

UCUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

“La motivación en las clases virtuales de educación física y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar”

Trabajo de titulación previo a la obtención de título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autores:

Boris Sebastián Guiracocha Arias

C.I: 0106136500

Correo Electrónico: borisguiracocha752@gmail.com

Jorge Adrián Román Toro

C.I: 0705632651

Correo electrónico: joradrian.romant2907@gmail.com

Director: Dra. Jenny Alexandra Pacheco Sarmiento

C.I: 0103931960

Cuenca-Ecuador

19 de septiembre de 2022

Resumen:

Introducción: Una de las asignaturas más afectadas por la pandemia es la de Educación Física, puesto que esta materia es esencialmente práctica y pasó de realizarse desde espacios amplios a los hogares de los estudiantes. Igualmente, necesita la interacción entre el docente y el estudiante para desarrollar una mejor adquisición de conocimientos y generar una motivación adecuada.

Objetivo: Identificar los niveles de motivación generados por el docente en las clases de educación física virtual y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar

Metodología: El presente estudio es cuantitativo, correlacional y de corte transversal con 328 estudiantes de 15 a 18 años de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle, Cuenca. Se les aplicó el cuestionario sobre intereses y motivación hacia la actividad física y cuestionario de motivación en Educación Física (CMEF) para conocer el interés y motivación por la actividad física y la Educación Física. Se empleó estadística descriptiva utilizando el programa SPSS versión 22.

Resultados: El 63,1% de los estudiantes indican que si existe motivación por parte del docente. La motivación intrínseca (23,25%) es más común en el primer y tercer año de bachillerato, mientras que la identificada (27,42%) y externa (27,42%) es más frecuente en el último año de bachillerato. Los de segundo año muestran mayor motivación introyectada (29%) y desmotivación (15,5%). Realizan actividad física por el placer de practicar y luego por motivos de salud de forma individual (64%).

Conclusiones: Podemos observar que el 50.3% de los estudiantes no asistirían a clases de virtuales de educación física y el 49.7% si asistirían, siendo esta una distancia minina. Sin embargo, un 83,7% de los estudiantes realizan actividad física extraescolar dado a una motivación del docente en las clases, esto nos da a entender que la motivación en las clases tiene una pequeña diferencia, pero al hablar de extraescolar existe una gran diferencia a favor de la motivación, brindada por el docente.

Palabras clave: Educación virtual. Motivación. Actividad física. Covid 19.

Abstract:

Introduction: One of the subjects most affected by the pandemic is Physical Education, since this subject is essentially practical and went from being realized in large spaces, to the homes of the students. It also requires interaction between the teacher and the student to develop better knowledge acquisition and generate adequate motivation.

Objective: To identify the levels of motivation generated by the teacher in the classes of virtual physical education and their impact on the practice of extracurricular physical activity

Methodology: a quantitative, correlational and cross-sectional study was conducted with 328 students aged 15 to 18 years of unified general baccalaureate from the Hermano Miguel de la Salle Educational Unit, Cuenca. Two validated questionnaires were applied to learn interest and motivation for physical activity and physical education. Descriptive statistics were used using SPSS version 22.

Results: 63.1% of the students indicate that there is motivation on the part of the teacher. Intrinsic motivation (23.25%) is more common in the first and third year of high school, while identified (27.42%) and external (27.42%) motivation is more frequent in the last year of high school. Second-year students show greater introjected motivation (29%) and demotivation (15.5%). They carry out physical activity for the pleasure of practicing and then for health reasons individually (64%).

Conclusions: We can observe that 50.3% of the students would not attend virtual physical education classes and 49.7% would attend, this being a minimum distance. However, 83.7% of the students carry out extracurricular physical activity given the motivation of the teacher in the classes, this suggests that the motivation in the classes has a small difference, but when talking about extracurricular there is a great difference. Favor of motivation, provided by the teacher.

Keywords: Virtual education. Motivation. Physical activity. Covid 19.

Índice

Resumen:	2
Abstract:	3
Clausuras de responsabilidad y de reconocimiento del derecho de la universidad para publicar el documento.	9
Clausura de propiedad intelectual	11
DEDICATORIAS	13
AGRADECIMIENTOS	14
Introducción.	15
Identificación del Problema	16
Justificación	18
Pregunta de Investigación.	19
Objetivos.	19
Objetivo General	19
Objetivo Específico	19
Capítulo I: Marco Teórico	20
1.1 AF antes de la pandemia del COVID – 19.	20
1.1.2 Tipos de actividad física.	21
1.1.3 El impacto del COVID - 19 en la práctica de actividad física de la sociedad.	23
1.1.4 Beneficios de la actividad física	24
1.2 La educación virtual	29
1.2.1 El impacto de la educación virtual.	31
1.2.2 El acceso a las tics y tecnologías en los estudiantes.	32
1.2.3 La Educación Física en la educación virtual.	34

1.3 La Unidad Educativa como propulsora de AF extraescolar	35
1.3.1 Factores por los cuales los estudiantes no realizan AF extraescolar.	37
1.3.2 Beneficios de la AF extraescolar en la educación y aprendizaje del estudiante.	39
1.4: La motivación como herramienta principal para las clases de educación física.	40
1.4.1 Tipos de motivación.	42
1.4.2 Desmotivación.	43
1.4.3 Rol del docente y estudiante en las clases de educación física virtual.	44
Capítulo II: Metodología.	46
2.1 Tipo de investigación.	46
2.2 Lugar de estudio.	46
2.3 Población y muestra.	46
2.4 Criterios de inclusión.	46
2.5. Técnicas de investigación.	47
2.6 Variables e instrumentos.	47
2.7 Procedimiento.	49
Capítulo III: Resultados Y Discusión	51
3.1 Resultados	51
3.2 Discusión	65
Capítulo IV	70
4.1 Conclusiones	70
4.2 Recomendaciones	71
Referencias Bibliográficas	72
Anexos	76
Anexo 1. Cuestionario	76

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables.	47
Tabla 2. Descripción de las características generales de los 165 estudiantes de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle.	51
Tabla 3. Datos sobre motivación en las clases de educación física y AF extraescolar	52
Tabla 4. Descripción acerca de la AF extraescolar realizada por los estudiantes durante la pandemia.	53
Tabla 5. Datos sobre el tiempo y los días que los estudiantes practican AF y deporte extraescolar.	55
Tabla 6. Tabla de comparación de la motivación del docente de educación física en relación a la práctica de AF extraescolar.	56
Tabla 7. Datos de motivación del docente en referencia al género de los estudiantes.	57
Tabla 8. Datos acerca de la satisfacción de practicar alguna AF extraescolar con respecto al género	57
Tabla 9. N° de alumnos que señalaron motivación intrínseca en sus respuestas.	58
Tabla 10. N° de alumnos que señalaron motivación identificada en sus respuestas.	59
Tabla 11. N° de alumnos que señalaron motivación externa en sus respuestas.	60
Tabla 12. N° de alumnos que señalaron motivación introyectada en sus respuestas.	61
Tabla 13. N° de alumnos que señalaron desmotivación en sus respuestas.	61

Índice de gráficos

Gráfico 1. Porcentaje general de las 5 motivaciones principales elegidas	62
Gráfico 2. Motivaciones totales obtenidas durante la encuesta	63
Gráfico 3. Motivos por los cuales los estudiantes no realizan actividad física	64

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Boris Sebastián Guiracocha Arias en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "La motivación en las clases virtuales de educación física y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar " de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Boris Sebastián Guiracocha Arias

C.I: 0106136500

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Jorge Adrián Román Toro en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "La motivación en las clases virtuales de educación física y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar " de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Jorge Adrián Román Toro

C.I: 0705632651

Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Boris Sebastián Guiracocha Arias, autor/a del trabajo de titulación "La motivación en las clases virtuales de educación física y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 19 de septiembre del 2022



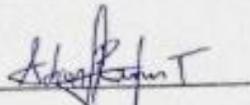
Boris Sebastián Guiracocha Arias

C.I: 0106136500

Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Jorge Adrián Román Toro, autor del trabajo de titulación "La motivación en las clases virtuales de educación física y su impacto en la práctica de actividad física extraescolar", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 19 de septiembre del 2022



Jorge Adrián Román Toro

C.I: 0705632651

DEDICATORIAS

La culminación de este proyecto de la dedico a mi familia que me apoyo en todo el transcurso de mi educación, me dieron aminos y apoyo cuando más lo necesitaba. A mi papá Boris Guiracocha Naula que ha sido una guía y amigo en esta etapa de mi vida y por haberme dado el amor al deporte y a esta profesión. A Mi mamá Anita Arias por cuidarme, protegerme, buscar siempre lo mejor para mi vida y estar conmigo en los buenos y malos momentos de mi vida. A mis hermanas que han sido una gran motivación para poder culminar mis estudios para que ellas sepan que con amor y dedicación a lo que amas puedes hacer cosas increíbles.

Boris Sebastián Guiracocha Arias

Dedico este proyecto a mis padres Roque Román y Marianela Toro que pusieron todo su apoyo, amor y esfuerzo durante esta etapa de preparación profesional, siendo mi principal pilar durante dicha etapa; también por haber inculcado en mi la dedicación, esfuerzo y valentía del confiar en mí y en Dios para afrontar todo tipo de adversidades.

A mis hermanos Roberth y Fabricio quienes junto a mis papás brindaron su apoyo y estuvieron en cada momento de mi proceso formativo. También a toda la familia y mi enamorada Ericka quienes junto a sus oraciones, consejos y apoyo hicieron de mi un mejor estudiante estando de una u otra forma presente en todos mis sueños y metas.

Jorge Adrián Román Toro

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios y la Virgen María que me ha dado la salud y fuerzas para salir adelante, para superar todas las dificultades que se atravesaron durante mi educación y me han dado el entendimiento y conocimiento necesario para ser una gran estudiante y futuro profesional. A mi compañero y amigo Jorge Román por la dedicación y el esfuerzo en la ejecución de este trabajo de titulación. A mi tutora Dra. Jenny Pacheco por la prestancia de sus conocimientos en la orientación de este trabajo.

Boris Sebastián Guiracocha Arias

Agradezco a Dios por haberme dado la vida y haber permitido gozar de salud, sabiduría y dedicación para saber afrontar cada uno de los pasos que he dado para alcanzar esta nueva meta, de igual manera a mis familiares por ser quienes me brindaron todo su apoyo, que sin ellos no lo hubiera logrado. A mi compañero de proyecto Boris Guiracocha por ser un excelente amigo, por su dedicación empeño durante la realización del proyecto. A nuestra tutora Dra. Jenny Pacheco por su disponibilidad de trabajo. A mi enamorada Ericka por ser un apoyo importante durante mi formación. A los docentes, compañeros y amigos que pude conocer durante esta formación, han sido piezas fundamentales para llegar a cumplir esta meta.

Jorge Adrián Román Toro

Introducción.

La pandemia que atraviesa el mundo en la actualidad ha generado varios cambios en todos los ámbitos de la sociedad, el virus del COVID-19 ya es reconocido como un problema de salud pública en el mundo, que afectó la vida de las personas especialmente en el contexto de la educación, actividad física (AF) y salud. Cifras anteriores de la pandemia señalaban que la inactividad física generaba 3,2 millones de muertes y era la causa principal de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2. Los datos evidencian que en el 2016 a nivel mundial el 81% de adolescentes de entre 11 a 17 años no alcanzaban un nivel óptimo de AF (OMS, 2021).

En la actualidad, existe un incremento en el estilo de vida sedentario, lo que repercute sobre la salud que pueden ser a corto o largo plazo. El sedentarismo es el tiempo que destinamos a estar sentados o también como la realización de AF durante menos de 15 minutos y menos de tres veces a la semana. Un estudio que se encarga a comprender los cambios fisiológicos durante una conducta sedentaria, indicó que pasar más de 10 días acostados o sentados, tienen como consecuencia la reducción de fuerza muscular, cambios en su perfil metabólico, aumento de insulina, triglicéridos y masa grasa intraabdominal (Castillo et al., 2020)

Es por este motivo que la OMS establece 60 minutos diarios de AF con una intensidad moderada a vigorosa para mantener una salud adecuada dentro de la población (Wang et al., 2020). En lo que se refiere a niños y adolescentes se recomienda aumentar actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, por lo menos, tres días a la semana, eliminar o disminuir el tiempo que se dedica a actividades sedentarias, como el tiempo que se pasa en el celular o computadora.

Por otra parte, otro cambio que se produjo y tuvo un gran impacto es el ámbito académico con el paso de la educación presencial a la virtualidad, reducción de horas de las materias, etc. Esto ha generado varios problemas en el aprendizaje de los estudiantes, debido a que la mayoría de los estudiantes no han tenido conocimiento de las clases en esta modalidad, surgiendo inconformidades e inquietudes en las evaluaciones de aprendizaje, el

sistema de educación en línea y los resultados de aprendizaje. Es por esta razón que el Ministerio de Educación desarrolla un plan de educación a distancia para los estudiantes, que no sea únicamente virtual, sino que incluya servicios de mensajería como WhatsApp y el uso de medios como la radio, televisión y textos impresos para disminuir el impacto que tuvo este cambio de modalidad de aprendizaje a los estudiantes (Rea et al., 2020).

Una de las asignaturas más afectadas en el ámbito académico es la de Educación Física, puesto que esta materia es en su gran mayoría es práctica y paso de realizarse en espacios amplios, canchas, coliseos a lugares cerrados o con un espacio insuficiente en los hogares de los estudiantes. Además, necesita la interacción tanto del docente como del estudiante para desarrollar una mejor adquisición de conocimientos y generar una motivación adecuada, pues como sabemos la motivación es la palanca que mueve toda conducta, esto permite generar cambios en el nivel académico y social de la persona (Lozano, 2022). Adicionalmente las unidades educativas son un espacio ideal para promover la práctica de AF extraescolar, ya que, si se educa mediante el deporte, se favorece la conexión de estas actividades en la vida diaria de los estudiantes. Los jóvenes adquirirán valores inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables durante su vida (Sánchez, 2003). Esta inserción en la práctica de AF depende de varios factores, entre ellos la motivación dada por las clases y el docente de educación física, las influencias sociales, variables demográficas entre otras (Iglesias, 2012)

Identificación del Problema

El confinamiento social ha limitado la práctica de AF deportiva o ejercicio (Blocken et al., 2020). Esto puede traer como consecuencia que las personas generen una conducta sedentaria y reduzcan la práctica de la actividad física en su día a día. La inactividad física es la responsable del 6% a 10% de las enfermedades crónicas no transmisibles como cáncer de mama, colon, enfermedades cardiovasculares y explica el 9% de la mortalidad prematura. Además de ser un reto sanitario, se trata de un reto económico, en el 2013 este problema les costó a los sistemas de atención médica mundiales cerca de 53,8 billones, en donde 31,2

billones fueron pagados por el sector público, 12,9 por el sector privado y 9,7 por los hogares (Ding et al., 2016).

En la actualidad existen varias dificultades a la hora de realizar AF, la falta de espacios, materiales, recursos, tiempo o cansancio y falta de interés, son algunos de los inconvenientes más comunes que las personas expresan (García, 2001). Es por esto, que esta nueva etapa de la vida acompañada con el COVID-19, ha presentado en si un crecimiento abundante del sedentarismo dentro de la comunidad y la población mundial.

Otro sector que ha tenido varios cambios ha sido el ámbito educativo, la modalidad de estudio no presencial es una realidad que ha generado una problemática dentro del sistema educativo actual, pues no todos los estudiantes cuentan con acceso a internet y tecnología en sus hogares. Por ejemplo, si hablamos de dispositivos como la computadora o celular, el porcentaje de personas que utilizan un dispositivo tecnológico son 46.6% en la zona urbana y 28.9 en la zona rural. Además, el porcentaje de internet en la zona urbana es de 66,7%, mientras que en la zona rural tan solo el 42,9% de personas tenían acceso a este servicio (INEC, 2019).

Pero no solo el internet y los medios tecnológicos son importantes en la educación, especialmente en las clases de educación física, se pudo evidenciar que aspectos como la motivación, interacción docente – estudiante, estudiante – estudiante juegan un rol fundamental en la vida académica y física de estos (García et al., 2018). La falta de motivación en las clases de EF, la poca importancia que se le da y reducción de horas en la asignatura puede generar que los estudiantes pierdan el interés en sus clases y esto se vea reflejado en la poca o nula importancia que estos le dan a la AF, se recomienda que las personas de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa (OMS, 2020). Ecuador se encuentra en los países con menor inactividad con 27%, solo por detrás de Chile (26%) y Uruguay, con un (22%) (BBC, 2018)

La Educación Física como disciplina educativa en Ecuador, tiene que seguir superándose, a partir de que su objetivo es que los alumnos adquieran las competencias físicas que necesitan para la práctica de deportes y el su desarrollo psicomotor. En su

investigación, identificaron varios aspectos de las clases de Educación Física, que alteran el correcto desarrollo de la misma, que comienzan con la comunicación vertical de los docentes, pues los estudiantes no sienten que puedan tener la oportunidad de plantear sus inquietudes y recomendaciones para mejorar la asignatura (Villafuerte et al., 2019).

Por otro lado, la opinión de los padres es algo negativa con respecto a las clases de Educación Física, lo que desvaloriza la materia y el interés de los educandos. Igualmente, la labor de los docentes de esta materia tiene poco reconocimiento y en la modalidad virtual menos aún (Villafuerte et al., 2019).

Justificación

Dada la emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2, no existe información sobre el nivel de las clases virtuales (TICS) en la relación con los estándares de actividad física en los adolescentes en esta nueva modalidad de estudio.

Los grandes cambios que se ha generado en el ámbito académico por la pandemia del Covid-19, ha generado varios problemas en el aprendizaje de los estudiantes, por esta razón El Ministerio de Educación “desarrolla un plan de educación a distancia para los estudiantes que no sea únicamente virtual, sino que incluya servicios de mensajería como WhatsApp y el uso de medios como la radio, televisión y textos impresos” (El Universo, 2020). Uno de las materias más afectadas en el ámbito académico es la de Educación Física, ya que al ser una materia netamente practica y que necesita la interacción tanto del docente como estudiantes, no se puede desarrollar de manera correcta.

Sin embargo, uno de los problemas que la gente ha menciona para realizar AF durante los tiempos de confinamiento han sido la falta de tiempo, espacio inadecuado, cansancio y falta de interés (García, 2001), es decir que la nueva realidad de vida ha presentado en si un crecimiento abundante del sedentarismo dentro de la comunidad y la población mundial, junto con esto ha causado que las personas pongan más atención a los avances tecnológicos.

Esta investigación nos ayudara a identificar los niveles de sedentarismo que se ha generado durante el confinamiento causado por las clases virtuales (TICS) y como esta

modalidad de clases afecta en la motivación del estudiante tanto para sus clases, como para la práctica de AF extracurricular. Los principales beneficiados serán los estudiantes, docentes y centros educativos, debido a que con el presente estudio podrán reconocer las causas con las que se generan el aumento de inactividad física y por ende proponer soluciones a esta problemática.

Pregunta de Investigación.

Esta problemática mencionada plantea la siguiente interrogante a resolverse en la investigación, nos ayudará a conocer:

¿Qué efecto tiene la motivación en las clases de educación física virtual durante la pandemia por el Covid-19, en los estudiantes de 15 a 18 años, para el desarrollo de AF dentro y fuera de las horas académicas en la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle de la ciudad de Cuenca?

Objetivos.

Objetivo General

- Identificar los niveles de motivación generados por el docente en las clases de educación física virtual y su impacto en la práctica de AF extraescolar

Objetivo Específico

- Evaluar la predisposición de los estudiantes hacia las clases virtuales de educación física.
- Conocer el tipo de motivación de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en las clases de educación física.
- Determinar el interés de los estudiantes en la práctica de AF extraescolar.
- Analizar la motivación generada por el docente en relación con la práctica de AF extraescolar

Capítulo I: Marco Teórico

1.1 AF antes de la pandemia del COVID – 19.

Conocemos como AF a cualquier movimiento corporal producida por los músculos esqueléticos que lleve a un consumo de energía, esta genera varios beneficios para la salud de las personas tanto en el cuerpo, corazón, mente y ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2020). A pesar de los beneficios que da la AF una gran parte de la población no la realiza, considerando la inactividad física como un problema de salud pública mundial. La pandemia del COVID-19 ha generado un gran cambio en la vida de las personas, tanto en el ámbito económico como en el social, laboral, físico y educativo. Esto ha obligado a que los países adopten medidas radicales para enfrentar esta nueva forma de vivir y que las personas restrinjan su movilidad, con el propósito de disminuir los contagios, lo cual afectó los hábitos cotidianos y también el ámbito de la actividad física.

Datos obtenidos antes de la pandemia causada por el COVID-19 señalan que enfermedades dadas por la inactividad física como la obesidad se han duplicado en comparación con la década de los 80, observándose en el 2008 que el 10 % de los hombres y el 14 % de las mujeres de 18 años o más eran obesos (Chávez, 2019). Según Guthold (2018) los países con más activos e inactivos son:

- Los países más inactivos del mundo son: Kuwait con una inactividad del 67%, Arabia Saudita 53% e Iraq con 52%.
- El país en donde más se realiza actividad física es Uganda con una inactividad de 5,5%; seguido de Mozambique con tan solo un 6%.
- En América Latina el país con el índice más bajo de inactividad es Uruguay con un 22%, seguido de Chile con 26%.
- En contraste, los países que tienen una mayor inactividad son: Brasil con 47%; Costa Rica con 46% y Colombia con 44%.

La inactividad física además de ser un reto sanitario, se trata de un reto económico dentro de la sociedad ya que en el 2013 esta problemática representó grandes gastos a los sistemas de atención médica mundiales, siendo cerca de 53,8 billones, en donde 31,2 billones fueron pagados por el sector público, 12,9 por el sector privado y 9,7 por los hogares (Ding et al., 2016). Estos datos podrían aumentar debido a la cuarentena y aislamiento social, generando problemas de salud para las personas que realizaban AF y más aún para aquellas que eran inactivas.

En lo que se refiere al Ecuador, el 41,8% de los habitantes de 12 años en adelante realizaban algún tipo de deporte. El 24,2% de las personas de entre 18 a 59 años practican al menos 150 minutos de AF, el 69,2% se ejercita en espacios públicos, el 30,3|9% en espacios educativos, y tan solo el 7,7% lo hace en el hogar (INEC, 2014). Ahora bien, estos datos como los mostrados anteriormente pueden variar en esta época, pues el cierre de gimnasios, parques, centros educativos puede provocar una alta tasa de inactividad en las personas.

1.1.2 Tipos de actividad física.

La AF es un elemento que está presente en todo grupo o sociedad que es practicada por cualquier tipo de persona, esta puede incluir el deporte, ejercicio, actividades recreativas, tareas del hogar o trabajo. Se recomienda crear una rutina para mantenerse activo todos los días con ejercicios que se puedan realizar solos o con compañía (OMS, 2020). Estas pueden ser estructuradas, como participar en escuelas deportivas o formativas, ejercicios de gimnasio bajo la supervisión de un profesional y las no estructuradas, como trabajos en el hogar, subir las escaleras, caminar para realizar nuestra actividad del día.

Según el IPAQ, cuestionario que surgió como respuesta a la necesidad de tener un instrumento para valorar la AF desde diferentes ámbitos, existen tres niveles de AF:

La actividad moderada: Que por lo general necesita un esfuerzo normal o no tan exigido en el ritmo cardíaco, en donde se puede apreciar el aumento de la frecuencia cardíaca y calor corporal como caminar, trotar, tareas del hogar, juegos etc. Con un consumo calórico de 3 a 6 MET

Las actividades vigorosas: Por su parte requieren de una gran cantidad de energía y esfuerzo, lo que provoca el aumento de la respiración y de la frecuencia cardiaca. Consumo calórico de aproximadamente mayor a 6 MET

Las actividades bajas: En donde la persona no está incluida en las categorías de moderada o vigorosa.

- Dimensiones de la Actividad Física

Según Aznar y Webster (2009) la AF depende de factores que se presentan en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, tiempo, tipo). Estos factores se pueden modificar con el fin de variar la cantidad de actividad física que se realiza ya sea que se quiera mantener, aumentar o disminuir dicha práctica.

Frecuencia: Hace referencia al número de veces que se realiza la actividad y se expresa por lo general por el número de días durante la semana.

Intensidad: Se refiere al esfuerzo necesario que necesita el cuerpo para realizar la actividad, esta puede ser representada por una medida absoluta o relativa según los niveles de la frecuencia cardiaca y consumo de oxígeno. Méndez y Méndez (2016) clasifica la intensidad en los siguientes grados:

Leve: Entre 30 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima.

Media: Entre 60 a 75 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Máxima: Entre 75 al 100% de la frecuencia cardiaca máxima.

Tiempo: La duración en la que se realiza un ejercicio o AF expresada generalmente en minutos.

Tipo: AF o ejercicio que se realiza, esta puede ser deportiva (individual, grupal), recreativas, actividades familiares.

1.1.3 El impacto del COVID - 19 en la práctica de actividad física de la sociedad.

Las restricciones de movilidad afectaron de gran manera la práctica de AF, esta pasó de realizarse en lugares abiertos a ejecutarse en los hogares de las personas o en casos extremos se ha dejado de hacer actividad, esto puede traer consigo un crecimiento de inactividad física, es muy importante que nuestra sociedad no deje a un lado su vida deportiva pues se ha comprobado que la AF reduce el riesgo de contraer la afección vírica, mantener los niveles de peso y es un tratamiento continuo de enfermedades crónica (Camacho, 2020).

En el Ecuador, el confinamiento decretado por el gobierno trajo consigo la suspensión de eventos deportivos profesionales, amateur y actividad física. Las personas tuvieron que adaptarse al espacio que tenían disponible cerca de ellos, algunos hogares cuentan con un espacio amplio, con áreas verdes en donde la práctica se puede dar de manera placentera, cuentan con implementos necesarios para una AF correcta, en contraste, existen otros lugares en donde el espacio es pequeño dándoles oportunidad de realizar solo ejercicios simples como caminar dentro de la casa, hacer sentadillas, subir/bajar de la escalera o solamente hacer actividad sin implementos mediante videos o páginas webs (Adhikari et al., 2020).

De la Secretaria del Deporte (2020), surgen recomendaciones al momento de realizar AF en el hogar como:

- Crear un ambiente agradable y comfortable.
- Usar indumentaria adecuada para la AF, ropa ligera o ancha para evitar accidentes.
- Para las personas que disponen de implementos utilizar cuerdas, pesas, mancuernas, bandas elásticas. Por otro lado, para las personas que no tienen los implementos adecuados pueden utilizar palos, botellas, balones, etc.
- Iniciar siempre la AF con movimientos articulares o calentamiento.
- Entrenar con la fuerza de su propio cuerpo con ejercicio como sentadillas, lagartijas, abdominales.

Aunque se han creado varias alternativas para realizar AF las personas no han puesto de su parte para mantenerse físicamente activas pues la falta de interés, tiempo y el uso constante de las tecnologías ya sea para la educación, trabajo y diversión se han puesto en primer lugar. Teniendo en cuenta el crecimiento del uso de la tecnología y la falta de AF en Ecuador se ha puesto en marcha el “Plan Nacional de reactivación del Deporte” que tiene como objetivo establecer los lineamientos para la reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica de la AF en espacios libres, debemos tener claro que la práctica deportiva como en años atrás está lejos de ser una realidad, pues el impacto del COVID-19 ha hecho el Gobierno del Ecuador establece limitaciones para el retorno a la AF entre las cuales tenemos:

- No practicar AF si tiene síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar.
- Respetar el distanciamiento físico si se sale a un espacio público a realizar actividades como caminar, correr o hacer ejercicio.
- Mantener la higiene, lavarse las manos con agua y jabón al salir y regresar al hogar.
- En la medida de lo posible, lleve un kit que contenga: toalla, gel antibacterial al 70% para ser utilizado mientras se está fuera de ser necesario y protector solar.
- El uso de mascarilla deberá ser de manera permanente y de uso obligatorio.
- Escoger un lugar al aire libre; idealmente espacios donde no se encuentren muchas personas.
- No realizar actividades o prácticas deportivas grupales (Secretaría del deporte, 2020, p. 17)

1.1.4 Beneficios de la actividad física

Al realizar una recopilación de datos sobre trabajos de investigación en el país como, por ejemplo, “Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar” de Rodríguez y Rodríguez, “El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes” de Rodríguez, Cusme y Paredes, etc. Permiten determinar que aquellas personas con niveles de actividad física bajos son propensas a sufrir algún tipo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) o consumir algún tipo de sustancia lícita o

ilícita, por ello motivar la realización de AF es sinónimo de promover una vida activa y saludable.

Aguayo (2010), indica que los docentes de educación física deben ser los principales motivadores hacia la práctica de AF ya que esto les permite obtener los siguientes beneficios:

Beneficios Fisiológicos.

Con este factor se visualiza a la AF con el rol de promover el desarrollo saludable tanto del sistema músculo-esquelético como el sistema cardiovascular; por consiguiente, dando como resultado una ausencia de prevalencia de ECNT. Igualmente permite aumentar la absorción de oxígeno generada por los glóbulos rojos, lo cual permite mejorar la capacidad cerebral a parte de las funciones pulmonares, musculares y cardiacas (Rodríguez et al., 2020). Considerado esto podemos determinar los siguientes beneficios:

- Reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Ayuda a reducir el sobrepeso.
- Aumenta la densidad ósea.
- Mejora la forma física del individuo.

Hoy en día podemos determinar que la poca demanda de gasto energético dado por una vida que se ha tornado de manera virtual y vista cómo algo más fácil, por tal motivo que la AF se ha visto afectada al momento de buscar esa motivación y el tiempo necesario para mantener una vida aceptable físicamente activa. La OMS (2019), expone que un 27.5 % de la población mundial mantiene un nivel riesgoso de salud por inactividad física, por esta razón es de gran importancia tener en consideración los beneficios que genera la práctica de AF en los distintos ámbitos de la vida de cada persona.

Beneficios cardiovasculares

La relación que existe entre la mortalidad generada por enfermedades cardiovasculares está estrechamente relacionada a los niveles de AF que mantienen estas personas que las padecen. Realizar AF de intensidad moderada durante un mínimo de 30 min 5 días por semana o de intensidad alta durante un mínimo de 20 min 3 días por semana

mejora la capacidad funcional y se asocia a reducciones en la incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad.

Beneficios psicológicos

Durante y después de la práctica de ejercicio la liberación de neurotransmisores como las endorfinas y norepinefrina las cuales son sustancias químicas que actúan en el cerebro reduciendo el estrés en el organismo y llevándolo así a la sensación de relajación permitiendo así reducir ciertos síntomas de depresión. Por otro lado, España (2021) sostiene que la AF favorece a la neurogénesis (producción de nuevas neuronas) y a mejorar las conexiones de estas, dando, así como resultado el mejoramiento del aprendizaje y la memoria a través de la incrementación de las células en el hipocampo.

- Autoestima

La Real Academia Española de la lengua lo define como “*Valoración generalmente positiva de sí mismo*”, el verse bien físicamente ayuda a mantener una percepción positiva y segura de sí mismo incrementando nuestra autovaloración, dentro de este mejoramiento psicológico está inmersa el mejoramiento de la imagen corporal siendo este uno de los puntos de gran auge para el aumento de la práctica de AF.

- Imagen corporal.

Es un concepto de mucha importancia en el ámbito psicológico, social y físico, debido a que nos ayuda a explicar aspectos de la personalidad, autoestima, problemas como los trastornos dismórficos, conductas alimentarias (Rice, 2000). Una imagen corporal positiva está relacionada con el bienestar psicológico, y es una herramienta muy importante para satisfacer la vida de las personas, sobre todo de las mujeres. Esta también tiene una gran importancia en el autoconcepto de la persona y desarrollo de la personalidad. Lee y Kim (2013) descubrieron que gracias a la práctica de AF el autoconcepto de las personas con obesidad mejoró de gran manera.

El autoconcepto físico se relaciona con la salud mental y ajuste de la vida, debido que al sentirnos bien con el cuerpo que tenemos nos ayuda a tener sentimientos positivos (Reigal, 2010). La AF aumenta la capacidad funcional, nos ayuda a superar adversidades que se

generan desde la propia existencia, tiene una gran conexión con la estética. En las mujeres la insatisfacción corporal y masa corporal se asocia con la autoestima de las mismas, las mujeres que se sienten descontentas con su cuerpo tienen una autoestima más baja. Por otro lado, las que están conformes con su delgadez y masa corporal tienen una mejor capacidad de soportar actitudes negativas (Silva et al., 2008).

Beneficios sociales

La AF dentro de la rama social va de la mano con los beneficios psicológicos y el mejoramiento de la autopercepción ayuda a que el niño y adolescente mejore la socialización, a su vez acompañado de cualidades y competencias como la comunicación, cooperación, liderazgo, disciplina, concentración y memoria; lo cual permite a que estas poblaciones prevengan el aumento de individuos con problemas sociales como el consumo de sustancias lícitas e ilícitas (Rodríguez et al., 2020).

1.1.5 Consecuencias de la falta de actividad física.

Existen datos que expresan que a nivel mundial la inactividad física es la causante de la mitad de muertes por morbilidad, ya que el 60% de las muertes son generadas por ECNT, como son hipertensión arterial, obesidad y la diabetes, es decir, matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. En la Región de las Américas, son 5,5 millones las muertes por enfermedades no transmisibles cada año. (Organización Panamericana de la salud, 2019).

Sobrepeso y obesidad: Es definida como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para nuestra salud. Se genera por la falta de ejercicio físico dado por el mismo, este tipo de enfermedad es conocida como la obesidad la cual es un trastorno metabólico que se ve con mucha frecuencia en los países en vías de desarrollo, por ello esta es la principal consecuencia de la falta de AF durante el confinamiento por Covid-19. En Ecuador el estudio más reciente de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, da a conocer que el 35% de la población de jóvenes sufre de sobrepeso y obesidad, la cual se encuentra muy ligada a que en esta misma encuesta se da a conocer que los jóvenes realizan de 2 a 4 horas a la semana de actividad física y vigorosa.

Hipertensión arterial: Esta enfermedad cardiovascular que se genera por es ocasionada por la contracción de arterias de menor tamaño denominadas arteriolas, estas se encargan de regular el flujo de sangre en el cuerpo, esto produce que los vasos sanguíneos aumentan su presión y el corazón debe realizar más esfuerzo porque debe bombear sangre por espacios más reducidos. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2011-2013, concluyó que más de un tercio de la población mayor a 10 años (3'187.665) es prehipertensa y 717.529 personas de 10 a 59 años padece de hipertensión arterial, en la población de 10 a 17 años la prevalencia de hipertensión es de 14,20% siendo de este 10,02% en mujeres y un 18,2% en los hombres.

En la población de 18 a 59 años este porcentaje fue de 9,3%, teniendo más prevalencia en las mujeres con un 7,5% y en hombres del 11,2% (Pública, 2015). Para su control muchos estudios determinan que además de los fármacos administrados a estos pacientes es fundamental el ejercicio físico aeróbico combinado con ejercicio de contra resistencia, se tiene así que una sesión de ejercicio disminuye entre 5-7 mm Hg de la presión arterial y esta se mantiene en un aproximado de 22 horas, por lo tanto se demuestra que pacientes que sufren de esta enfermedad con entrenamiento pueden disminuir hasta 3 mm Hg en 3 semanas y disminuir así hasta un 4% de la tasa de morbilidad por esta enfermedad (Rodríguez).

Diabetes: Al realizar actividad física el músculo trabaja con sus reservas de energía, las cuales se encuentran en el cuerpo como glucógeno, luego de unos minutos de realizar ejercicio físico se empieza a consumir la glucosa que circula en nuestra sangre y por ende es en este lapso que la glucemia tiende a bajar sus niveles en el organismo. Según datos preliminares de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) dio a conocer que la población ecuatoriana que vive con diabetes está entre 7,1 y 7,8%, dado que el número de pobladores ecuatorianos es un total de 1,3 millones de ecuatorianos que viven con esta enfermedad, de estos los adolescentes y niños que presentan la enfermedad bordean entre los 700 a 1000 con diabetes Tipo 1, estos casos no se encuentran relacionados a la herencia o malos hábitos alimenticios (Organización Panamericana de la salud, 2019)

1.2 La educación virtual

Se conoce como Educación Física al desarrollo integral del ser humano a través del movimiento, el término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico, mental, espiritual y social (Calzada, 1996). Desde muy temprana edad la educación motriz tiene un gran beneficio en la construcción de la personalidad del estudiante, dándole una mejor calidad de vida y la adquisición de hábitos saludables. Uno de los principales objetivos de las instituciones educativas es generar en el estudiante un conocimiento sobre los beneficios de la AF, sobre la salud física y emocional del estudiante, promocionar una educación saludable, seguridad alimentaria y nutritiva.

En la Educación Física los estudiantes pueden desarrollar sus capacidades físicas y motoras y alejarse de las enfermedades que la inactividad produce, pues datos señalan que la sociedad ha caído en un sedentarismo extremo en donde sus movimientos son escasos (Morales, 2015). Para que estos objetivos se logren cada país establece diferentes horas semanales para esta clase este número varía en varios países. En el Ecuador la asignatura de EF es una asignatura que se imparte de manera obligatoria en todos los niveles de educación desde la preparatoria hasta el bachillerato como una actividad de formación física, cultural y humanística de los estudiantes (Aldas, 2014).

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, tiene la misión de incorporar la AF culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir (Ministerio de educación, 2016, p. 41).

Para el cumplimiento de todos los parámetros mencionados la Educación Física establece en su currículo síes bloques curriculares:

Bloque 1. Prácticas lúdicas: el juego y el jugar.

Permite que los estudiantes puedan practicar juegos, establecer vínculos con los demás y generar procesos creativos. Los juegos se pueden clasificar de diferentes maneras,

ya sean individuales o colectivos, por su característica (rondas, persecución), objetivos (creativos, de oposición, cooperativos)

Bloque 2. Prácticas gimnásticas.

Las prácticas gimnásticas son todas las actividades que tiene como principal medio de comunicación el cuerpo, cuyas acciones tienen el objetivo de realizar acciones armónicas y eficientes, estas pueden ayudar al estudiante a mejorar su condición física, promover el dominio del cuerpo y desarrollar la autoconfianza.

Bloque 3. Prácticas corporales expresivo-comunicativas.

Tiene la finalidad de expresar y crear mensajes mediante las emociones, estados de ánimo, poniendo énfasis en la expresiones y comunicaciones corporales. El arte, baile, circo son actividades que se pueden realizar en este bloque, el desafío de este bloque es crear un lenguaje corporal de forma individual o colectiva.

Bloque 4. Prácticas deportivas.

La diferencia entre juegos y deportes es que este último tiene reglas institucionalizadas y su objetivo principal es obtener la victoria. Existen dos tipos de deportes individuales y colectivos, más allá de ser competitivo puede orientar hacia distintos objetivos como la recreación entre pares hasta los más altos niveles de rendimiento

Bloque 5. Construcción de la identidad corporal.

Hace referencia a la percepción de sí mismos que van construyendo los sujetos a lo largo de sus vidas, esto contribuye a que los estudiantes reconozcan las mejores maneras de aprender y actúen tomando conciencia de sus acciones motrices. La visión antropológica del ser humano entiende el cuerpo como una construcción simbólica y social

Bloque 6. Relaciones entre prácticas corporales y salud.

Nos permite comprender la relación entre las prácticas corporales y el impacto que estas pueden generar en las personas y su salud. Es responsabilidad de la educación física

enseñar a los estudiantes sus posibilidades y límites en una práctica corporal, los modos en los que esta se realiza. Reflexionar sobre los efectos que estas prácticas producen en el organismo, así como, conocer lo necesaria para acerca de su propia condición física.

Estos bloques deben ser desarrollados durante todo el año lectivo y tienen una gran ventaja para los docentes, pues este currículo es flexible dando la oportunidad que el docente se adapte a diferentes situaciones que se presenten.

1.2.1 El impacto de la educación virtual.

Uno de los ámbitos que sufrieron grandes cambios en la pandemia es el sistema educativo; el Ministerio de Educación del Ecuador anunció la suspensión de clases el 12 de marzo del 2020, las clases en las unidades educativas dejaron de ser presenciales con el objetivo de parar los contagios por el virus y el cuidado de la salud de las personas, generando que las instituciones tomen las mejores medidas para continuar las clases de manera virtual. Santos (2018) explica que “las clases virtuales son un entorno digital en el que se lleva a cabo un proceso de intercambio de información y conocimientos que tiene por objetivo proporcionar un aprendizaje entre los usuarios que participan en ellas”

Se debe tener en cuenta que la educación virtual en el comienzo fue desarrollada para la comunicación entre adultos, hoy en día este tipo de educación es un reto para los docentes y estudiantes de preparatoria hasta bachillerato quienes debieron adaptarse a esta era digital. Los alumnos y docentes asumieron el reto del uso de la tecnología y casi el 98% de docentes mantiene comunicación con los estudiantes a través del aplicativo WhatsApp (Fundación Wiese, 2020).

La educación virtual fue una alternativa propuesta para que los estudiantes puedan seguir su educación cotidiana, pero esta no ha podido tener los mismos frutos que una educación presencial, la educación virtual como otros aspectos tiene sus ventajas y desventajas, esta hace que el estudiante sea el protagonista de su propio aprendizaje, da más importancia al trabajo individual, el uso de aplicación multimedia para el aprendizaje como juegos, videos, favorece al interés por parte de los estudiantes (Farell, 2016). Para que todo

esto suceda, esta nueva modalidad llevó a los docentes a capacitarse y conocer el uso de la tecnología para el retorno de clases mediante plataformas como Zoom, Microsoft Teams, etc.

Sin embargo, durante las clases en las unidades educativas el docente tenía la posibilidad de observar cómo avanza el aprendizaje de los estudiantes, influir de una manera correcta, interactuar con los estudiantes sobre posibles inquietudes, en la actualidad la educación virtual no brinda esa oportunidad al docente debido que es difícil saber si el estudiante está adquiriendo de manera correcta los aprendizajes o poder observar si el estudiante está prestando atención a las clases. Desde la mira del educador las herramientas digitales tienen un uso limitado, teniendo efectos en la motivación de los estudiantes, los estudiantes pueden generar malos hábitos en el momento de estudiar, pues al no contar con la presencia de un docente en su ambiente de estudio, el estudiante tiene más posibilidades de distraerse en las clases, pues al estar sentado frente una computadora la gran parte de su día implica un riesgo de distracción por el fácil acceso a páginas web (Díaz, 2020).

1.2.2 El acceso a las tics y tecnologías en los estudiantes.

La tecnología es la herramienta principal en la actualidad para la educación, el uso de celulares, computadores e internet hoy en día son muy comunes en la sociedad, pero no significa que todas las personas tienen el mismo acceso a ella. El acceso a las TICS afecta a todos los niveles de educación, Se debe tener en cuenta que en el núcleo familiar existen varias dificultades para el uso de la tecnología. Por ejemplo, en un hogar puede existir más de una persona que está en su etapa de educación o en algunos hogares no tienen dispositivos para todos los miembros de la familia sin tomar en cuenta los teletrabajos de los padres. En el 2019 el porcentaje de personas que utilizaban computadoras disminuyó 9.0 puntos porcentuales a nivel nacional, el porcentaje en la zona urbana disminuyó a 46.6% y 28.9 en la zona rural (INEC, 2019)

Cifras obtenidas del INEC, señalan que el Ecuador tiene un notable crecimiento en el porcentaje de personas con celulares inteligentes, los cuales son los principales dispositivos tecnológicos mediante el cual los estudiantes y profesores interactúan en las clases virtuales

(Torres & Cabezas, 2020). En lo que se refiere al internet que es un servicio indispensable para la educación, se observa que existe una gran diferencia en la zona rural y urbana creando así una brecha educativa, en el año 2019 el 66,7% de personas en la zona urbana tenían acceso a internet, mientras que en la zona rural tan solo el 42,9% de personas tenían acceso a este servicio (INEC, 2019). Un estudio realizado señala que, en 21 países, el 20% de estudiantes de sectores socioeconómicos medios o altos tiene en promedio cinco veces más posibilidades de terminar su formación secundaria que el 20% más pobre (UNESCO, 2020)

En la actualidad alrededor de 1.000.000 de educandos de escuelas fiscales y fiscomisionales no cuentan con acceso al servicio de internet. Los problemas en la educación generaron que más de 1300 millones de estudiantes a nivel global se vieran afectados por la pandemia del COVID-19, en América Latina se estima que cerca de 156 millones de estudiantes no asisten a clases. Además, el 40 % de los países pobres no apoyaron a los estudiantes más desfavorecidos durante la pandemia (UNESCO, 2020).

La crisis sanitaria hizo que el gobierno redujera el presupuesto de la educación debido a los problemas económicos que presenta el país y todavía no ha dado soluciones o implementado herramientas para la educación de los estudiantes que se encuentran en situaciones vulnerables, estas personas no pueden recibir sus clases debido a su situación económica, existen casos extremos en donde estudiantes hasta el día de hoy no han podido recibir ninguna clase. Las instituciones están haciendo todo lo que pueden para mejorar las clases con el ajustado presupuesto que poseen (Chacon, 2020)

En la educación aplicaciones como Microsoft Teams, Zoom son las que más accesibilidad tienen en la educación, WhatsApp y Facebook también se han adaptado a esta nueva era y han creado herramientas como sala de reuniones que permiten a los estudiantes realizar diferentes trabajos (Hernández, 2017). Los trabajos pasaron de hacerse en cuadernos a tener que usar aplicaciones como Excel, Word, Power Point, varias unidades educativas tienen la posibilidad de hacer que sus estudiantes realicen presentaciones mediante grabaciones de celular o computadoras. Por otro lado, los docentes han tenido muchos desafíos tecnológicos de los cuales deben entender y familiarizarse con las nuevas

herramientas tecnológicas o plataformas ya que estas son el enfoque pedagógico para desarrollar la interacción entre docente y estudiante.

Se debe tener en cuenta también aspectos como el tipo de unidad educativa, los alumnos que pertenecen a instituciones privadas tienen más acceso al uso de tecnología o una mayor posibilidad de acceder a clases en línea y los docentes están más capacitados para tener un mejor acceso al internet. Urge buscar soluciones para disminuir esta problemática y que todos los estudiantes tengan fácil un acceso a la tecnología. Por ejemplo, en Estados Unidos existe una iniciativa de donaciones de computadoras y tarjetas de internet para estudiantes de escuelas públicas. En México, se donan tablet con tarjetas de internet para estudiantes en condiciones vulnerables (Martínez, 2020).

El Ministerio de Educación diseñó un plan de educación a distancia para los estudiantes que tengan dificultades con el acceso de la tecnología en donde se incluye servicios de mensajería mediante aplicación como WhatsApp o el uso de radio, televisión como medios de educación, este cambio ha permitido identificar las desigualdades sociales que están presentes en la población ecuatoriana y lo que causa preocupación es el analfabetismo digital, el 11,4 % de las personas que tienen entre 15 y 49 años no tienen un celular activo o un computador según la última información del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2019).

1.2.3 La Educación Física en la educación virtual.

Luego de que todas las instalaciones e instituciones de uso público y privado de toda índole debieron cerrar sus puertas debido al decreto dado el 16 de marzo del 2020 los profesionales de la AF se vieron en obligación de implementar y ejecutar la nueva modalidad virtual respecto a educación física. Esta educación física virtual hace referencia a las adaptaciones curriculares, manejo de recursos tecnológicos y proponer actividades contextualizadas a los requerimientos y necesidades de la población con la finalidad de desarrollar enfoques inclusivos, lúdicos y de corporeidad, que son los objetivos primordiales en el currículo de Educación Física del país (Posso et al., 2020).

Es importante considerar que el nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física virtual fue víctima de la reducción de horas clase a la semana dejando a la materia con una carga horaria menos importante que las demás. Dentro de las dificultades para desarrollar las clases de educación física virtual está la falta de interés de los estudiantes y las distracciones que están dentro de los hogares (Márquez et al., 2020). Las distracciones en los hogares hacen referencia al ambiente familiar que crea distracción y poca importancia en los estudiantes, las redes sociales, las visitas inesperadas, aburrimiento y cansancio (Alonso, 2021). Esto puede ser diferente dependiendo del tipo de familia, por lo tanto, estas acciones son las que no permiten que las adaptaciones curriculares generadas por el docente sean nulas y las actividades planificadas no se cumplan y por ende no se desarrolle lo propuesto dentro del currículo de educación física ecuatoriano.

La poca importancia de los estudiantes a la materia junto con la reducción de horas se ha relacionado de manera directa para no darle la misma importancia a la educación física como a las demás materias como matemáticas, lengua y literatura o ciencias. Factor que sin duda es determinante para generar poco interés y entrega de parte de los estudiantes, así como también podría generar una mala intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje por parte de los padres (Tipantuña, 2019)

1.3 La Unidad Educativa como propulsora de AF extraescolar

La AF extraescolar es aquella que no corresponde a las horas de educación física y cumple con un papel muy importante en la formación integral de los estudiantes (Cumming, 2014). Las habilidades físicas, condición física, autoconcepto físico, tiene una gran influencia en el ámbito social, es por eso que las personas en especial los adolescentes realizan AF extraescolar. Se ha podido comprobar que la práctica de AF extraescolar mantiene relaciones positivas con lo que se refiere el autoconcepto físico (Espejo et al., 2018).

La realización de AF extraescolar depende de varios factores, uno de los más importantes es la motivación que los estudiantes reciben en sus clases de educación física o la actitud e importancia que los estudiantes le dan a esta materia siendo esta una motivación intrínseca para la práctica de AF extraescolar (Gutiérrez, 2017). En lo que tiene que ver con

la motivación y el proceso enseñanza-aprendizaje un factor muy importante también es la actitud del docente, debido que este puede formar en el estudiante una motivación hacia las clases y como consecuencia de esto existe más probabilidad que realicen AF fuera de las clases (Aibar et al., 2015).

Existen tres factores que son de suma importancia para la AF durante la adolescencia, los componentes de índole psicológico, las variables demográficas y las influencias sociales. Dentro de esta última se encuentran las influencias de los padres de familia, compañeros, entrenadores y sobre todo de los docentes para que el estudiante pueda generar hábitos saludables y generar actitudes deportivas (AF). Los docentes de educación física deben incluir como instrumento pedagógico las actividades físico-deportivas, creando estrategias que incrementen la motivación del estudiante para su clase y las horas fuera de ella (Olivares et al., 2015).

La motivación de los adolescentes hacia la educación física y tener un estilo de vida activo comienza a disminuir conforme la edad avanza, en donde se puede observar que el aburrimiento en las clases puede ser uno de los factores más importantes para el abandono de la AF extraescolar. El espacio educativo constituye un lugar idóneo para la promoción y el desarrollo de la práctica de AF, en donde los estudiantes pueden adquirir actitudes saludables para su tiempo de ocio y con esto disminuir posibles problemas de salud (Sánchez, 2015). Pieron (2001) indica que el tiempo de que el alumno pasa en la unidad educativa no es suficiente para tener una AF apropiada que permita cuidar y mejorar la salud, esto debido a su escasa carga horaria y en ocasiones el tiempo dedicado a realizar AF vigoroso en las clases no llega a los diez minutos.

Por ese motivo es importante que se genere una conexión entre las clases de educación física y la AF extraescolar. Un estudio realizado por Moreno et al. (1997) a estudiantes de entre 12 a 15 años, señala que mientras existan más horas de educación física en las unidades educativas, más convencidos estaban de la importancia de la educación física en su futuro y esto generaba que prefieran la AF extraescolar frente a otras actividades. Es muy importante que las clases de educación física sean bien llevadas, que tengan una buena estructura,

inclusiva y lúdica en donde todos los estudiantes puedan participar de ella, pues este tipo de clases son muy significativas en el estudiante a la hora de elegir si desea participar en algún tipo de deporte o actividad extraescolar.

La AF extraescolar genera un estilo de vida saludable y un gran número de beneficios físicos y psicológicos, la práctica de una actividad o deporte que implique movimiento de huesos y músculos consigue disminuir la grasa, mejorar la condición corporal y combate el sedentarismo, permite una educación mediante el ocio, contribuyendo a la educación integral y/o personal del individuo. Estas actividades no pueden formar parte del horario lectivo; no pueden ser parte del proceso de evaluación al que se somete el alumno en la unidad educativa y no puede tener carácter lucrativo (Pastor, 1998) La AF extraescolar además se relaciona con la mejora en las relaciones interpersonales, aspectos motivacionales, niveles de atención y madurez (Holloway et al., 2003). Ayudan a la autoestima, confianza en sí mismos, reduce el estrés, ansiedad, depresión, etc.

1.3.1 Factores por los cuales los estudiantes no realizan AF extraescolar.

Es importante conocer las barreras por las cuales los adolescentes no realizan AF, la falta de tiempo, estudios, son uno de los principales obstáculos que tiene el estudiante, mientras más barreras tenga el alumno, tiene menos posibilidades para ser físicamente activos. diversos estudios verifican un descenso de la práctica de actividad físico-deportiva en la población joven de entre 12 y los 18 años (Chillón et al., 2009). La disponibilidad de tiempo libre es un factor muy importante para la práctica de AF, los espacios para el movimiento de los adolescentes se han reducido y cada vez existen menos lugares para poder practicar algún deporte o actividad.

El desinterés hacia la AF viene desde el ámbito educativo, donde los estudiantes no obtienen una motivación correcta, convirtiéndose en una causa para el abandono de AF. Ruiz y García (2002) afirman que “las mayores tasas de práctica físico-deportiva se producen entre los más jóvenes, disminuyendo al incrementarse la edad”. El deporte escolar dado por las unidades educativas en sus horas libres no ha dado una respuesta positiva en la motivación para el deporte y recreación. Y es deber de las instituciones fomentar una vida activa dada la

importancia de esta, estudios señalan que la práctica de cualquier tipo de AF extraescolar afecta de manera positiva en las calificaciones (Carriedo et al., 2013).

Según estudios realizados por Gomez y Piéron (2002) se pudo observar que la población que comprende las edades de 16 a 20 años abandona la AF por falta de tiempo, con menos de dos horas libres entre días laborales. Aspectos como el aburrimiento o pereza por la AF también son una de los elementos más mencionados por los adolescentes, seguido del interés en la realización de otras actividades en su tiempo libre, ausencia de apoyo familiar, etc. Un punto que juega un gran papel es el peso corporal, un estudio realizado por Flores (2021) muestra que la AF disminuye a medida que el índice de masa corporal (IMC) de las personas aumenta, sin importar el género, como consecuencia las personas que son físicamente activas tienden a tener un mejor autoconcepto y las personas que son inactivas o sedentarias, tienden a tener un rechazo a su físico e imagen corporal generando en ellos un aislamiento a la sociedad y a la práctica de AF.

Las barreras para no realizar AF son diferentes dependiendo del género. Los hombres mencionaron que la falta de tiempo es el problema más grande que presentan, mientras que las mujeres mencionaron las tareas de casa, bajo nivel de autoeficacia, falta de compañía, pereza o cansancio (Montiel, 2004). La seguridad, medio ambiente, tiempo climático y la lejanía de las instalaciones también presenta una dificultad para la práctica de AF extraescolar, donde los estudiantes señalan que sus padres de familia no les permiten salir a lugares de práctica (Motl et al., 2007)

Otra barrera es el nivel socioeconómico de las personas, pues un nivel alto de este puede llevar a una correcta realización de AF, debido a que da la oportunidad de tener un mejor acceso a espacios deportivos o recursos, mientras problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad se relacionan más con los niveles socioeconómicos inferiores. La OMS señala que las condiciones socioeconómicas de las familias se ven reflejadas sobre el estado de salud y nutrición y educación, estos tres elementos son consideradas como las principales fuentes de bienestar de la sociedad que promueven el desarrollo socio-cultural y físico de las personas (Córdova et al, 2013).

1.3.2 Beneficios de la AF extraescolar en la educación y aprendizaje del estudiante.

La práctica de AF es necesaria tanto para los adultos como para las poblaciones adolescentes y niños ya que se tiene conocimiento que a tempranas edades son primordiales para el desarrollo de los individuos, nos ayuda a mantener un estado físico óptimo, prevenir ECNT y llevarnos a un estado de bienestar mayor. Nos permite estar concentrados y no estar fatigados al momento de realizar esfuerzos, también nos ayuda a estar concentrados al momento de estudiar y mejorar la capacidad receptiva (Mena, 2006).

Un estudio realizado en USA en la Universidad de Illinois (2015) demuestra que la AF reduce la degeneración neuronal del ser humano, donde se especifica que es la actividad aeróbica la cual ayuda de forma notable a que se lleve a cabo esta afección en las personas, también se puede constatar que en las personas adultas los procesos y habilidades cognitivas eran mejores en las personas que practican AF comparadas a aquellas que no lo hacían, para entender de mejor manera como se da este proceso en el cerebro existe una ciencia que se encarga del estudio de los efectos de la AF que es la Neurobiología

Esta rama de la biología ha ayudado a descubrir cómo la AF pone en marcha ciertas acciones del cerebro y cómo esto va más allá de la salud. Durante el ejercicio las células involucradas en la AF liberan neurotransmisores (dopamina, serotonina y norepinefrina), estos tienen la función de llevar información de una neurona a otra. Por si fuera poco, el ejercicio estimula a la generación de nuevas neuronas proceso llamado neurogénesis; estas nuevas neuronas principalmente son generadas en el hipocampo la cual es la zona asociada al aprendizaje y a la memoria del ser humano (León, 2019).

La AF es una aliada de los procesos cerebrales, a más AF aeróbica, existe una menor degeneración neuronal logrando mejorar las habilidades mentales (Tremblay et al., 2000) mencionan que dedicar un tiempo prudente a la práctica de AF o deporte, traer beneficios en el rendimiento académico de los estudiantes como un mejor funcionamiento del cerebro, aumentar los niveles de concentración y mejorar los procesos de aprendizaje, mejora la plasticidad sináptica, se produce una mayor atención selectiva, mayor flexibilidad del pensamiento y ayuda a mejorar la capacidad de mantener información.

1.4: La motivación como herramienta principal para las clases de educación física.

Uno de los principales factores que intervienen en el aprendizaje de los estudiantes es la motivación, esto hace que los alumnos se interesen por comprender y aprender cada tema dado por el docente. Según Trechera (2015), es un estado interno que incita dirige y mantiene la conducta. Las personas pueden sentirse motivadas por necesidades, incentivos, temores, pulsiones, metas, presión, social, confianza personal, intereses, curiosidad, creencias, valores, expectativas, entre otras cosas. puede realizar una tarea o acción de forma correcta si no tiene una motivación adecuada, tener un estímulo positivo ayuda a llevar las tareas diarias sin ningún tipo de cansancio o carga.

La motivación de los alumnos no solo depende de sus metas, medios de afrontar una actividad, ni características de la tarea. La forma de actuar del docente desempeña un papel importante, los docentes deben al inicio de sus clases activar la motivación de sus estudiantes, despertando la curiosidad en el tema a darse, creando condiciones para mantener su interés. Controlar su comportamiento en el desarrollo de las actividades que surjan en la clase, ya que esto puede positiva o negativamente en los alumnos, diseñar tareas que incentiven a los estudiantes a aprender (Rodas, 2021)

Tipantuña (2019) menciona que las tareas y actividades tienen una gran importancia a la hora de motivar al estudiante, el aprendizaje debe ser capaz de incrementar las capacidades físicas, sociales y cognitivas del alumnado, creando en el alumno un pensamiento saludable de realizar educación física debido a su importancia, disfrute y a su vez incentivando la práctica de ejercicio o deporte en sus horas libres, cuando esto se genera el estudiante tiene una motivación intrínseca, ayudándolo a superar el aburrimiento, distracción y estar concentrado en la clase. Sin embargo, investigaciones mencionan que uno de los mayores problemas de los docentes en la actualidad es aumentar la motivación de los estudiantes, existen dos teorías que ayudan al docente a comprender esta problemática: las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000).

La primera teoría de las metas de logro tiene el objetivo de estudiar los distintos factores disposicionales y ambientales que influyen en la motivación del estudiante, como

por ejemplo el clima escolar, esta teoría nos menciona que el nivel de motivación del alumno dependerá de su perspectiva al éxito o fracaso y nos menciona dos tipos de motivación (Deci y Ryan, 2000).

- Orientación a la tarea, los alumnos tienen como objetivo principal su aprendizaje y el desarrollo personal de habilidades. En donde demuestran lo aprendido mediante la comparación entre ellos.
- Orientación al ego, esta se caracteriza debido a que los alumnos sienten necesidad de demostrar sus habilidades, haciendo que siempre busquen el éxito y reconocimiento social, para demostrar superioridad.

Clima motivacional.

El término de clima motivacional fue citado por Ames para mencionar los diferentes ambientes que crean los docentes en el entorno de aprendizaje como el aula, hogar, gimnasio, terreno de juego, etc. Los elementos cambian según el clima que se presenta en el aula como, por ejemplo, la manera en cómo se distribuyen los estudiantes, la evaluación que se realizan en las clases, la interacción docente-estudiante (Escartí y Gutiérrez, 2001).

Entre los climas motivacionales podemos mencionar el orientado a la tarea, en el que encontramos la diversión, satisfacción, interés, motivación intrínseca. Este tipo de clima es de gran ayuda al docente ya que genera un aprendizaje cooperativo en los estudiantes, el docente tiene como evaluación principal la mejora de las habilidades de manera personal y según sus esfuerzos, éxitos y participaciones en las clases de educación física. Por el contrario, el clima orientado al ego, como su nombre lo dice se centra en el “yo” del estudiante, promueve la competencia entre personas, evolución de los alumnos mediante la comparación y evaluación pública (Cecchini et al., 2001).

La autodeterminación, que tiene como principal función el análisis de la conducta autodeterminada de las personas, en otras palabras, si las acciones que realizan son o no son voluntarias, esta teoría nos da a conocer si los estudiantes en una actividad o tarea se sienten intrínsecamente o extrínsecamente motivados. Esta teoría encierra tres necesidades básicas,

la competencia que implica un deseo de la persona a interactuar con los demás, la autonomía, que representa un deseo de comprometerse en las actividades por su libre elección y por último las relaciones sociales, que se refiere al grado en el que la persona se siente parte del entorno social o educativo (Baumeister y Leary, 1995). La autodeterminación nos menciona que las personas son seres activos con directrices propias hacia el crecimiento de sus habilidades, desarrollo físico y psicológico, esto no depende solo de la tendencia personal, sino de estímulos provocados por la sociedad (Lazcano, 2020)

1.4.1 Tipos de motivación.

Motivación intrínseca: La motivación intrínseca es aquella surge a partir del propio individuo, que nos impulsa a realizar actividades por el gusto propio, debido al disfrute, satisfacción y habilidad o desenvolvimiento en realizar una acción. Hace referencia a los estímulos que surgen del interior del individuo y no de una recompensa o factor externo, asocia elementos como la autorrealización y crecimiento personal (García, 2018). Los factores sociales como la autonomía, relaciones, capacidades físicas, desarrollo personal desde la niñez también son importantes a lo hora de generar una mayor o menor motivación intrínseca.

Motivación extrínseca: Esta hace referencia a la presencia de recompensa o estímulo externo al momento de realizar la tarea. Ryan (2004, p. 39) define la motivación extrínseca como cualquier situación en la que la razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella ya sea dispensada por otro autoadministrada”. Este tipo de motivación suele tener agentes externos como la familia, docentes, amigos, la obtención de buenas calificaciones para no ser regañado por los padres, realizar AF para no sufrir algún tipo de burla o realizar alguna acción para tener una recompensa, son parte de una motivación extrínseca.

Ryan y Deci (2002), proponen cuatro tipos de motivación extrínseca:

Regulación externa: Este tipo de motivación es la que presenta menos autonomía de motivación extrínseca, la acción actividad se realiza para complacer una demanda exterior o

para la obtención de una recompensa. La regulación externa se contrapone a la motivación intrínseca. Por ejemplo: “Tengo que hacer un deporte en la escuela porque, si no lo hago, mis compañeros se burlan de mí”. Este tipo de personas, necesitan agentes como padres, profesores, amigos, para su motivación, no se consideran independientes, poco autónomos, bajos niveles de confianza, autoestima.

Regulación introyectada: Para este caso las acciones que se realizan se llevan bajo un sentimiento de presión, con el objetivo de eliminar la sensación de culpa o para favorecer la autoestima. Implica realizar una acción o actividad, pero no aceptarla como algo personal (Deci y Ryan, 1995). Un factor importante en la introyección es la implicación, que hace referencia a que las personas son motivadas a demostrar sus capacidades con el fin de mantener los sentimientos de autovalía.

Regulación identificada: Es una motivación extrínseca más autónoma, en donde la persona reconoce el valor implícito de realizar una acción y como consecuencia la ejecuta libremente, a pesar de lo que vaya a realizar no sea agradable placentera. La identificación sigue siendo extrínseca debido a que la conducta sigue siendo un medio para ejecutar una actividad y no es realizada por la satisfacción que produce.

Regulación integrada: Ocurre cuando las regulaciones de identificación son asimiladas por el yo, lo cual significa que ellas han sido introducidas dentro de la congruencia con otros valores y necesidades (Deci y Ryan, 1995). La regulación integrada comparte varios aspectos de la motivación intrínseca, a pesar de que todavía es considerada extrínseca debido a que la acción no se realiza por su disfrute. Por ejemplo, una persona rechaza salir con sus amistades, porque el siguiente día tiene una entrevista de trabajo.

1.4.2 Desmotivación.

Según (Montero, 2015) la desmotivación es un término opuesto a la motivación, que se la puede definir como un sentimiento de desesperanza ante las dificultades o como un estado de desánimo ante una acción. Para Renny Yagosessky la desmotivación puede definirse como un sentimiento de desánimo o limitación hacia una actividad para generar

resultados positivos, esta puede traer problemas como limitar la capacidad de interacción con la sociedad, reducir la confianza en uno mismo, perder la capacidad de tomar decisiones rápidas o riesgos.

Este es un problema que afecta de gran manera a la educación, en donde los docentes observan un porcentaje muy bajo de estudiantes que muestran interés y motivación en el aprendizaje mediante participaciones en clases, investigaciones. Desgraciadamente la gran mayoría de los jóvenes no tienen interés en las horas de clases a pesar de que los docentes proponen nuevas herramientas de aprendizaje. Para Arón y Milicic (1999) la generación de un clima escolar negativo puede obstaculizar el aprendizaje, generando estrés, irritación, desgano, depresión, falta de interés y una sensación de agotamiento

Este tipo de clima disminuye el compromiso de los estudiantes hacia la unidad educativa y las ganas de aprender, provocando un temor al castigo, a la equivocación hacia la escuela y mientras más aspectos negativos existan en el ámbito académico, más invisibles se vuelven los puntos positivos de esta. La desmotivación se puede dar además por aspectos como la injusticia, favoritismo en las aulas, las descalificaciones entre estudiantes, poniendo una barrera a la creatividad y aprendizaje (Ascorra et al, 2003). Es por eso que la unidad académica debe trabajar para eliminar esta problemática que cada día tiene más fuerza, mediante la educación continua de los docentes, buscando mejores herramientas de aprendizaje, puede generar una educación que sea atractiva e interesante para sus educandos.

1.4.3 Rol del docente y estudiante en las clases de educación física virtual.

En la actualidad las tecnologías han influenciado en gran parte en la nueva forma de enseñanza-aprendizaje (EA), es decir en su forma de aprender y han dado consecuencia en el proceso de enseñanza de parte de los docentes. El proceso EA en esta nueva era educativa es realmente diferente al tradicional o comúnmente denominado presencial, ya que la influencia de las herramientas tecnológicas es sin duda muy diversas de las cuales los educandos de cierta manera conocidos en la actualidad como los nativos digitales son quienes tienen una cierta ventaja de interacción y entendimiento de estas herramientas antes que el docente (Caicedo, 2022). Entonces de esta forma los docentes deben estar a la altura o al

nivel de conocimiento de estas herramientas digitales de tal forma que este facilite el proceso de EA mediante una estructuración de conexiones del conocimiento que se desea otorgar.

La figura docente como las metodologías de enseñanza en esta nueva forma educativa debieron ser adaptadas o incluso modificadas. Son los docentes quienes tienen presente de manera clara los diferentes cambios y características de la nueva generación de los nativos digitales quienes demandan de una educación de acuerdo a sus necesidades y condiciones. (Viñals & Cuenca, 2016, pp. 103-104) expresan que el rol docente en esta nueva era va direccionado a diferentes ambientes de trabajo para el cual debe ser: organizador, gestor de aprendizaje, guía, acompañante, orientador, tutor y facilitador de material para que los estudiantes cumplan su proceso de EA y lleguen a cumplir los objetivos curriculares.

En definitiva, los docentes deben tener presente que deben estar a la par con conocimientos digitales para proveer de recursos didácticos a sus alumnos utilizando las herramientas digitales como un entorno de aprendizaje que permita el desarrollo de competencias en diferentes ámbitos por parte de los estudiantes y de esta manera formar estudiantes preparados de forma ética, moral e intelectual con un amplio conocimiento siendo competentes en lo educativo y social.

Por su parte el estudiante debe ser consciente en esta era educativa que va a depender de él la responsabilidad de su proceso de aprendizaje, teniendo en consideración que debe realizar un proceso educativo autónomo que va a depender en su mayoría del deseo que este tenga por aprender. El rol que este debe cumplir es el manejo adecuado de su tiempo, manejo de herramientas tecnológicas y su flexibilidad al momento de desarrollar las distintas tareas enviadas por el docente quien simplemente es un guía a distancia, su capacidad de resolver dichas actividades depende de su interés y capacidad (Durán et al., 2020)

Capítulo II: Metodología.

A continuación, se procede a dar la metodología detallada que para la ejecución del trabajo de investigación.

2.1 Tipo de investigación.

El presente estudio es de tipo descriptivo debido a que el diseño es estructurado y exacto a la medición de las variables. Los datos recolectados en la investigación surgen a partir de una pregunta de investigación y los resultados se expresan de forma cuidadosa para generar conclusiones. Es un estudio de corte transversal debido a que la información se obtiene en un determinado espacio y tiempo. Es correlacional, relación entre dos variables, debido a que se estudia la relación entre la motivación en las clases de educación física virtual y la práctica de AF extraescolar en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle.

2.2 Lugar de estudio.

Los datos fueron obtenidos en la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle, de la ciudad de Cuenca-Ecuador, el trabajo de investigación fue desarrollado durante los meses de mayo a junio del 2021.

2.3 Población y muestra.

La población del trabajo de investigación es de 328 estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle, Cuenca, 2021, los jóvenes se encuentran en edades que oscilan los 15 y 18 años.

La muestra empleada en el estudio se obtuvo por conveniencia, en donde los estudiantes que respondan que “sí” en un consentimiento informado enviado a los padres de familia o representantes, formen parte de la muestra para la investigación. Presentándose una muestra de 165 estudiantes, 99 hombres y 66 mujeres.

2.4 Criterios de inclusión.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- a) Estudiantes matriculados en el nivel de Bachillerato en la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle, Cuenca-Ecuador
- b) Estudiantes que oscilen las edades entre 15 a 18 años.
- c) Estudiantes de los que sus representantes y padres de familia hayan aprobado su participación por medio de un consentimiento informado.

2.5. Técnicas de investigación.

Encuesta, se refiere a una técnica que se realiza mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas que pertenecen a la investigación

2.6 Variables e instrumentos.

2.6.1. Variables.

Las variables de estudio en esta investigación son el subnivel educativo, educación física, motivación, actividad física. También se presentan criterios de estudio que evalúan aspectos como el tiempo y la satisfacción.

Tabla 1. Operacionalización de variables.

Etiqueta	Definición conceptual	Unidad de mediación	Procedimientos de medición	Procedimientos	Nivel de medición
Edad	Edad que tuvieron los participantes al ser reclutados para la investigación	Escala	Establecer los años que tienen los estudiantes	Anotar la edad del estudiante en la fecha que se realiza la intervención.	-15 -16 -17 -18
Genero	Género dado por los participantes que intervienen en la investigación	Escala	Dado por cada uno de los estudiantes.	Estudiantes seleccionar el Ítem	Masculino Femenino
Subnivel educativo	Nivel de educación del estudiante en sus estudios.	Nivel	Nivel de Educación que están cursando durante la investigación	Colocar el nivel de bachillerato.	-1ro -2do -3ro

Interés Educación física	Gusto del estudiante al realizar EF	Categoría	Dado por cada estudiante	Colocar el nivel de interés en las clases de EF	Niveles
Motivación	Estímulo que impulsa a llevar a cabo ciertas acciones y mantener un comportamiento firme para cumplir.	Tipo de motivación	Seleccionar que el motivo de realizar una actividad	Ítems seleccionados por estudiantes	Intrínseca Identificada Introyectada Externa Desmotivación Mixtas
Actividad física extraescolar	Prácticas que realiza el estudiante en sus horas libres	Tipos de AF	Indicar que tipo de actividad física practican	Ítems seleccionados por estudiantes	Actividades.
Tiempo empleado para Actividad física	Duración de la Actividad Física extraescolar que realizan los estudiantes.	Duración	Los estudiantes darán el tiempo de actividad física extraescolar	Seleccionaran el ítem según el tiempo	-30-59 min -60-119 min -120-180 min -Ninguno
Satisfacción	Placer al momento de realizar una actividad o acción	Categoría	Indicar el porqué de realizar una actividad	Ítem anotado por estudiantes.	Ítems

Tabla elaborada por: Los autores.

2.6.2. Instrumentos.

Para la obtención de los resultados se utilizaron dos cuestionarios, los cuales se unificaron con las preguntas necesarias para el trabajo de investigación.

a) Cuestionario sobre intereses y motivación hacia la actividad física.

Cuestionario diseñado por Pavón (2004) con otros estudiantes de la Universidad de Murcia, y utilizado, en varias investigaciones por diversos autores (Pavón y Moreno, 2006; Pavón y Moreno, 2008; Cambronero et al., 2015). Este cuestionario está fundamentado para conocer los intereses y los niveles motivacionales que tiene el estudiante hacia la práctica de actividad física,

Proporciona datos sobre el tipo de AF que ejecutan, motivos por el cual la realiza, como la realizan, apego hacia el ejercicio físico y sus intereses hacia este. Un dato muy

importante que nos da a conocer es porque algunos estudiantes practican actividad física o deporte. Este cuestionario mantiene respuestas de tipo Likert.

b) Cuestionario de motivación en Educación Física (CMEF).

Esta escala está compuesta por la frase inicial “Yo participo en las clases de Educación Física...”; seguida de 20 ítems que analizan cinco factores, entre ellos: respecto a la motivación intrínseca (ítems 1, 6, 11 y 16), regulación identificada (ítems 2, 7, 12 y 17), regulación introyectada (ítems 3, 8, 13 y 18), motivación extrínseca (ítems 4, 9, 14 y 19) y desmotivación (ítems 5, 10, 15 y 20). Los estudiantes eligen la o las opciones con las que ellos se sientan identificados (Sánchez Oliva et al., 2012)

Una vez analizado los dos cuestionarios y obtenido los ítems necesarios para nuestra investigación, se tuvo como resultado el “*Cuestionario de motivación e interés hacia las clases de Educación Física y practica de Actividad Física extraescolar*”, el cual se diseñó de acuerdo a la Unidad Educativa y datos deseados, se incorporó el término COVID-19 y se agregaron preguntas básicas como la edad, genero, curso, se procesaron los datos recogidos en el programa SPSS versión 22, empleándose estadística descriptiva y el estadígrafo Chi Cuadrado (X^2) para evaluar la relación entre las variables. Se consideró estadísticamente significativo para $p < 0.05$.

2.7 Procedimiento.

La información obtenida mediante las encuestas fue depurada, analizada y clasificada mediante procesos de codificación, análisis e interpretación de resultados.

Consentimiento informado: Se comenzó pidiendo la autorización a la Unidad Educativa, en donde se habló con el rector de la misma, se le menciono la investigación que se iba a realizar, cuales iban hacer los cuestionarios a ejecutar, que cursos iban a estar en la intervención. Además, se le envió el protocolo de la tesis con las respectivas firmas de las autoridades de la Universidad de Cuenca.

Se tuvo una reunión con el jefe de área de la materia de Educación Física el Lic. Diego Jara, en donde se le explico todo lo que se iba a realizar en la intervención, que días se iba hacer y que cursos eran los seleccionados.

Para los padres de familia, se les facilitó un link con un consentimiento informado en el Google Drive, en donde podían encontrar tanto la información del trabajo de titulación, como los datos personales de los dos estudiantes que iban a realizar la investigación. Además, se les dio una opción en donde ellos podían elegir si su representado participaba o no en el trabajo.

Muestra: En total los estudiantes que participaron en la investigación fueron 165.

Codificación: Se ejecutó la revisión de cada una de las respuestas obtenidas y su respectiva codificación, es decir, se colocó un número que reemplazó la respuesta, esto se realizó especialmente en las preguntas que son cerradas. Ejemplo, si una pregunta tiene dos respuestas se colocó el número 1 y 2. Esta codificación se ejecutó mediante la aplicación SPSS en donde luego de la codificación se procedió a obtener las tablas y gráficos para nuestro trabajo de titulación.

Capítulo III: Resultados Y Discusión

3.1 Resultados

A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos en la presente investigación.

Tabla 2. Descripción de las características generales de los 165 estudiantes de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15 años	32	19.4%
16 años	47	28.5%
17 años	71	43.0%
18 años	15	9.1%
Total	165	100%

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	99	60%
Femenino	66	40%
Total	165	100%

Curso	Frecuencia	Porcentaje
Primero de bachillerato	43	26.1%
Segundo de bachillerato	50	30.3%
Tercero de bachillerato	72	43.6%
Total	165	100%

Tabla elaborada por: Los autores.

En la tabla 2 se observa la información del estudio del cual se puede destacar la participación de 165 estudiantes de la Unidad Educativa Hermano Miguel de la Salle. Las edades de los participantes representaban un rango de entre 15 a 18 años de edad representando un porcentaje individual así: 15 años (19,4%); 16 años (28, 5%); 17 años (43%) y 18 años (9,1%); representando así un rango mayor de participación los estudiantes que están en los 17 años de edad. En cuanto al género de los participantes existe un mayor número por parte de los alumnos de género masculino con un 60% y un 40% de participantes de género femenino siendo así 66 alumnas. De acuerdo al subnivel bachillerato 43 estudiantes son de primero de bachillerato, 50 de segundo y finalmente 72 estudiantes de tercero de bachillerato.

Tabla 3. Datos sobre motivación en las clases de educación física y AF extraescolar

¿Le gusta las clases de educación física en la actualidad?	Frecuencia	Porcentaje
Me gusta mucho	30	18.2%
Me gusta poco	65	57.6%
No me gusta	40	24.2%
Total	165	100%
Sí pudieras elegir asistir a clases virtuales de educación física ¿asistirías?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	82	49.7%
No	83	50.3%
Total	165	100%
¿El profesor intenta que las clases sean divertidas?	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	50	30.3%
En acuerdo	77	46.7%
En desacuerdo	38	23.0%
Total	165	100%
¿Existe una motivación del docente hacia los estudiantes en las clases?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	141	85.5%
No	24	14.5%
Total	165	100%
¿La clase de educación física le motiva a realizar actividad física extraescolar?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	96	58.2%
No	69	41.8%
Total	165	100%

Tabla elaborada por: Los autores.

En la presente tabla se observa datos referentes a la motivación que los docentes de EF ejercen en sus clases y cómo éstas ayudan a los estudiantes en la práctica de AF en sus horarios escolares o extraescolares

Los datos obtenidos determinan que a un 18,2 % les gustan mucho las clases de educación física, un 57,6% con respuesta que les gusta poco y finalmente un 24,2% que da a conocer que las clases de educación física no les gusta. Con estos datos se determina que el

nivel de satisfacción ante las clases de educación física se encuentra entre un nivel nulo y leve, es decir, los educandos no se sienten gusto por las clases.

Como siguiente dato obtenido expresa sobre la preferencia que tendría los estudiantes al momento de escoger entre asistir a clases de educación física virtual o no asistir, de esta forma se determina que no existe una diferencia significativa entre estos resultados ganando sin embargo el no con un 0,6% diferencial ante las respuestas del sí, pudiendo así determinar que los estudiantes no tienen una preferencia sobre asistir a las clases de educación física virtual.

Se puede determinar resultados en base a las clases dadas por el docente, es decir que los educandos expresen si el docente trata de realizar clases divertidas determinando que el 23% de los estudiantes estaban en desacuerdo, mientras un 30.3% está muy de acuerdo.

En cuanto a expresar si el docente genera motivación en las clases de educación física existe un 85,5% que expresa que el docente si motiva durante las clases de educación física y un 41,8% que expresan que los docentes no los motivan a realizar AF extraescolar.

Tabla 4. Descripción acerca de la AF extraescolar realizada por los estudiantes durante la pandemia.

¿Le gusta la actividad física y/o deporte?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	156	94.5%
No	9	5.5%
Total	165	100%
¿Ha practicado alguna actividad física o deporte en su tiempo libre en la pandemia?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	129	78.2%
No	36	21.8%
Total	165	100%
¿Qué tipo de actividad física o deporte ha practica durante la pandemia?	Frecuencia	Porcentaje
Individual	87	64%
Colectiva	17	12%
Individual y colectiva	32	23%
Datos perdidos		

	1	1%
Total	137	100%
¿Cómo practica actividad física?	Frecuencia	Porcentaje
Por mi cuenta (aplicaciones fitness, videos, etc.)	89	65%
Como actividad dirigida en un club, academia, gimnasio.	48	35%
Total	137	100%
Mientras practica el momento de mayor satisfacción se da:	Frecuencia	Porcentaje
Mostrar que soy el mejor de mi edad o equipo.	16	12%
	66	48%
Placer por el hecho de practicar en sí mismo.	29	21%
	21	15%
Por motivos de salud.	5	4%
Por el apoyo y el estímulo de mis padres.		
No responden		
Total	132	100%

Tabla elaborada por: Los autores.

Esta tabla nos habla sobre la forma de practicar actividad, se observa que el 65% de los estudiantes la práctica por su cuenta mediante el uso de aplicaciones Fitness, videos, etc. El 33% de los estudiantes lo hacen en un gimnasio, academia o un club. Por otro lado, en la satisfacción al momento de practicar el porcentaje más elevado de 48% corresponde a el placer por el hecho de practicar en sí mismo, seguido por los motivos de salud con un 21%, apoyo y estímulos de mis padres con un 15% y finalizando con la respuesta de mostrar que soy el mejor de mi edad o equipo con un 12%. En esta tabla existen datos perdidos debido a que el instrumento se realizó de forma virtual y no se tuvo el control total del mismo a la hora de su aplicación.

Tabla 5. Datos sobre el tiempo y los días que los estudiantes practican AF y deporte extraescolar.

Días	Frecuencia	Porcentaje
------	------------	------------

1 día	4	3%
2 días	11	8%
3 días	22	16%
4 días	20	15%
5 días	48	35%
6 días	22	16%
7 días	7	5%
No responden	3	2%
Total	134	100%

Duración	Frecuencia	Porcentaje
30 minutos a una hora	73	53.3%
Una hora a dos horas	47	34.3%
Dos horas a tres horas	17	12.4%
Total	137	100%

Tabla elaborada por: Los autores.

Finalmente, en esta tabla se observa los datos obtenidos en base a los días y el tiempo que los estudiantes dedicaban a la práctica de AF durante su tiempo extraescolar, se aprecia que la mayoría de estudiantes practicaban 5 días a la semana representando una frecuencia del 35% a diferencia del 3% que representa aquellos que solo han realizado 1 día a la semana AF.

De la misma forma se observa que la tabla nos brinda información en cuanto al tiempo que el universo de estudio dedicaba a la práctica de AF se puede observar que por arriba de la mitad de estos lo han practicado entre 30 minutos a una hora expresado en porcentaje estos representan un 53,3%. En esta tabla existen datos perdidos debido a que el instrumento se realizó de forma virtual y no se tuvo el control total del mismo a la hora de su aplicación.

Tabla 6. Tabla de comparación de la motivación del docente de educación física en relación a la práctica de AF extraescolar.

Ítem	¿Ha practicado alguna actividad física o deporte/s en su tiempo libre durante la pandemia del covid-19?			
	Si	Porcentaje	No	Porcentaje
s				

¿Existe una motivación del docente hacia los estudiantes en las clases de educación física?	Sí	188	83,7%	33	91,7%
	No	21	16,3%	3	8,3%
Estadígrafo		$X^2 = 1.43$		$p = 0.232$	

Tabla elaborada por: Los autores.

En la siguiente tabla, como datos más relevantes se observa que un 83,7% de estudiantes practican algún deporte extraescolar, gracias a una motivación del docente. Y tan solo el 16,3 % de estudiantes no practican alguna actividad fuera de la Unidad Educativa y no tienen una motivación del docente. La relación entre estos dos aspectos no es estadísticamente significativa ($p > 0,05$).

Tabla 7. Datos de motivación del docente en referencia al género de los estudiantes.

		Motivación del docente hacia los estudiantes en las clases de educación física	
		Sí	No
Género	Masculino	89 (63.1%)	10 (41.7%)
	Femenino	52 (36.6%)	14 (58,3%)
Estadígrafo		$\chi^2 = 3.933$	$p = 0.047$

Tabla elaborada por: Los autores.

Los datos más relevantes de la siguiente tabla son los siguientes, del género masculino el 63.1% de los estudiantes mencionan que existe una motivación del docente en las clases, mientras que el 41.7% menciona que no. En el caso de las mujeres, el 36.6% mencionan que existe una motivación por parte del docente, mientras que el 58.3% menciona que no existe una motivación. Esta diferencia es significativa ($p < 0.05$)

Tabla 8. Datos acerca de la satisfacción de practicar alguna AF extraescolar con respecto al género

		Mientras practica el momento de mayor satisfacción se da			
		Mostrar que soy el mejor de mi edad o equipo	Placer por el hecho de practicar en sí mismo	Por motivos de salud	Por el apoyo y el estímulo de mis padres
Masculino	11 (68.85)	39 (59.1%)	19 (65.5%)	12 (57.1%)	
Femenino	5 (31.3%)	27 (40.9%)	10 (34.5%)	9 (42.9%)	
Estadígrafo		$\chi^2 = 1.381$	$p = 0.847$		

Tabla elaborada por: Los autores.

En lo que se refiere a la satisfacción al momento de ejecutar alguna AF, se puede observar que en los hombres la mayor satisfacción se da por el placer de prácticas el deporte 39 (59.1%), seguido de la variable motivos de salud 19 (65.5%). En el caso de las mujeres se observa que se relacionan las mismas variables que los hombres con un 27 (40.9%) y 10 (34.5%) respectivamente. Los motivos de satisfacción no difieren estadísticamente entre hombres y mujeres ($p > 0,05$). Además, que mientras el porcentaje más alto de los hombres es la opción “Por motivos de salud”, el mismo ítem es uno de los más bajos en las mujeres.

Tabla 9. N° de alumnos que señalaron motivación intrínseca en sus respuestas.

#	Motivación intrínseca		
	Primero de bachillerato	Segundo de bachillerato	Tercero de bachillerato
	43 alumnos	50 alumnos	72 alumnos
ítem 1	10 (23.25%)	11 (22%)	19 (26.38%)
ítem 6	12 (27.90%)	9 (18%)	14 (19.44%)
ítem 11	10 (23.25%)	8 (16%)	15 (20.83%)
ítem 15	8 (18.60%)	12 (24%)	19 (26.38%)
Media por clase	23,25%	20%	23,25%
Estadígrafo	$\chi^2 = 3.531$		$p = 0.171$

Tabla elaborada por: Los autores.

Ítem 1: Porque la Educación Física es divertida.

Ítem 6: Porque esta asignatura me resulta agradable e interesante.

Ítem 11: Porque me lo paso bien realizando las actividades.

Ítem 15: Por la satisfacción que siento al practicar.

La tabla 9, indica los resultados referidos a la motivación intrínseca, detallando los ítems que corresponde a esta (1, 6, 11, 15) y los estudiantes que señalaron estos ítems. Se observa que los valores más altos de esta motivación corresponden a primero y segundo de bachillerato con un 23,25%, aunque la diferencia no llega a ser estadísticamente significativa ($p > 0.05$).

Tabla 10. N° de alumnos que señalaron motivación identificada en sus respuestas.

Motivación identificada			
#	Primero de bachillerato	Segundo de bachillerato	Tercero de bachillerato
	43 alumno	50 alumnos	72 alumnos
ítem 2	7 (16.28%)	7 (14%)	18 (25%)
ítem 7	14 (32.55%)	18 (36%)	33 (45.83%)
ítem 12	3 (6.97%)	7 (14%)	9 (12.5%)
ítem 16	4 (9.30%)	6 (12%)	19 (26.38%)
Media por clase	16,28%	19%	27,42%
Estadígrafo	$\chi^2 = 7.86$		$p = 0.02$

Tabla elaborada por: Los autores.

Ítem 2: Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida

Ítem 7: Porque valoro los beneficios que puede tener esta asignatura para desarrollarme como persona.

Ítem 12: Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro

Ítem 16: Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes

En la tabla 10, que nos indica los resultados de la motivación identificada mediante los ítems (2, 7, 12, 16) de los estudiantes que escogieron esta respuesta en la encuesta. Se aprecia que los valores más altos pertenecen a los terceros de bachillerato con un 27,42%, seguido por los segundos de bachillerato y primeros de bachillerato. En este caso la diferencia si llegó a ser estadísticamente significativa ($p < 0.05$)

Tabla 11. N° de alumnos que señalaron motivación externa en sus respuestas.

#	Motivación externa		
	Primero de bachillerato 43 alumno	Segundo de bachillerato 50 alumnos	Tercero de bachillerato 72 alumnos
ítem 4	7 (16.28%)	7 (14%)	18 (25%)
ítem 9	14 (32.55%)	18 (36%)	33 (45.83%)
ítem 13	3 (6.97%)	7 (14%)	9 (12.5%)
ítem 17	4 (9.30%)	6 (12%)	19 (26.38%)
Media por clase	16,28%	19%	27,42%
Estadígrafo	$\chi^2 = 3.595$		$p = 0.166$

Tabla elaborada por: Los autores.

Ítem 4: Porque está bien visto por el profesor y los compañeros

Ítem 9: Porque quiero que el profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante

Ítem 13: Porque quiero que mis compañeros/as valoren lo que hago

Ítem 17: Para demostrar al profesor/a y compañeros/as mi interés por la asignatura

La tabla 11, muestran los resultados que corresponden a la motivación externa, según los siguientes ítems (4, 9, 13, 17) y además mostrando a los estudiantes que señalaron estos ítems. Se observa que los valores más altos de esta motivación corresponden a los terceros de bachillerato con 27,42%, seguido de los segundos de bachillerato (19%) y primeros de bachillerato (16,28%), pero la diferencia no llega a ser significativa estadísticamente ($p > 0.05$).

Tabla 12. N° de alumnos que señalaron motivación introyectada en sus respuestas.

#	Motivación introyectada		
	Primero de bachillerato 43 alumno	Segundo de bachillerato 50 alumnos	Tercero de bachillerato 72 alumnos
ítem 3	9 (20.93%)	12 (24%)	10 (13.88%)
ítem 8	6 (13.95%)	17 (34%)	13 (18.05%)
Media por clase	17.44%	29%	15.96%
Estadígrafo	$x^2 = 4.063$		$p = 0.1312$

Tabla elaborada por: Los autores.

Ítem 3: Porque me siento mal si no participo en las actividades

Ítem 8: Porque me siento mal conmigo mismo si faltó a clase

La tabla 12, Se observa los resultados de la motivación introyectada según los siguientes ítems (3, 8) seleccionados por los estudiantes en el estudio. Esto nos demuestra que los valores más altos de esta motivación corresponden a los segundos de bachillerato (29%), seguido por los primeros (17,44%) y terceros de bachillerato (15,96%). No obstante, la diferencia no llega a ser significativa estadísticamente ($p > 0.05$).

Tabla 13. N° de alumnos que señalaron desmotivación en sus respuestas.

#	Desmotivación		
	Primero de bachillerato 43 alumno	Segundo de bachillerato 50 alumnos	Tercero de bachillerato 72 alumnos
ítem 5	5 (11.62%)	8 (16%)	5 (6.94%)
ítem 10	4 (9.30%)	9 (18%)	5 (6.94%)
ítem 14	6 (13.95%)	8 (16%)	5 (6.94%)
ítem 18	7 (16.27%)	6 (12%)	3 (4.16%)
Media por clase	12.78%	15.5%	6.24%
Estadígrafo	$x^2 = 2.323$		$p = 0.313$

Tabla elaborada por: Los autores.

Ítem 5: Pero no comprendo por qué debemos tener Educación Física

Ítem 10: Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura

Ítem 14: No lo sé; tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase

Ítem 18: No lo sé claramente; porque no me gusta nada

La tabla 13, se aprecia los resultados seleccionados que corresponden a la desmotivación según los ítems (5, 10, 14, 18). Esto nos indican que los valores más altos

sobre la desmotivación corresponden a los segundos de bachillerato (15.5%), seguido por los primeros (12,78%) y terceros de bachillerato (6,24%). Sin llegar a ser estadísticamente significativa la diferencia ($p > 0.05$).

Gráfico 1. Porcentaje general de las 5 motivaciones principales elegidas

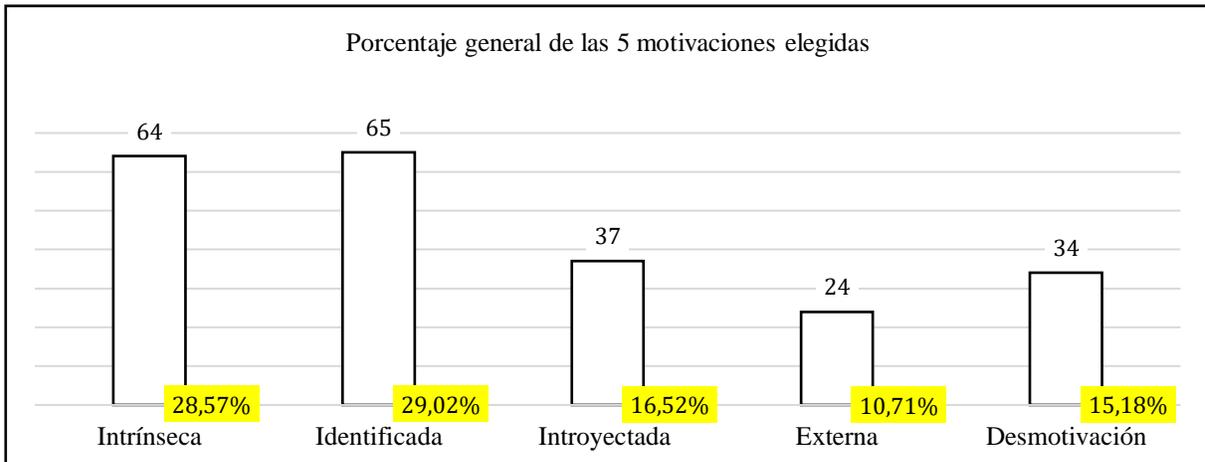


Gráfico elaborado por: Los autores.

En la presente gráfica se identifica las diferentes variables sobre motivación escogidas por los sujetos intervenidos, con un mayor porcentaje se tiene a la motivación identificada con un 29,02, seguida de la intrínseca (28,57%), introyectada (16,52%), desmotivación (15,18%) y finalmente la externa (10,71%)

Gráfico 2. Motivaciones totales obtenidas durante la encuesta

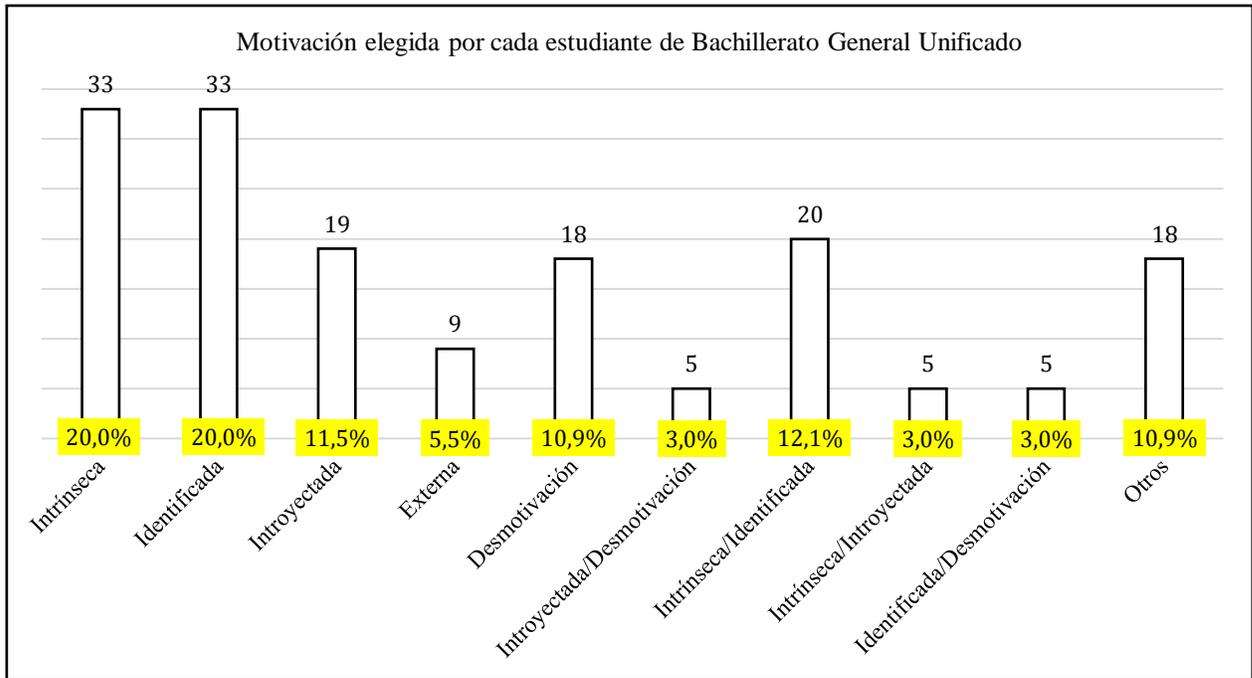


Gráfico elaborado por: Los autores.

En el gráfico número 2, se observa que unas de las motivaciones obtenidas en la introyectada/desmotivación con un 3%, también se puede observar a la intrínseca e identificada con 20%, intrínseca/introyectada con 3% y finalmente la identificada/desmotivación con 3%

Gráfico 3. Motivos por los cuales los estudiantes no realizan actividad física

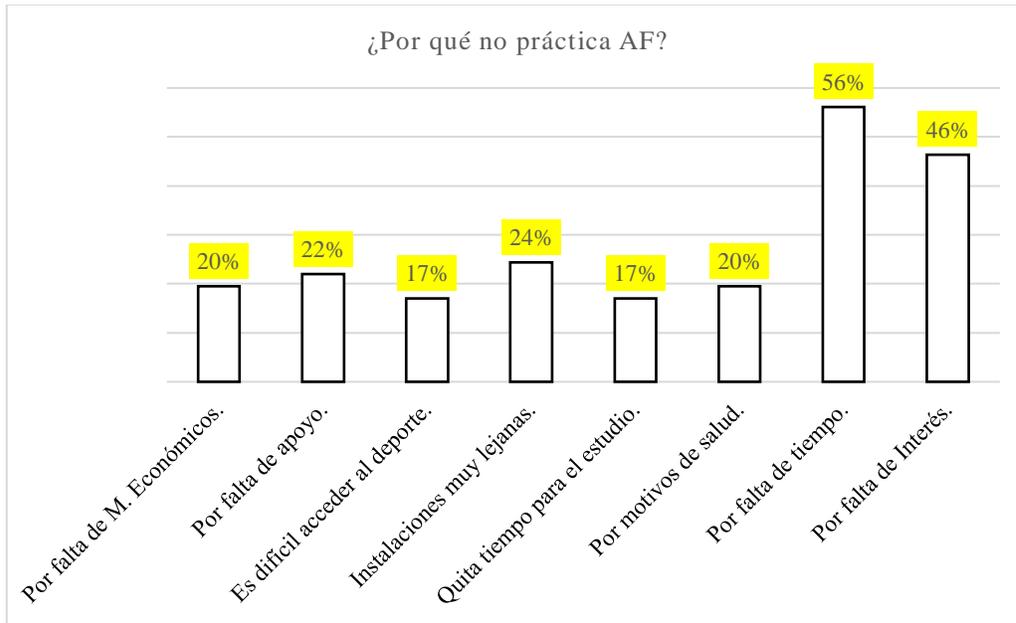


Gráfico elaborado por: Los autores.

En la siguiente tabla, se observa los motivos por los cuales los estudiantes no realizan actividad física, existen dos datos que tiene un gran porcentaje, un 56% de los estudiantes señalan que, por falta de tiempo, seguido de la falta de interés con un 46%. Con un porcentaje bajo está los estudiantes que señalaron que las instalaciones están muy lejanas con un 24% y por falta de apoyo con un 22%.

3.2 Discusión

La pandemia la ha padecido casi la totalidad de los países del mundo en todas las dimensiones políticas, económicas, sociales y la escolar fue una de las más afectadas. Los docentes no tenían la preparación para enfrentar este reto de la formación virtual, lo que ocasionó problemas y de igual manera, los estudiantes han tenido que adaptarse a la nueva modalidad de estudio (Pillajo, 2022). Con todo esto las horas de clases presenciales disminuyeron casi en su totalidad. Sobre esto Neidhöfer (2020) plantea que esto atenta contra el desempeño académico, porque se pierde algo importante que es la interacción/comunicación profesor-alumno.

Por esto, los docentes deben emplear nuevos métodos de enseñanza basados en la tecnología digital para impartir los conocimientos de Educación Física por la vía online, en este aspecto puede existir un inadecuado desenvolvimiento, incluido el de los estudiantes con dificultades en el manejo de la tecnología o desinterés por este tipo de enseñanza (Mendoza, 2020) y el resultado del presente estudio lo demuestra porque alrededor del 50% no estaba motivado por recibir clases online de Educación Física, a pesar de que reconocen el esfuerzo de los profesores por hacerlas más atractivas.

Igualmente en Cuenca, Benenaula y Bayas, ese mismo año, realizaron un estudio donde la mayoría de las niñas encuestadas manifiestan que el 70% se sienten cómodas con la metodología del docente, pero también les gustaría que se utilicen más juegos y dinámicas durante los encuentros virtuales (Benenaula & Bayas, 2021), resultado que es similar a lo reportado en la presente investigación donde las encuestadas refieren sentir motivación (77.8%), pero menor que los varones (89.9%).

Flores et al encontraron diferencias significativas al comparar las asignaturas teóricas y prácticas, prefiriendo las cátedras teóricas los estudiantes en modalidad online. Los varones poseen una percepción más negativa sobre las clases virtuales que las mujeres, los de primer año más positiva que los de años superiores (Flores, 2021), este último resultado difiere un tanto de lo encontrado en la presente investigación, donde los valores más altos pertenecían a estudiantes de tercero de bachillerato con un 27,42%, seguido por los segundos de bachillerato (19%) y primeros de bachillerato (16.28%).

De la misma manera, un estudio reportó que se deben implementar actividades que aumenten las emociones y movimientos, así como otras alternativas que permitan cumplir con el proceso de enseñanza establecido para la asignatura (Betancur et al., 2018). Esto es un aspecto importante pues como se comprobó en el presente estudio al 94.5% de la población de adolescentes les gusta la AF o el deporte, por lo que como se enfoque y las iniciativas que se tengan para su enseñanza pueden resultar claves en motivar a los alumnos.

La motivación intrínseca fue la más frecuente en los dos primeros años (23.25%) mientras la identificada y la externa (27.42%) se manifiestan más en el tercer año. Esto no concuerda con lo recogido por Romo, en Ambato, en 2021, donde la motivación intrínseca fue la más presente en la población de estudio, demostrando la propia competitividad de los estudiantes (45.9%), sin dejar a lado la motivación del docente (externa) que fue importante (Romo, 2021).

Sánchez explica esto, señalando que la motivación de los adolescentes hacia la educación física y tener un estilo de vida activo comienza a disminuir conforme la edad avanza, en donde se puede observar que el aburrimiento en las clases puede ser uno de los factores más importantes para el abandono de la AF extraescolar, por lo que en este tercer año la labor docente es primordial para no perder el interés del educando (Sánchez, 2015). Sin embargo, se pudo observar que en la motivación intrínseca tanto los estudiantes de primero como de tercero de bachillerato tienen el mismo porcentaje (23.25%) y en la motivación externa donde interviene el trabajo del docente, los estudiantes de primero tienen un (16.28%) y los estudiantes de tercero un (27.42%)

En algo que coinciden los estudios revisados es en lo que plantea Llerandi, en 2021 en su investigación, refiriéndose a que tanto el rendimiento como la satisfacción de los alumnos depende de la motivación y en eso el docente es el factor principal, desarrollando habilidades de estudio, estimulando, empleando recursos y medios tecnológicos, sino la calidad de la clase disminuye y el interés del estudiante igual (Llerandi, 2021), lo que en nuestro estudio el 85.5% de los estudiantes señalaron que se sienten motivados por el docente

La Educación Física debe estimular la autonomía para la AF, así los alumnos lo repiten en ausencia del profesor, proponiéndose ejercicios que cumplan con las necesidades y requerimientos y se ajusten al contexto del estudiante y su ambiente tanto familiar como social (Posso et al., 2020). Por lo encontrado en el presente estudio los alumnos gustan de realizar AF (94.5%), solo se necesita una correcta orientación, aunque no se encontró relación entre la motivación del docente y la práctica de AF en el tiempo libre ($p=0.232$), al menos durante la pandemia. Además, se pudo observar que los motivos por lo que los estudiantes realizar AF son: Placer por el hecho de practicar (48%) y Por motivos de salud (21%).

La modalidad virtual tiene un inconveniente como plantea Márquez *et al*, ya que las distracciones en los hogares relacionadas con el ambiente familiar, aunque puede variar según el tipo de familia, por lo tanto, estas acciones son las que permiten que las adaptaciones curriculares generadas por el docente se cumplan o no y por ende varíe el desarrollo de lo propuesto para la educación física (Márquez et al., 2020).

Rodríguez (2020) reflejan que, un buen nivel de AF es fundamental para evitar el sedentarismo, no se necesita de condiciones ideales solo las apropiadas y que puedan adaptarse a las condiciones del lugar donde viven.

Sin embargo, es de vital importancia conocer cuáles son las limitantes por las que los adolescentes no realizan AF, escasez de tiempo que en el estudio representa su mayoría con un 56% y un 46% de los adolescentes expresó que su falta de práctica de AF está dada por la falta de interés hacia esta, lo cual concuerda con un estudio realizado en Chile que brinda datos de falta de tiempo con un 31.5% y falta de interés con 29% (Navas & Soriano, 2016). Este tipo de resultados tienen algún tipo de raíz que se pueden generar ya sea por los estudios u situaciones familiares; en esto el docente tiene que estar informado, pues al no poder ver al alumno la interacción disminuye y todo queda reducido al intercambio virtual durante la clase, y en el estudio realizado se puede observar que los estudiantes no sentían que la educación física los motivara a incrementar su actividad física en el 41.8% de los casos.

Son muchos los estudios que indican un descenso de la práctica de actividad físico-deportiva en la población joven de entre 12 y los 18 años y aumento de las conductas

sedentarias, como el de Romo donde el 43.3% prefiere los resultados sin esfuerzo (Romo, 2021). En otros casos se debe a que los lugares para el movimiento seguro de los adolescentes se han reducido y cada vez se pueden encontrar menos locaciones para la práctica de ejercicios, sobre todo en grupo, lo que pudiera favorecer no solo el aspecto individual sino también las relaciones sociales, pues se evidenció que los alumnos prefirieron la AF en solitario (64%) más que en grupo (12.5%) en nuestro estudio. Igualmente, no se evidenciaron diferencias entre los sexos en cuanto a que les brinda mayor satisfacción al realizarlos, hecho que concuerda con lo reportado por (García et al., 2019).

Los resultados sobre el tiempo que los adolescentes brindaban a la práctica deportiva más de la mitad de ellos dedicaban de 30 min a 1 hora a realizar AF expresada en porcentaje un (53.3%) y en su mayoría 5 días a la semana con un (35%). Curay en su estudio realizado en la ciudad de Ambato concuerda en base a los datos de tiempo de realización de AF, sin embargo en base a la frecuencia en días de practicarla no se obtiene concordancia ya que en este estudio la mayoría de los adolescentes expresa que la AF la practican más los fines de semana siendo representada en porcentaje del (39.1%) (Curay, 2022).

La AF también ha tenido que readaptarse a la nueva condición pandémica y no solo el docente puede auxiliarse del material para clases sino también las redes sociales pueden favorecer su intención de estimular al estudiante, los videos localizados en la red, previamente revisados por el docente pueden orientar modalidades de ejercicios y juegos que incentivarán a los alumnos a evitar conductas sedentarias, como plantea Piedra en su investigación (Piedra, 2020) y reconocen los estudiantes encuestados.

Ecuador ha sido un país fuertemente golpeado por la pandemia y su sistema educativo recibió un impacto realmente grande, eso atentó contra lograr un proceso exitoso de Educación Física virtual pues no se estaba preparado para eso y todo debió realizarse sobre la marcha.

Las estrategias y programas para que la población se vinculara al uso de las tecnologías en el proceso docente constituyeron un reto en un país en vías de desarrollo como el nuestro, por lo que hubo que pensar cómo adaptar la educación y el uso de las tecnologías

UCUENCA

de la comunicación tomando en cuenta que la mayoría de las personas y sobre todo los adolescentes emplean los celulares para el ocio y no para el desarrollo personal o la superación.

Capítulo IV

4.1 Conclusiones

- Los educandos no sienten gusto por las clases de educación física virtual, mostrando que no tienen preferencia entre asistir a esta forma de brindar clases, siendo un 57,6% de los estudiantes que expresan que les gusta poco las clases de E.F y un 24,2% que no les gusta, datos considerables que se pudieron recolectar durante la nueva forma de dar clases de educación física.
- En cuanto a motivación se expresa que los docentes tratan de brindar una clase divertida y que son motivados durante estas lo cual es expresado por los estudiantes, sin embargo, los estudiantes en su mayoría de género femenino expresan que el docente no brinda una motivación hacia la práctica de actividad física fuera de las phoras educativas (extraescolares).
- La motivación intrínseca es más común en el primero y último año de bachillerato, mientras la identificada y la externa se manifiestan más en el tercer año. Así mismo los estudiantes de segundo año de bachillerato reflejan valores elevados en lo que es la motivación introyectada y la desmotivación. Esto se refleja ante los datos generados por los estudiantes ante nuestra investigación sobre el tipo de motivación que puede brindar el docente durante las clases de EF.
- Los estudiantes realizan actividad física, de forma individual y por el hecho de practicar en sí mismo, y en segundo lugar por motivos de salud. Lo hacen una hora o menos generalmente y el mayor porcentaje 5 días a la semana.
- Las encuestas nos dieron a conocer que los estudiantes pueden tener más de una motivación, dependiendo tanto de las clases, interacción y gusto de los estudiantes por la actividad física.

4.2 Recomendaciones

- Emplear en las clases virtuales elementos de las redes sociales y herramientas digitales (Canva, Genially, Kahoot, etc) que puedan favorecer el interés de las mismas para aumentar la motivación en los alumnos.
- Divulgar los resultados obtenidos, así como fomentar estudios similares en este campo teniendo en cuenta factores de riesgo sociales y familiares que puedan interferir en la motivación de los estudiantes por la actividad física y las clases virtuales
- Incentivar el empleo de estrategias lúdicas como la creación de juegos, exposiciones grupales, trabajos en donde intervengan los padres de familia, para motivar más a los estudiantes en las clases de Educación Física virtual.
- Evitar la monotonía de las clases dando participación a los estudiantes como dirigir el calentamiento, explicar un tema de clases, ayudar al docente, etc.
- Usar herramientas que no necesiten de acceso a internet como (Power Point, Excel, InShot) para que los estudiantes que no dispongan de la misma o tenga dificultades económicas puedan acceder a sus clases de manera correcta.
- En una futura investigación sobre este tema es recomendable tener en cuenta la obtención de variedad de datos que se relacionen con la investigación, es decir buscar variedad de datos que puedan ser relacionadas a los resultados que se desea obtener, podría ser importante obtener información sobre el contexto de las clases de educación física antes de la pandemia (presenciales) y durante la pandemia en la modalidad virtual.

Referencias Bibliográficas

- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Arcos, H. G. A., & Cayo, H. G. (2014). La Cultura Física y su formación profesional en la República del Ecuador. *Rev Digital*, 19(199), 1-7.
- Baena-Morales, S., López-Morales, J., & García-Taibo, O. (2020). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19 (Teaching intervention in physical education during quarantine for COVID-19). *Retos*, (39), 388-395.
- Benenaula, J. X., & Bayas, J. C. (2021). La Educación Física en Confinamiento Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonia*, 1(2), 51-80.
- Betancur, J., López, C., & Arcila, W. (2018). El docente de Educación Física y sus prácticas pedagógicas. *Rev Latinoam Estudios Educ*, 14(1), 15-32.
- COLEF, C. (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (429), 81-93.
- Curay, J. (Marzo de 2022). La motivación en la práctica de la actividad . Ambato , Ecuador.
- Cruz-Sánchez, E. D. L., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 34(1), 45-52.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Favela, J. A. A., Donlucas, G. M., Ochoa, G. D., & Santana, S. R. G. (2015). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *Cultura científica y tecnológica*, (54).

- Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar= New perspectives in physical education and school sport, 35-44.
- Flores, E., Maureira, F., Hadveh, M., Alonso, S., Silva, A., Peña, S., & Castillo, F. (2021). Nivel de satisfacción de las clases online por parte de los estudiantes de Educación Física de Chile en tiempos de pandemia. *Retos*, 41, 123-130.
- García, L., Sevil, J., Abós, A., Aelterman, N., & Haerens, L. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark motivational experiences in Physical Education. *Phys Educ Sport Pedagogy*, 21, 344-58.
- Harvey, J. M. L., & Paladines, M. (2020). Actividad física en tiempos del covid-19. *Boletín Informativo CEI*, 7(2), 55-57.
- Lazcano, L. A. (2020). Autoeficacia y motivación en niños de diez a doce años que participan en equipos de fútbol de la ciudad de Santa Elena, provincia de Entre Ríos.
- López, J. A. H., & Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N, 21, 2.
- Lozano García, E. J. (2022). Fortalecimiento de la motivación escolar a partir del trabajo colaborativo en los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa Colegio Ricaurte.
- Llerandi, V. (2021). La motivación y el aprendizaje en la clase de educación física: reflexiones prácticas. *Revista Conrado*, 17(83), 414-21.
- Martínez-Hita, F. J. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).
- Mena-Bejarano, B. (2006). Análisis de experiencias en la promoción de actividad física. *Revista de Salud pública*, 8, 42-56.

- Navas, L., & Soriano, J. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas. *revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 69-76.
- Neidhöfer, G. (2020). Consecuencias de la pandemia del COVID-19 en las desigualdades sociales en el largo plazo. *América Latina y el Caribe. UNDP*.
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41-3.
- Pillajo, M. E. (2022). La enseñanza de la educación física virtual en tiempos de Covid-19: Revisión sistemática. *Rev Digit Educ Fís*, 13(74), 182-196.
- Rea, D. H. A., Palacios, L. A. Z., & Yuquilema, J. C. P. (2020). COVID-19 y la Educación Virtual Ecuatoriana. *Investigación Académica*, 1(2), 53-63.
- Rodas, J. X. B., & Machado, J. C. B. (2021). La Educación Física en Confinamiento Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 51-80.
- Rodríguez, M. A., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Revista Española de Cardiología*, 73(7), 527-9.
- Romo, F. A. (2021). La motivación y la orientación al aprendizaje y rendimiento en las clases de Educación Física. *Ambato: Universidad Técnica de Ambato*.
- Sánchez, E., Ávila, C., García, D., & Bravo, W. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 455-67.
- Tipantuña Torres, D. A. (2019). Análisis de la valoración de los estudiantes a la asignatura de Educación Física por parte de los alumnos de 6to y 7mo año de Educación General Básica en cuatro instituciones pertenecientes al Distrito Metropolitano de Quito (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).
- Valenzuela, A. V., López, M. G., González, J. G., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? *Motivos y*

correlatos sociodemográficos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (12), 13-17.

Villafuerte, J., Pérez, L., & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: las competencias docentes. *Retos*, 327-35.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario

Cuestionario de motivación e interés hacia las clases de Educación Física y practica de Actividad Física extraescolar.

Universidad de Cuenca, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Cuestionario dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Hermano Miguel la Salle.

El objetivo de este cuestionario es identificar los niveles de motivación generado por el docente en las clases de Educación Física y en la práctica de Actividad Física extraescolar.

La presente investigación es de carácter anónimo, por lo tanto sus respuestas serán solo utilizadas como fines académicos.

***Obligatorio**

Lea determinadamente y seleccione la respuesta que le parezca correcta

1. 1. Edad *

2. 2. Género *

Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

3. 3. Curso *

Marca solo un óvalo.

Primero de Bachillerato

Segundo de Bachillerato

Tercero de Bachillerato

4. 4. ¿Le gusta las clases virtuales de Educación Física en la actualidad?

Marca solo un óvalo.

- Me gusta mucho
 Me gusta poco
 No me gusta

5. 5. El profesor intenta que la clase de Educación Física sea divertida.

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 En acuerdo
 En desacuerdo

6. 6. ¿Existe una motivación del docente hacia los estudiantes en las clases de Educación Física?

Marca solo un óvalo.

- Si
 No

7. 7. Si pudieras elegir asistir a las clases virtuales de Educación Física ¿Asistirías?

Marca solo un óvalo.

- Si
 No

- B. 8. Yo participo en las clases de Educación Física...
(Seleccione las que más le convenga)

Selecciona todos los que correspondan.

- Porque la Educación Física es divertida.
- Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.
- Porque es lo que debo hacer para sentirme bien.
- Porque está bien visto por el profesor y los compañeros.
- Pero no comprendo por qué debemos tener Educación Física.
- Porque esta asignatura me resulta agradable e interesante.
- Porque valoro los beneficios que puede tener esta asignatura para desarrollarme como persona.
- Porque me siento mal si no participo en las actividades.
- Porque quiero que el profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante.
- Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura.
- Porque me lo paso bien realizando las actividades.
- Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro.
- Porque lo veo necesario para sentirme bien conmigo mismo.
- Porque quiero que mis compañeros/as valoren lo que hago.
- No lo sé; tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase.
- Por la satisfacción que siento al practicar.
- Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.
- Porque me siento mal conmigo mismo si faltó a clase.
- Para demostrar al profesor/a y compañeros/as mi interés por la asignatura.
- No lo sé claramente; porque no me gusta nada.

9. 9. ¿Las clases virtuales de Educación Física le motivan a realizar actividad física extraescolar?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

10. 10. ¿Le gusta la actividad física y/o deporte?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

11. 11. ¿Ha practicado alguna actividad física o deporte/s en su tiempo libre durante la pandemia del COVID-19?

SI SU RESPUESTA ES "NO" SALTE A LA PREGUNTA N° 17

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

12. 12. ¿Qué tipo de actividad física ha practicado durante la pandemia del COVID-19? (seleccione una o varias)

Selecciona todos los que correspondan.

- Atletismo
- Baile
- Básquetbol
- Gimnasia olímpica
- Fútbol
- Natación
- Gimnasio
- Ejercicio físico en el hogar
- Otro: _____

13. 13. Mientras practica actividades físico-deportivas, el momento de mayor satisfacción viene dado por: (seleccione una o varias)

Selecciona todos los que correspondan.

- Mostrar que soy mejor que otros de mi edad o equipo.
- Por motivos de salud.
- Por el apoyo y el estímulo de mis padres.
- Placer por el hecho de practicar en sí mismo.

14. 14. ¿Cómo practica usted la actividad física?

Marca solo un óvalo.

- Por mi cuenta (Aplicaciones Fitness, videos, etc)
- Como actividad dirigida en un club, academia, gimnasio.

15. 15. ¿Qué días de la semana practica? (seleccione una o varias)

Selecciona todos los que correspondan.

- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

16. 16. ¿Cuál es la duración de la práctica de su actividad física?

Marca solo un óvalo.

- 30 minutos a Una hora
- Una hora a Dos horas
- Dos horas a Tres horas

17. 17. SÓLO A QUIENES NO PRACTICAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE.

¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva durante la pandemia del COVID-19? Seleccione una o varias.

Selecciona todos los que correspondan.

- Por falta de medios económicos.
- Por falta de apoyo y tradición familiar.
- Es difícil acceder al deporte.
- Las instalaciones están muy lejos del domicilio.
- Porque quita tiempo para el estudio.
- Por motivos de salud.
- Por falta de tiempo.
- Por falta de Interés.
- Otros: _____

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN

"La motivación en las clases virtuales de Educación Física y su impacto en la práctica de Actividad Física extraescolar"

PROPÓSITO

Su representado está invitado a participar en la siguiente investigación para identificar los niveles de motivación generado por el docente en las clases de educación física y en la práctica de actividad física extraescolar. Este estudio es parte de un proyecto de investigación que lleva a cabo la Universidad de Cuenca, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

EXPLICACIÓN DEL ESTUDIO

Se aplicará a los estudiantes un cuestionario sobre la motivación e interés hacia las clases de Educación Física y práctica de Actividad Física extraescolar. Se incluirá un total de 240 estudiantes aproximadamente. El cuestionario consta de 17 preguntas cerradas en donde tendrán que elegir la opción que más le convenga.

La presente investigación tendrá como beneficiarios a la Unidad Educativa Hermano Miguel la Salle, docentes y estudiantes, debido a que con el presente estudio se podrá conocer cómo se siente el estudiante en las clases de Educación Física virtuales durante la pandemia del COVID – 19, su impacto en la actividad física extraescolar, las causas por lo que los estudiantes no realizan actividad física extraescolar y por ende proponer soluciones pedagógicas motivacionales para abordar este problema en las clases de EF

CONFIDENCIALIDAD

Una vez que los datos han sido registrados e ingresados a un computador, se identificarán por medio de códigos. Si alguno de los resultados en este estudio es publicado, no se incluirán los nombres de los participantes. Toda la información será utilizada por los investigadores del equipo. Sólo aquellos que trabajan en este proyecto tendrán acceso a esta información.

TIEMPO DE PARTICIPACIÓN ESTIMADO

Explicación de la investigación a estudiantes: 10 minutos
Encuesta: 5 a 10 minutos

LOS INVESTIGADORES PRINCIPALES SON:

Boris Sebastián Guiracocha Arias
Teléfono: 074101420,
Celular: 0981448607
Correo electrónico boris.guiracocha@ucuenca.edu.ec

Jorge Adrián Román Toro

https://docs.google.com/forms/d/1DuA92ooz29gihupelMQyOMfauwvK7s9c22ve_JL-1-Ytd8t9a/response/AC7YDBN3NB15K0Rj5RkWE62gn6C9dCN... 1/2

Teléfono: N/A
Celular: 0989943146
Correo electrónico: jorge.roman@ucuenca.edu.ec

Nombre del Padre de familia/Representante. *

Monserath Morales

Nombre del representado. *

Jose David Villalba

Decisión. *

- Acepto que participe
 No acepto que participe

Curso. *

- Primero de Bachillerato
 Segundo de Bachillerato
 Tercero de Bachillerato

Este formulario se creó en Universidad de Cuenca.

Google Formularios