer los vínculos entre la escuela y el hogar, al tiempo que fomentan hábitos saludable sen la comunidad y la buena convivencia.</p>
Imagen:	

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE PAUSAS ACTIVAS	
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cronometro ▪ Espacio despejado en el aula o patio ▪ Equipo de sonido
Frecuencia:	Diario, 2-3 veces al día
Duración:	5-10 minutos por sesión
Indicaciones para el docente:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guiar la actividad asegurándose que todos participen ▪ Ajustar las pausas según el horario del día escolar ▪ Explique brevemente los beneficios de estas interrupciones físicas para el bienestar cognitivo, social y emocional.
Descripción de la actividad:	<p>Implementar pequeñas sesiones de actividad física durante el horario escolar, entre clases para romper el sedentarismo, mejorar su concentración y energía y adoptar hábitos saludables dentro del entorno escolar. Estas pausas incluyen ejercicios de movilidad articular, estiramiento y actividades de baja intensidad con minijuegos grupales.</p>
Imagen:	

Fase II. Socialización de las estrategias metodológicas “Activa tu vida”

En este estudio se estableció un *programa* de promoción del estilo de vida saludable, donde se socializo con presencia del respectivo directivo y los docentes del segundo bachillerato, pertenecientes a la UE “Juana de Dios” ubicada en la ciudad de Machala, con el fin de que observen los temas propuestos, descripciones de las actividades, indicaciones para el docente

y más, donde se puede hacer énfasis que estas estrategias ayudara a mejorar las estrategias metodológicas en las clases de EE. FF.

Fase III. Evaluación de las estrategias metodológicas “Activa tu vida”

Tabla 4. Evaluación del funcionamiento de la propuesta planteada

Evaluación de la propuesta (estrategias metodológicas “Activa tu vida”)				
Aspectos a evaluar	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Funcionamiento de la propuesta				
Objetivos de la des				
Contenidos planteados				
Recursos empleados				

4.9 Recursos logísticos

Recursos:

- Conos
- Esterillas
- Botellas de agua
- Cronometro
- Sacos o fundas plásticas grandes
- Cuerda para saltar
- Tiza
- Trompos
- Equipo de sonido
- Tarjetas con instrucciones de retos
- Material deportivo variado (balones)

Humanos:

- Estudiantes
- Docentes
- Facilitadores
- Padres de familia

Tecnológicos:

- Laptop
- Celular
- Proyector

Evaluación del proyecto

En esta indagación la propuesta se evaluará realizando una lista de acciones, teniendo en consideración cada una de las fases mencionadas, donde se contará con el objetivo determinado logrando evidenciar el proceso que se va a seguir durante la evaluación, se propone lo siguiente:

Tabla 5. *Indicadores a partir de las actividades*

Fases	Actividades	Indicadores
Objetivo de la propuesta: Orientar al docente responsable de la asignatura de EE. FF en la aplicación de estrategias metodológicas para realizar de manera individual y colectiva, contribuyendo en la reducción del sedentarismo a través de un estrategias metodológicas para la promoción de estilo de vida activo en los estudiantes del segundo bachillerato de la UE “Juana de Dios”.		
Fase I. Creación de las estrategias metodológicas “Activa tu vida”	1. Recopilación de información 2. Redacción y planteamiento del objetivo 3. Creación de los procedimientos 4. Selección de los recursos didácticos	La elaboración de las estrategias metodológicas dirigidas al docente de EE. FF, a partir de las necesidades identificadas en la problemática contiene actividades innovadoras para aplicar en las clases de esta asignatura.
Fase II. Socialización de las estrategias metodológicas “Activa tu vida”	1. Reunión con la respectiva directiva para proponer las estrategias.	Socializar las estrategias metodológicas con las respectivas autoridades y el docente involucrado del segundo bachillerato, expone

2. Establecer las fechas para la aplicación de las estrategias
3. Programación de la reunión con los docentes para visualizar las estrategias metodológicas

Fase III. Evaluación sobre el funcionamiento de las estrategias metodológicas “Activa tu vida”

1. Creación de la matriz referente para la evaluación
2. Aplicación de la matriz

4.10 Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsable	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Diseñar las estrategias metodológicas “Activa tu vida”	Investigadores																
2	Dialogar y acordar con la autoridad de la institución para organizar la socialización de las EM	Autoridades, docentes e investigadores																
3	Diseñar las diapositivas para la socialización de las EM	Investigadores																
4	Citar a una reunión al docente para el desarrollo de EM	Docente e investigadores																
5	Realizar el material para la demostración de las EM	Investigadores																
6	Realizar la socialización de las EM	Docentes e investigadores																
7	Elaborar una lista de cotejo para la evaluación de las EM	Investigadores																
8	Emplear la evaluación	Docentes e investigadores																

CAPÍTULO V

5. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

Desde el punto de vista técnico, las estrategias metodológicas “Activa tu vida” se encuentra plenamente alineado con los lineamientos establecidos por las autoridades educativas y de salud pública, las actividades propuestas han sido diseñadas tomando en cuenta los recursos disponibles en la institución, así como las capacidades y necesidades de los estudiantes de segundo bachillerato, asimismo, se ha previsto la capacitación y acompañamiento necesario al personal docente para asegurar la correcta implementación y ejecución de cada una de las iniciativas planteadas.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

Uno de los principales aspectos a resaltar de esta propuesta es su viabilidad económica, la implementación de las estrategias metodológicas “Activa tu vida” no genera costos adicionales para la institución educativa, ya que las actividades planificadas pueden ser ejecutadas sin requerir una inversión significativa, los recursos necesarios como material deportivo y de recreación se encuentran disponibles o pueden ser obtenidos a través de donaciones y gestiones con la comunidad, de esta manera, la propuesta se presenta como una alternativa de bajo costo y alto impacto para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

5.3 Análisis de la dimensión social de la implementación de la propuesta

Desde la perspectiva social, las estrategias metodológicas activan tu vida cuenta con un amplio respaldo y aceptación por parte de la comunidad educativa, tanto los estudiantes como los docentes, padres de familia y autoridades han manifestado su entusiasmo y disposición a participar activamente en las diferentes actividades planificadas. Esto se debe a que la propuesta responde a una necesidad sentida de la población la cual busca fomentar estilos de vida más

saludables y mejorar el bienestar integral de los jóvenes además la integración de la familia y la comunidad en algunos de las estrategias metodológicas fortalecerá los vínculos y la coherencia entre los diferentes entornos de desarrollo de los estudiantes.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de la implementación de la propuesta

En cuanto a la dimensión ambiental, las estrategias metodológicas “activa tu vida” ha sido diseñado teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y respeto por el medio ambiente, algunas de las actividades, como las caminatas ecológicas, promueven la conexión de los estudiantes con la naturaleza y el desarrollo de una mayor conciencia sobre la importancia de cuidar y preservar los recursos naturales. Además, se ha priorizado el uso de espacios y materiales que minimicen el impacto ambiental, fomentando hacia una cultura, la responsabilidad y compromiso con el entorno.

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Partiendo del objetivo general, el análisis realizado demuestra que las estrategias metodológicas de estilos de vida saludables tienen una influencia positiva en la promoción de una vida activa entre los estudiantes de segundo bachillerato, estas estrategias fomentan el desarrollo integral de los jóvenes, mejorando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social.

Respondiendo al primer objetivo específico, a través de la investigación se han identificado diversas estrategias metodológicas que han demostrado un alto impacto en la promoción de estilos de vida saludable dentro del entorno escolar, estos incluyen actividades físicas, lúdicas, estrategias de pausas activas, talleres de educación y campañas de sensibilización, entre otras.

En cuanto al segundo objetivo específico, la propuesta de las estrategias metodológicas “activa tu vida” representa una estrategia integral y efectiva para promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de segundo bachillerato de la unidad educativa “Juana de Dios”, estas estrategias abarcan una variedad de actividades y enfoques que abordan tanto los aspectos físicos como los emocionales y sociales del bienestar de los jóvenes.

Finalmente, el tercer objetivo específico, el análisis de la factibilidad de la propuesta a nivel técnico, económico, social y ambiental demuestra que las estrategias metodológicas cuentan con las condiciones necesarias para su implementación exitosa y sostenible en la institución educativa, esto garantiza que los beneficios de las estrategias se extenderán a lo largo del tiempo y tendrá un impacto duradero en la comunidad.

6.2 Recomendaciones

Implementar las estrategias metodológicas “Activa tu vida” en la unidad educativa “Juana de Dios”, dando seguimiento y evaluación constante a su ejecución para asegurar el logro de los objetivos propuestos.

Promover la participación activa de toda la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, docentes, personal administrativo y padres de familia en el desarrollo e implementación de las estrategias metodológicas, fortaleciendo así su compromiso y sentido de pertenencia.

Establecer alianzas estratégicas con instituciones y organizaciones locales para obtener apoyo técnico, capacitación y recursos que fortalezcan la sostenibilidad de las estrategias metodológicas a largo plazo.

Integrar de manera transversal, los contenidos y enfoques de estilos de vida saludables en el currículo académico, de manera que la promoción de la actividad física y el bienestar integral se conviertan en un eje fundamental en la educación de los estudiantes.

6.3 Limitaciones

- La disponibilidad de recursos bibliográficos especializados en las estrategias de promoción de estilos de vida saludables en el contexto educativo ecuatoriano resultó limitada, esto dificultó la recopilación de información relevante y antecedentes sólidos.
- La obtención de datos cuantitativos específicos sobre los niveles de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de segundo de bachillerato en la unidad educativa “Juana de Dios” se vio obstaculizada por la falta de registros detallados a nivel institucional.
- Debido al calendario académico y los plazos establecidos para el desarrollo de este proyecto del tiempo disponible para la implementación y evaluación piloto de las estrategias metodológicas “Activa tu vida” se vio acotado, lo cual podría impactar en la recopilación de datos empíricos más exhaustivos.

6.4 Prospectiva

A partir de las propuestas recomendadas en esta investigación se pueden considerar las siguientes líneas de trabajo futuras.

- Dado el éxito y el impacto potencial de las estrategias metodológicas “activa tu vida”, sería conveniente evaluar la posibilidad de replicar esta propuesta en otras unidades

educativas del cantón Machala o inclusive a nivel provincial, esto permitiría ampliar el alcance de la promoción de estilos de vida saludables en la población estudiantil.

- Una posible línea de acción sería explorar la manera de incorporar los enfoques y actividades de las estrategias activa tu vida de manera transversal en el currículo escolar, de modo que la educación física y la promoción de la salud se convertirán en ejes centrales del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Sería valioso emprender investigaciones que realicen un seguimiento a largo plazo de los efectos de las estrategias metodológicas activa tu vida en los hábitos y estilos de vida de los estudiantes, evaluando su impacto en indicadores de salud, rendimiento académico y calidad de vida.

Referencias

- Alvarado Alvarado, H., López Barrera, A., Vega Gordillo, M., & Ochoa Loor, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Álvarez Bogantes, C., Araya Vargas, G., Leonel García, J., Reyes, P., Zelaya, C., Villalobos Víquez, G., . . . Pastrana, R. (2022). Comparación del programa Escuelas Promotoras de Paz sobre la autoeficacia hacia la actividad física en escolares de Honduras y Nicaragua. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 17(2), 139-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.15359/rep.17-2.7>
- Amagua Maldonado, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 315–331. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Casierra Cárdenaz, W., & Bravo Navarro, W. (2023). Niveles de actividad física en función de edad, género y etapas de cambio en adolescentes. *Explorador Digital*, 7(4.1), 21-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i4.1.2756>
- Castillo, G., Medina, E., Paredes Fernández, R., García Vattam, R., & Ortiz Salazar, N. (2024). Programa "Jascabires Bene" (vida feliz) y estilos de vida saludables en niños de la Comunidad Shipibo-Conibo, Cantagallo, Lima Metropolitana. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(1), 405 – 419. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1596>
- Espinar Álava, E., & Viguera Moreno, J. (2020). El aprendizaje experiencial y su impacto en la educación actual. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142020000300012&script=sci_arttext
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? *Didáctica y Educación* 11(3), 62-79. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>
- Franco Giraldo, Á. (2022). Modelos de promoción de la salud y determinantes sociales: una revisión narrativa. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(2), 237-254. <https://doi.org/https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.2.17>

- Galindo Perdomo, F., Camacho Coy, H., & Monterrosa Quintero, A. (2023). Asociación entre niveles de actividad física autopercibida y variables sociodemográficas en escolares. *Retos*(50), 456-463. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9064684.pdf>
- Garzón Mosquera, J., & Aragón Vargas, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*(42), 478-499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Giakoni, F., Paredes Bettancourt, P., & Duclos Bastías, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*(39), 24-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>
- Gómez, G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. *Revista Mediterránea De Comunicación*, 12(1), 115–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.14198/MEDCOM000018>
- González, C., Domper, A., Fonseca, L., Correa, P., Lera, L., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de frutas y programa de actividad física en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(6), 991-999. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600991>
- Grao Cruces, A., Sánchez Oliva, D., Sevil Serrano, J., Sánchez López, M., Sánchez Miguel, P., Camiletti Moirón, D., . . . Castro Piñero, J. (2023). Centros educativos promotores de actividad física: estrategias basadas en la evidencia científica. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 437(3), 37–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55166/reefd.v437i3.1111>
- Guevara Alban, G., Verdesoto Arguello, A., & Castro Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- La Constitución de la República del Ecuador. (2008). CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. (2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y*

LOEI. (2011). LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL.

Maldonado, J., Castillo Quezada, H., Hernández Mosqueira, C., & Sandoval Obando, E. (2023). Efectividad de programas de intervención escolar orientada a la reducción de la obesidad infantil: Una revisión sistemática. *Retos*(47), 603-609. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8689012>

Martínez Hita, F. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 2-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2178>

Melo Martínez, H., Rosario González, J., & Bennasar García, M. (2023). Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 8(5), 112-129. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i5>

Merced Len, S., Coll Costa, J., & Velázquez Cintra, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. *Podio. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 740-757. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-740.pdf>

Mora Velasco, V., López Proaño, N., Larrea López, E., Pérez Frías, H., Aldáz Mejía, O., & Criollo Yucailla, R. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una Revisión Sistemática. *Revista De Investigación E Innovación*, 9(2), 95–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>

Morales Osorio, E., & Borrero Rivero, R. (2021). Hacia un proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física saludable. *Opuntia Brava*, 13(2), 303-312. <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1351>

Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Nassar, A. (2023). PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LA MEDICINA MENTE CUERPO El modelo transteórico y la teoría sociocognitiva. *MEDICA REVIEW*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37467/revmedica.v11.5150>

- Paredes Prada, E., Pérez Casanova, M., & Rodrigues Lima, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habana de Ciencias Médicas*, 19(4), 3-16. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2906>
- Perero Bazurto, P., & Enríquez Caro, L. (2024). Modelo teórico para desarrollar el interés por las prácticas deportivas en clases de Educación Física en la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela. *MQRInvestigar*, 8(1), 346-364. <https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.346-364>
- Pinillos Patiño, Y., Oviedo Argumedo, E., Rebolledo Cobos, R., Herazo Beltrán, Y., Valencia Fontalvo, P., Guerrero Ospino, M., & Cortés Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos*(43), 979-987. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>
- Quispe, A., Pinto, D., Huaman, M., Bueno, G., & Campos, A. (2020). Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de muestra con STATA y R. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo* 13(1), 78-83. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.627>
- Ramirez Rendon, B. (2024). Prácticas pedagógicas en Educación Física en el contexto rural: reflexiones y aportes. *Revista Social Fronteriza*, 4(3), e43269. [https://doi.org/https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(3\)269](https://doi.org/https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(3)269)
- Rivera Sosa, J., Aguirre Chávez, J., & Núñez Enríquez, O. (2022). Educación Física y Estilos de Vida Saludables; Una Mirada a los Referentes Actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>
- Rivero Padrón, Y., Albuja Mariño, P., & Pastora Alejo, B. (2021). Estrategia de promoción de salud para los docentes de Educación Básica. *International Journal of New Education*(8), 45-63. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/IJNE.8.2021.11955>
- Rodríguez Ayala, J., Bravo Navarro, H., & Avila Mediavilla, C. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de bachillerato. *Conrado*, 19(92), 380-389. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442023000300380&script=sci_abstract&tlng=en

- Rodríguez Torres, Á., Marín Marín, J., López Belmonte, J., & Pozo Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Retos*(54), 279-288. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9333702>
- Rodríguez Torres, Á., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Santos Collier, L., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J., & Cavalari Neto, R. (2020). Educación Física en los planes de salud escolar de Brasil y España. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 22, 124-145. <https://doi.org/https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.124-145>
- Triviño Bloisse, S., Angulo Porozo, C., Guadalupe Sánchez, K., & Tapia Coloma, D. (2023). La Educación Física y su contribución a los niveles de actividad física de los estudiantes de Bachillerato ecuatorianos. *Ciencia Y Educación*, 45-55. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/214/370>
- Vanegas Caraballo, O. (2024). Modelo educativo para el desarrollo del entrenamiento deportivo escolar en instituciones educativas de Montería, Córdoba, Colombia. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 293-311. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/386>
- Vento Ruizcalderón, M., & Ordaz Hernández, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-105.pdf>
- Villaquirán Hurtado, A., Ramos, O., Jácome, S., & Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34(spe), 51-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>
- Villena Méndez, I., Parra Aguirre, M., Cantos Carrera, L., Triviño Quintana, E., & Robles Espinoza, N. (2024). El docente como mediador de hábitos escolares: Una perspectiva desde la disciplina. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 791-806. <https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2402>

Anexos



Entrevista

Promoción de estilo de vida

chitomiguel.10@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Género *

Masculino

Femenino

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo realizó ejercicios de fuerza o musculación (como flexiones, sentadillas, abdominales, pesas o entrenamientos deportivos)? *

- 20 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos o más
- No he realizado ejercicios de fuerza o musculación

¿Cuánto tiempo realiza actividades deportivas o ejercicio físico fuera del horario escolar? *

- 20 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos o más
- No he realizado actividades deportivas o ejercicio físico fuera del horarios escolar

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizó ejercicios de estiramiento o flexibilidad como yoga, pilates o estiramientos generales? *

- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 días o más
- No he realizado ejercicios de estiramiento o flexibilidad

¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día entre semana? *

- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 a 6 horas

¿Cuántos días a la semana realiza actividades deportivas en la institución educativa a la que pertenece? *

- 1 día a la semana
- 2 a 3 días a la semana
- Todos los días
- Ningún día

¿Qué actividades físicas le gustaría practicar en la institución educativa? *

- Bailo terapia
- Ejercicio Funcional
- Actividades recreativas
- Actividades deportivas

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días dedicó a caminar como actividad física por lo menos 10 minutos continuos? *

- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- No he realizado la caminata como actividad física

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

- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 días o más
- No he realizado actividad física moderada

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo dedica a una actividad física moderada en uno de esos días? *

- 20 minutos
- 30 minutos
- Más de 40 minutos
- No he realizado actividad física moderada

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar peso, cavar, hacer aeróbicos o andar en bicicleta? *

- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 o más días
- No he realizado actividad física intensa

Encuesta al docente de la investigación

1.1.1 Entrevista aplicada al docente de EE. FF

Dimensión 5. Motivación y valoración

- ¿Qué cambios ha observado en los patrones de actividad física de los estudiantes durante su experiencia como docente en la institución?
- ¿Cómo adaptan sus estrategias de enseñanza para motivar tanto a estudiantes esencialmente activos como a aquellos más sedentarios?
- ¿Cómo evaluar el nivel de compromiso y participación de los estudiantes en las actividades físicas durante las clases y en actividades extracurriculares?
- ¿De qué manera promueve la continuidad de la actividad física fuera del horario escolar? ¿Qué estrategias utilizan para involucrar a las familias?

Dimensión 6. Estrategias metodológicas

- **¿Qué barreras o limitaciones han identificado que dificultan la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas programadas?**
- **¿De qué manera integra actividades innovadoras o contemporáneas que resultan atractivas para los adolescentes en su programa de educación física?**
- **¿Cómo colabora con otros docentes y directivos para promover la actividad física de manera transversal en el currículo escolar?**

Dimensión 7. Limitaciones y recursos

- **¿Qué barreras o limitaciones han identificado que dificultan la participación activa de los estudiantes en las actividades físicas programadas?**
- **¿Qué tipo de apoyo o recursos considera necesarios para mejorar la promoción de estilos de vida activos en la institución educativa?**
- **¿Qué iniciativas o programas específicos se han implementado para promover estilos de vida activos que hayan tenido resultados positivos en los estudiantes?**