



**SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

**“Sedentarismo y clases virtuales en estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola. Año 2022-1”**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE**

**Bachiller en Comunicación Estratégica**

**PRESENTADO POR:**

Ortiz Yauri, Stefanie – Comunicación Estratégica

Ypanaqué Sánchez, Jose Maycol – Comunicación Estratégica

**ASESOR**

Albarracín Aparicio, Roxana Alexandra

**LIMA, PERÚ**

**2022**

## **MIEMBROS DEL JURADO**

### **ASESOR:**

Mg. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio

### **JURADOS:**

Eduardo Enrique Haro Yanqui

Félix Fernando Felipa Huamán

## DEDICATORIA

A los que dudaron, a los que se atrevieron, a los que temieron, a los que se rebelaron, a los que lucharon, a los que alguna vez soñaron, a los que arriesgaron, a los que se vieron forzados a romper las reglas, a los que nunca fueron escuchados, a los que se equivocaron, a los que no se dieron por vencidos...

Dedicado a los perdedores.

## AGRADECIMIENTOS

A Facundo, que, en estos cuatro años, me regaló felicidad y me enseñó que la paciencia tiene más poder que la fuerza. A mi hermana, que es mi ejemplo por seguir y mi apoyo incondicional. A Maycol, que ha sido mi compañero de clases durante este proceso de aprendizaje y, a pesar de las diferencias, logramos nuestros objetivos. Y, por alentarme a seguir siempre adelante, a mi familia.

Stefanie Ortiz

A mi Luz, que no se apaga nunca, por más oscuro que sea mi camino. Al ‘Hombre consagrado a Marte’, que tanto me ha enseñado de fuerza, valor y coraje. A ti, que, sin tu nombre, no se puede lograr nada, bendita Esperanza. A Lobo, por su inconmensurable aliento a diario. Y, por su interminable apoyo y respaldo siendo mi compañera, a Stef.

Maycol Ypanaqué

A nuestra maestra Roxana Albarracín, por su apoyo, paciencia y constante dedicación que nos ha demostrado para enseñar.

“El maestro deja una huella para la eternidad; nunca puedes saber cuándo se detiene su influencia” (Henry Adams).

Stefanie y Maycol

## ÍNDICE TEMÁTICO

MIEMBROS DEL JURADO .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	iv
ÍNDICE TEMÁTICO .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xii
RESUMEN .....	xiv
ABSTRACT .....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	18
I. INFORMACIÓN GENERAL .....	20
1.1 Título del Proyecto .....	20
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario .....	20
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación .....	20
1.4 Alcance de la solución .....	22
II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA .....	23
2.1 Planteamiento del problema .....	23
2.1.1 Descripción de la realidad problemática .....	23
2.1.2 Formulación del problema .....	24
2.1.2.1 Problema general .....	24
2.1.2.2 Problemas específicos .....	25
2.1.3 Objetivos de investigación .....	25

---

2.1.3.1	Objetivo general .....	25
2.1.3.2	Objetivos específicos .....	26
2.1.4	Justificación de la investigación .....	26
2.1.4.1	Justificación teórica .....	26
2.1.4.2	Justificación metodológica .....	27
2.1.4.3	Justificación práctica.....	27
2.1.5	Limitaciones de la investigación.....	27
2.1.6	Viabilidad de la investigación .....	28
III.	MARCO REFERENCIAL .....	30
3.1	Antecedentes .....	30
3.1.1	Antecedentes nacionales .....	30
3.1.2	Antecedentes internacionales .....	33
3.2.	Marco teórico .....	35
3.2.1	Sedentarismo .....	35
3.2.2.	Clases virtuales .....	53
3.3	Definición de términos básicos.....	62
IV.	HIPOTESIS Y VARIABLES .....	65
4.1	Formulación de hipótesis principales y derivadas .....	65
4.1.1	Hipótesis principal.....	65
4.1.2	Hipótesis derivadas .....	65
4.2	Operacionalización de variables .....	66

V.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
5.1	Diseño metodológico .....	67
5.2	Diseño muestral .....	68
5.3	Población .....	68
5.4	Muestra.....	69
5.5	Técnica de recolección de datos.....	70
5.6	Técnicas estadísticas de procesamiento de la información.....	71
5.7	Resultados.....	71
5.7.1	Análisis descriptivo .....	71
VI.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN.....	108
6.1	Alcance esperado .....	108
6.2	Descripción de la propuesta de innovación .....	108
6.3	Diagnóstico situacional .....	109
6.4	Procedimiento para la propuesta de mejora.....	113
6.4.1	Desarrollo del proyecto de innovación .....	113
6.4.2	Presupuesto .....	124
	CONCLUSIONES .....	127
	RECOMENDACIONES .....	130
	FUENTES DE INFORMACIÓN .....	133
	ANEXOS.....	142
	Anexo 1: Matriz de consistencia .....	142
	Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	144



Anexo 3: Instrumento de recolección de datos .....	145
Anexo 4: Entrevista a Sergio Reynoso – Terapeuta Ocupacional .....	152
Anexo 5: Validación de expertos.....	155

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	¿Disfruta estar todo el día en casa?	72
Tabla 2	¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante el día?	73
Tabla 3	¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, planificado)	74
Tabla 4	¿Con qué frecuencia realiza trabajo remoto?	76
Tabla 5	¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.)	77
Tabla 6	¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?	78
Tabla 7	¿Qué tanto camina durante el día?	80
Tabla 8	¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas que requieren un esfuerzo moderado o mayor? (Correr, jugar fútbol, montar bicicleta, Yoga, nadar, etc.)	81
Tabla 9	¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)	83
Tabla 10	¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)	84
Tabla 11	¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia?	85
Tabla 12	En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?	87
Tabla 13	¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?	88
Tabla 14	¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?	89

---

Tabla 15	¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?	90
Tabla 16	¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)	91
Tabla 17	Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros?	93
Tabla 18	Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar	94
Tabla 19	¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?	95
Tabla 20	¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?	96
Tabla 21	Primera Correlación	98
Tabla 22	Segunda correlación	101
Tabla 23	Tercera correlación	103
Tabla 24	Cuarta correlación	106
Tabla 25	Cuadro de FODA	112
Tabla 26	Definición del primer objetivo	120
Tabla 27	Definición del segundo objetivo	122
Tabla 28	Definición del tercer objetivo	123
Tabla 29	Cuadro de definición de costos	125

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Las formas de vida en el Paleolítico Superior	37
Figura 2	Representación de una cueva antigua en el Periodo Arcaico	38
Figura 3	La vida sedentaria en el periodo Neolítico	39
Figura 4	Características de Actividad física y Ejercicio	47
Figura 5	Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente"	52
Figura 6	Futuro de la educación virtual	54
Figura 7	Inicio de enseñanza virtual en universidades licenciadas	58
Figura 8	Calculadora de muestra	70
Figura 9	¿Disfruta estar en casa todo el día?	72
Figura 10	¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante el día?	74
Figura 11	¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente)	75
Figura 12	¿Con qué frecuencia realiza trabajo remoto?	76
Figura 13	¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.)	78
Figura 14	¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?	79
Figura 15	¿Qué tanto camina durante el día?	80
Figura 16	¿Con qué frecuencia realiza actividades que requieren un esfuerzo moderado o mayor?	82
Figura 17	¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)	83

Figura 18	¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)	85
Figura 19	¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia?	86
Figura 20	En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?	87
Figura 21	¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?	88
Figura 22	¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?	89
Figura 23	¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?	91
Figura 24	¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)	92
Figura 25	Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros?	93
Figura 26	Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar	95
Figura 27	¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?	96
Figura 28	¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?	97
Figura 29	Elaboración de fases	121

## RESUMEN

Esta investigación abordó el tema del sedentarismo en un entorno de educación virtual, debido a que la pandemia generó cambios significativos en el estilo de vida de los estudiantes, donde los malos hábitos prevalecen y coexisten junto a las clases virtuales.

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar de qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola en el año 2022-1. Se planteó una metodología con enfoque mixto, ya que se emplearon herramientas de tipo cualitativas y cuantitativas. La misma es de tipo aplicada, porque se brindó soluciones prácticas para resolver el problema de investigación. Se siguió un diseño descriptivo, puesto que se hizo uso de la teoría para poder describir la problemática de estudio. Del mismo modo, el nivel de la investigación es correlacional, en vista de que se buscó la relación entre las variables de estudio y de qué manera influye una sobre otra. El estudio incluyó a 191 participantes.

En relación con los resultados, se confirmó que existe correlación entre ambas variables y se verificó que más del 50% lleva un estilo de vida sedentario y es inactivo físicamente; más del 60% usa sus dispositivos electrónicos por más de 8 horas al día; más del 70% revisa constantemente sus redes sociales a diario.

De acuerdo con el análisis realizado se concluye que el sedentarismo predomina en la vida de los estudiantes y afecta al desarrollo de las clases virtuales. En síntesis, se requiere de una serie de estrategias y acciones para que estos adopten un estilo de vida más activo y adquieran hábitos que beneficien a su salud.

Palabras clave: Sedentarismo, Ocio (activo y pasivo), Paradoja, Actividad física, Ejercicio físico, Clases remotas, Virtualidad.

## ABSTRACT

This research addressed the issue of sedentarism in a virtual education environment as the pandemic generated significant changes in the lifestyle of students, where bad habits prevail and coexist alongside virtual classes.

The main objective of the present research was to determine how sedentarism affects the development of virtual classes of Strategic Communication students of Instituto San Ignacio de Loyola. Class 2022-1. A mixed-methods approach was proposed since qualitative and quantitative tools were used. Practical solutions were provided, therefore one approach to solve the research problem involves the use of applied research methods. A descriptive research design was further applied since the theory was used to describe the problem of research. Similarly, the research belongs to the type of correlational study, given that the aim was to explore the relationship between the study variables and how they influence one another. The study included 191 participants.

Regarding the results, it was confirmed that there is a correlation between the two variables, and it was verified that more than 50% lead a sedentary lifestyle and are physically inactive; more than 60% use their electronic devices for more than 8 hours a day; more than 70% constantly check their social networks daily.

According to the analysis, it is concluded that sedentarism predominates in the lives of students and affects the development of virtual classes. In



summary, a series of strategies and actions are required for the students to adopt a more active lifestyle and acquire habits that benefit their health.

Keywords: Sedentarism, Leisure (active and passive), Paradox, Physical activity, Physical exercise, Remote classes, Virtuality.

## INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un estilo de vida que inició en la prehistoria. En aquella época, ser sedentario representaba la manera en que los nómades se convirtieron en tribus o grupos que trabajaban sentados y permanecían en un solo lugar. En la actualidad, el sedentarismo representa un estilo de vida que está asociado como un problema de salud, el cual se halla en todas partes del mundo.

Con el avance de la tecnología, el estilo de vida sedentaria se consolidó, y con la llegada del COVID-19, la humanidad se detuvo y su ritmo de vida, hábitos cotidianos, entre otros, cambiaron drásticamente. En consecuencia, la educación innovó a un entorno de educación virtual, donde el hogar pasó a ser el principal centro de estudio, como también laboral.

En el Perú, la virtualidad se fue incrementando los últimos años; sin embargo, las clases virtuales se implementaron a mayor dimensión desde la pandemia. Por tal motivo, los estudiantes virtuales han pasado por un proceso de adaptación riguroso, donde se desconoce qué cambios generó este proceso y cuánto han variado su estilo de vida desde la enseñanza virtual. El objetivo general de la investigación es determinar de qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales en estudiantes de educación superior. Este objetivo general se puede resolver en los siguientes objetivos específicos: indicar de qué manera el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad, cuánto afecta al tiempo

dedicado a la actividad física, y cómo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos. La hipótesis principal es que el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes en un entorno de educación virtual.

El estudio consta de seis capítulos. En ellos se trata la información general, como el área estratégica y el alcance de la solución (capítulo I). La descripción de la realidad problemática, los problemas, los objetivos, la justificación, las limitaciones y viabilidad del proyecto (capítulo II). Los antecedentes y el marco teórico donde se identifican fuentes que ayudan a diseñar la investigación (capítulo III). La formulación de las hipótesis y la operacionalización de variables donde se define cómo se observará y medirán las dimensiones a estudiar (capítulo IV). Las técnicas y métodos que se aplican para alcanzar los resultados (capítulo V). El desarrollo de la propuesta de innovación, su procedimiento y la estimación de costos. Para cerrar, se describen las conclusiones del trabajo y se emplean recomendaciones con base en lo analizado. Del mismo modo, se comparten las fuentes de información y los anexos que contribuyeron para desarrollar la investigación (capítulo VI).

## **I. INFORMACIÓN GENERAL**

### **1.1 Título del Proyecto**

Sedentarismo y clases virtuales en estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela ISIL. Año 2022-1.

### **1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario**

El área de utilización y realización de este proyecto de investigación es la carrera de Comunicación Estratégica. Aplicada a la línea de investigación de desarrollo de contenido periodístico de investigación, donde se busca conocer los cambios sobre la nueva modalidad de estudio y el aumento del sedentarismo en alumnos de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

### **1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación**

La investigación se aplicará en el área de educación, debido a que el sedentarismo es un problema que afecta también a los estudiantes y se pretende explicar los factores principales que influyen en que algunos alumnos del Instituto San Ignacio de Loyola presenten malos hábitos y realicen menos actividad física desde la virtualidad.

En la Encuesta Global de Salud Escolar realizada por el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) en el año 2010 se encontró que menos del 25% de los estudiantes peruanos no realizaban actividad física, y que cerca del 30% tenía practicas sedentarias como ver televisión, utilizar la computadora o Tablet, y navegar en las redes sociales por más de tres horas diarias; sin embargo, el uso de dispositivos electrónicos ha incrementado en los últimos años.

Según el INEI el 94,7% y el 87,0% de la población con educación superior universitaria y no universitaria, respectivamente, acceden en mayor proporción a los servicios de Internet; seguidos por la población con educación secundaria 64,8% y la población con primaria o menor nivel, 25,0%. El 88,0%, 75,1% y 70,1% de la población de 19 a 24 años, de 25 a 40 años y de 12 a 18 años, respectivamente, son los mayores usuarios de Internet.

En el Perú, los jóvenes de 15 a 24 años representan el 27% del total de la población del país, según el INEI. Estos estudios nos muestran que el sedentarismo podría aumentar con las clases virtuales, teniendo en cuenta que los estudiantes de ISIL son parte de la población que hace mayor uso de dispositivos electrónicos, además de que las instituciones educativas dan poca relevancia a la práctica deportiva.

La adaptación de la educación virtual fue forzosa debido al encierro por el COVID-19, problema que afectó tanto la salud física y mental de los alumnos

virtuales. La OMS ha declarado que la actividad física constante durante 60 minutos diarios mantiene un estado de salud adecuado en los jóvenes. No obstante, los estudiantes virtuales presentan comportamientos de riesgo por malos hábitos en su vida cotidiana.

Es por eso por lo que es importante reconocer los niveles de conducta sedentaria, así como los factores que están relacionados a esta y a las clases virtuales en estudiantes de ISIL. Identificarlos permitirá brindar alternativas para optimizar el aprendizaje virtual sin caer en el sedentarismo.

#### **1.4 Alcance de la solución**

La solución se aplicará en el Instituto San Ignacio de Loyola (Escuela ISIL), en el cual se observan altos índices de sedentarismo a causa de las clases remotas virtuales. Se busca conocer qué tanto afecta el sedentarismo a los estudiantes de la institución mencionada, para así fomentar hábitos saludables en un entorno de educación virtual.

Este proyecto de investigación pretende beneficiar a los alumnos de ISIL, comparar el tiempo que han dedicado a la actividad física antes y después de las clases virtuales durante el año 2021. De modo que, con la información adecuada, se propongan alternativas que puedan optimizar el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y dar prioridad a las pausas activas durante las clases en casa sin descuidar la salud.

## II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA

### 2.1 Planteamiento del problema

#### 2.1.1 Descripción de la realidad problemática

Debido a la pandemia por el COVID-19, la virtualidad ha aumentado considerablemente y las carreras técnicas y universitarias son parte de ella como nuevo método de enseñanza. Este cambio drástico ha generado cambios en la salud física y mental de los estudiantes virtuales. En países como España, la Sociedad Española de Obesidad (SEDO) publicó un estudio en el que señala que más de la mitad de los españoles, el 56%, realizó menos ejercicio entre marzo y abril del 2020. Este descenso de actividad física manifestó que el 44% de la población aumentaría de peso a mitad del año 2020.

En la actualidad, la sociedad moderna se caracteriza por llevar un estilo de vida sedentaria. En países como Colombia se realizó un estudio en la Universidad del Valle, donde, según los universitarios, los motivos principales para no practicar actividades físicas fueron la depresión y la pereza. Asimismo, arrojó que el 75,3% de los jóvenes pocas veces o nunca practicaba un deporte con fines competitivos; el 40,9%, pocas veces o nunca hacía deporte o realizaba algún ejercicio como mínimo 30 minutos 3 veces por semana.

En el Perú, el sistema educativo también optó por las clases virtuales, aunque con un proceso de adaptación retrasado, en comparación con otros países, puesto que previo a la pandemia esta modalidad solo fue aplicada en algunos centros de estudio. Debido a la falta de estudios realizados en el Perú, el nivel de sedentarismo en estudiantes actual es desconocido. Además de eso, el Ministerio de Educación explicó que la mayoría de los jóvenes no cuenta con un espacio apropiado para poder estudiar debidamente, por lo que recomendó hacerse de un lugar donde no existan distracciones y organizar el tiempo para implementar pausas activas durante el desarrollo de las clases virtuales, como ejercicios de estiramiento.

En el contexto local, tomando en cuenta al Instituto San Ignacio de Loyola que es la institución objeto de estudio, se puede encontrar que no hay antecedentes referentes al estudio del sedentarismo relacionado con las clases virtuales, lo cual ayudará en gran medida a complementar la presente investigación, pues será una investigación pionera en este tipo de temas.

## **2.1.2 Formulación del problema**

### **2.1.2.1 Problema general**



¿De qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola?

### **2.1.2.2 Problemas específicos**

¿De qué manera el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola?

¿De qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola?

¿De qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola?

### **2.1.3 Objetivos de investigación**

#### **2.1.3.1 Objetivo general**

Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

### **2.1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

## **2.1.4 Justificación de la investigación**

### **2.1.4.1 Justificación teórica**

La justificación es teórica porque se contará con fuentes necesarias para poder darle sustento teórico a la sustentación, basándose en antecedentes y material que demuestren fundamento. Este espacio generará información para mejorar y/o retroalimentar las actividades, del mismo modo impulsar la revisión de las políticas académico-administrativas actuales de la institución. Asimismo, puede aumentar el

potencial de los trabajadores del centro educativo para hacer una mejor labor y asegurar una mayor eficacia en el funcionamiento de las clases virtuales.

#### **2.1.4.2 Justificación metodológica**

Se cuenta con una justificación de tipo metodológico, pues se aplicará el método científico para poder desarrollar cada una de sus variables y poder obtener una solución a esta condición. En este ámbito, la investigación brinda un gran aporte, en vista de que vincula dos variables útiles para investigar factores que conforman una modalidad de la institución objeto de estudio.

#### **2.1.4.3 Justificación práctica**

Se cuenta con una justificación de tipo práctica porque se brindará una solución de mejora al problema de investigación encontrado. En este ámbito, la satisfacción de las necesidades de los estudiantes de la institución objeto de estudio representará una ventaja competitiva para esta como centro de educación superior.

#### **2.1.5 Limitaciones de la investigación**

La presente investigación cuenta como limitación el tiempo para el desarrollo, puesto que se cuenta únicamente con cuatro meses para su completa elaboración.

Cuenta como segunda limitación la falta de investigaciones y estudios previos que vinculen las dos variables que la integran para la recolección de datos que refuercen la sustentación de la investigación.

Por último, la falta de sinceridad al emitir respuestas con relación a lo que se observa en la realidad, por parte de los estudiantes de la institución educativa, es posible que produzca inconvenientes a la hora de medir procesos.

#### **2.1.6 Viabilidad de la investigación**

Este trabajo de investigación es viable debido a que se consigue el acceso a la institución objeto de estudio, donde se analizan los procesos evaluativos; a nivel personal, se cuenta con las herramientas intelectuales y el tiempo necesario que requiere el proceso de investigación.

La institución objeto de estudio brinda la oportunidad y apoyo para desarrollar la investigación en su centro educativo, puesto que proporciona la documentación necesaria para su análisis, de manera

que se obtiene el respaldo de los sujetos de investigación, ya que están dispuestos a colaborar en este proyecto.

Los alumnos están en la disposición a ser entrevistados, observados o encuestados, proporcionar sus planeaciones académicas y rutinas en el hogar, y colaboran brindando su tiempo para la extracción de datos e información, por tanto, es posible obtener una muestra de estudio precisa.

Asimismo, se cuenta con los recursos económicos para cubrir los gastos como impresiones, copias y viáticos para la movilización hacia el campo de investigación, de ser necesario, y de esta forma ejecutar el proyecto. Respecto a los materiales para la investigación, se cuenta con dispositivos tecnológicos para la redacción, acceso público en Internet, grabadora, cámara, libros y fuentes de archivos. En vista de que la investigación no requiere recursos monetarios altos, los investigadores financiarán el proyecto.

### III. MARCO REFERENCIAL

#### 3.1 Antecedentes

A continuación, se presentan distintas investigaciones desde el campo nacional e internacional relacionadas con el problema de investigación y vinculadas al tema en cuestión.

##### 3.1.1 Antecedentes nacionales

Alarcón, Méndez, Reyes y Ríos (2022). En su investigación de título: Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19. Cuyo objetivo fue: Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19. En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: Un estudio descriptivo de corte transversal; el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF), Excel y el software Stata para el análisis de datos obtenidos. La medición se realizó en un periodo determinado de tiempo. A una población compuesta por: Estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima, quienes realizaban actividades académicas de manera virtual debido a la coyuntura actual por el COVID-19, lo que implicaba que permanezcan más de 6 horas sentados al día; modificando su estilo de vida a uno más sedentario y aumentando el riesgo de hábitos

no saludables. Una muestra no probabilística de: 133 estudiantes. Los resultados revelaron que: Los estudiantes de medicina humana que reportaron un nivel de actividad física alta fueron el 42,9%; un nivel de actividad física baja el 38,4% y un nivel de actividad física moderada el 18,8%. Se concluye y prueba que los estudiantes de medicina de la Universidad Peruana de Cayetano Heredia mostraron haber realizado en mayor extensión actividad física alta durante la pandemia por COVID-19.

Gallardo, Fuentes, Oré y Blas (2021) En su investigación de título: Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por COVID-19. Cuyo objetivo fue: Detallar las actitudes hacia la actividad física y la práctica deportiva en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), a lo largo de la pandemia por COVID-19. En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: Un estudio observacional, descriptivo y transversal, ejecutando una encuesta llamada “Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte” (E.A.F.D.), acompañado con datos sociodemográficos analizados por el software Microsoft Excel 2010. A una población compuesta por: Estudiantes universitarios de Tecnología Médica. Una muestra de 226 estudiantes. Los resultados mostraron que: La actitud imparcial hacia la actividad física y deportes prevalece en 70% de los alumnos universitarios. Con relación a la especialidad, Terapia Física y Rehabilitación consiguió un 37,3% en la actitud favorable. Se concluye y prueba una influencia a la

actitud neutra hacia la actividad física en los alumnos de Tecnología Médica durante el contexto por COVID-19, con lo que se propone realizar más investigaciones que programen mediaciones que mejoren la actitud hacia la actividad física y como resultado puedan mejorar su calidad de vida.

Angulo (2018). En su investigación de título: Factores asociados a sedentarismo en estudiantes de ciencias de la salud. Cuyo objetivo fue: explorar la vinculación entre los factores sociodemográficos, antropométricos, psicológicos y el sedentarismo en estudiantes de ciencias de la salud (medicina). En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: Un estudio observacional, analítico de corte transversal, mediante cuestionarios sobre las condiciones sociodemográficas de la población de estudio, el test DASS 21 se utilizó para evaluar ansiedad, estrés y depresión; mientras que el cuestionario IPAQ, la actividad física. A una población compuesta por: Estudiantes de la escuela de medicina de una universidad privada de Trujillo. Una muestra no probabilística de: 345 estudiantes. Los resultados revelaron que: El sedentarismo prevaleció con un 36,52%. Reuniendo los criterios del sedentarismo, un total de 126 estudiantes conformaron el grupo de casos; y 219, los controles. Por un lado, el análisis bivariado identificó al género femenino (OR: 1,74; IC 95% [1,11-2,75];  $p = 0,016$ ), la obesidad ( $p = 0,002$ ), la depresión (OR: 2,43; IC 95% [1,55-3,83]; ansiedad (OR: 2,37; IC 95% [1,47-3,82] y el estrés (OR: 2,37; IC 95% [1,51- 3,72] ( $p = 0,001$  respectivamente) estar asociados a



sedentarismo. Por otro lado, el análisis multivariado identificó al género femenino, el IMC y la depresión como factores independientemente asociados a sedentarismo.

Lovón y Cisneros (2020). En su investigación de título: Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Cuyo objetivo fue: Examinar las consecuencias en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco del encierro por COVID-19. En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: Recaudación de impresiones y percepciones de los participantes bajo un enfoque mixto, que agrupa lo cuantitativo con lo cualitativo; de corte transversal con alcance exploratorio y descriptivo. A una población compuesta por: Estudiantes de la facultad de Estudios generales Letras con base en su experiencia con las clases virtuales en tiempos de pandemia. Una muestra de 74 estudiantes divididos en dos grupos; el primero, con apropiados recursos tecnológicos; el segundo, carente y ausente de tecnologías de calidad. Los resultados mostraron que: la principal consecuencia para el primer grupo es el estrés ocasionado por la sobrecarga académica, por otro lado, para el segundo, además del estrés, es la frustración y la deserción universitaria.

### **3.1.2 Antecedentes internacionales**

Ayala (2020). En su investigación de título: Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia covid-19. Cuyo objetivo fue: Determinar los niveles de Actividad Física y conducta sedentaria de los estudiantes de los programas de Tecnología Deportiva y su nivel Profesional de la UTS en el confinamiento, por la pandemia COVID-19. En cuanto a la metodología de investigación utilizaron: Cuestionario internacional de actividad física IPAQ y análisis de datos recolectados. A una población compuesta por: Estudiantes de los programas de tecnología deportiva. Una muestra de 87 estudiantes. Los resultados mostraron que: Las restricciones causadas por la pandemia, no generaron un gran impacto, debido a que los niveles de actividad física de los estudiantes de Tecnología Deportiva y Profesional en Actividad Física se mantuvieron altos.

Castillo, Castro, Silva y Paz (2020). En su investigación de título: Tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel del clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la región de Valparaíso. Cuyo objetivo fue: Relacionar el tiempo en pantalla, el sedentarismo y clases escolares durante la pandemia en adolescentes entre 11 y 14 años de la región de Valparaíso. En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: Estudio cuantitativo, descriptivo-analítico y no probabilístico. Se aplicó la Escala de Clima Social del Aula para alumnos (CSA) y Cuestionario YAP-SL (Profith, 2020) (Anexo II), ambos modificados por las integrantes de esta investigación y aprobada por un comité de expertos. A

una población compuesta por: 179 alumnos. Los resultados mostraron que: Existió una relación negativa entre el tiempo de uso de PC con el clima escolar. Asimismo, los hábitos sedentarios se relacionaron de manera negativa con el clima escolar.

Benítez (2021). En su investigación de título: Actividad físico-recreativa que eviten el sedentarismo en los docentes durante el tiempo de pandemia. Cuyo objetivo fue: presentar un programa de actividades físico-recreativas, para realizarlas en el hogar con la finalidad que los docentes mejoren su estilo de vida. En cuanto a la metodología de investigación se utilizaron: cuestionario con escala Likert. A una población compuesta por: 100 docentes. Los resultados mostraron que: la gran mayoría de docente le gusta la idea de contar con un programa de actividades físicas recreativas para realizarlo en sus hogares.

### **3.2. Marco teórico**

#### **3.2.1 Sedentarismo**

##### **Definición y antecedentes**

Se puede definir sedentarismo “aplicado al oficio de poca agitación o movimiento”. Otra de sus definiciones indica que es “dicho del pueblo o tribu que se dedica a la agricultura, asentado en algún lugar, en oposición al

nómada”. (Enciclopedia Universal, 2009, p.14074). Por un lado, se sostiene que sedentario es lo antónimo de nómada, términos que se refieren al hombre desde la prehistoria, donde se conoce que el hombre llegó a ser nómada porque se desplazaba de un lugar a otro para sobrevivir. Por otro lado, el hombre comienza una vida sedentaria con la llegada de la agricultura, ya que pasó a estar quieto (“asentado en algún lugar”), en permanente supervisión de sus cosechas.

Desde luego, esta investigación no busca repasar la historia en una revisión profunda; aunque, es necesario explicar algunos detalles: entre las comunidades sedentarias y las tribus nómadas hay un antes y un después, producto de la evolución de la humanidad. Estas dos tipos de sociedades nos obligan a plantear cómo y por qué el hombre se vuelve sedentario.

Véase en las siguientes imágenes las formas de vida en distintos periodos y sus diferencias:

Figura 1

*Las formas de vida en el Paleolítico Superior*



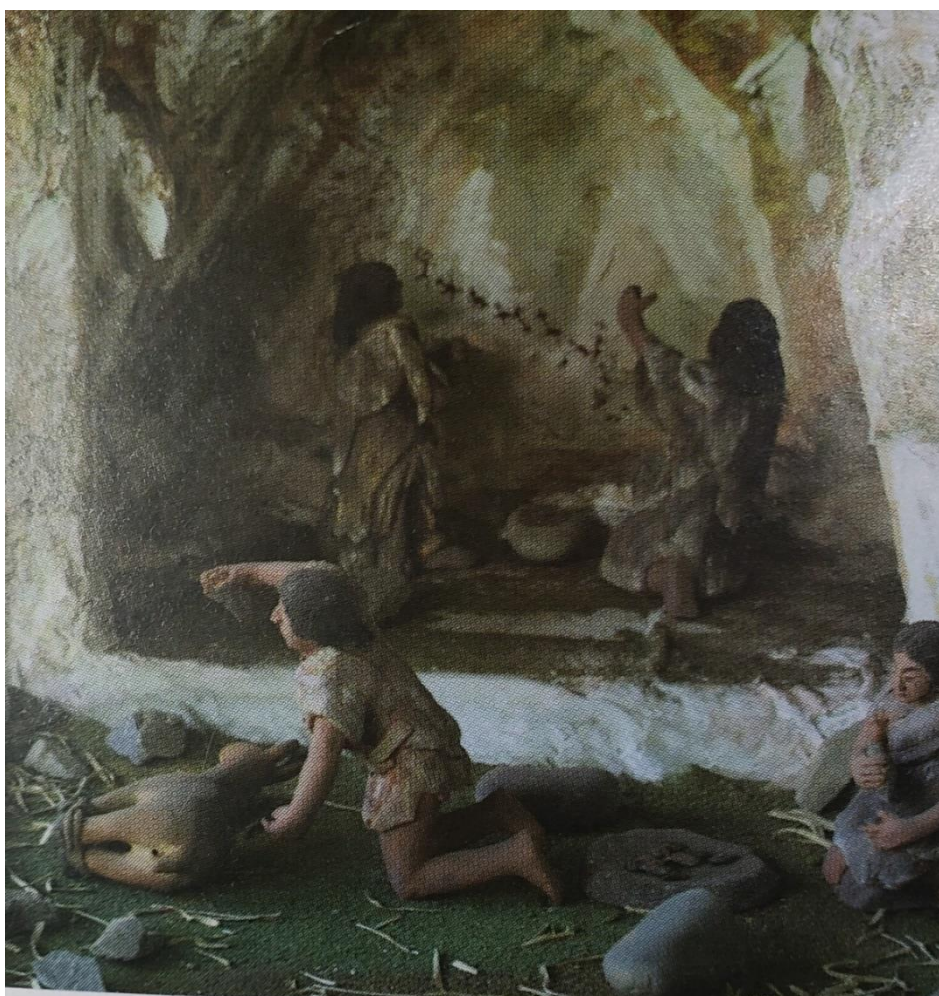
**Nota:** Instituto Gallach. (2005). Historia Universal Tomo I - La Prehistoria I. (p.71)

El hombre de la prehistoria seleccionaba su espacio físico en función del rol que sus grupos ejercían para sobrevivir: obtención de recursos alimenticios, control del territorio, materias primas disponibles, etc. “Donde no existían cuevas o abrigos, el hombre del Paleolítico Superior construyó

estructuras artificiales con los medios que le proporcionaba el entorno”.  
(Historia Universal Tomo I - La Prehistoria I, 2005, p.71). Conocidos también como Los precursores del hombre modernos, se instalaban constantemente en diferentes lugares, por ello, sus construcciones eran muy sencillas.

**Figura 2**

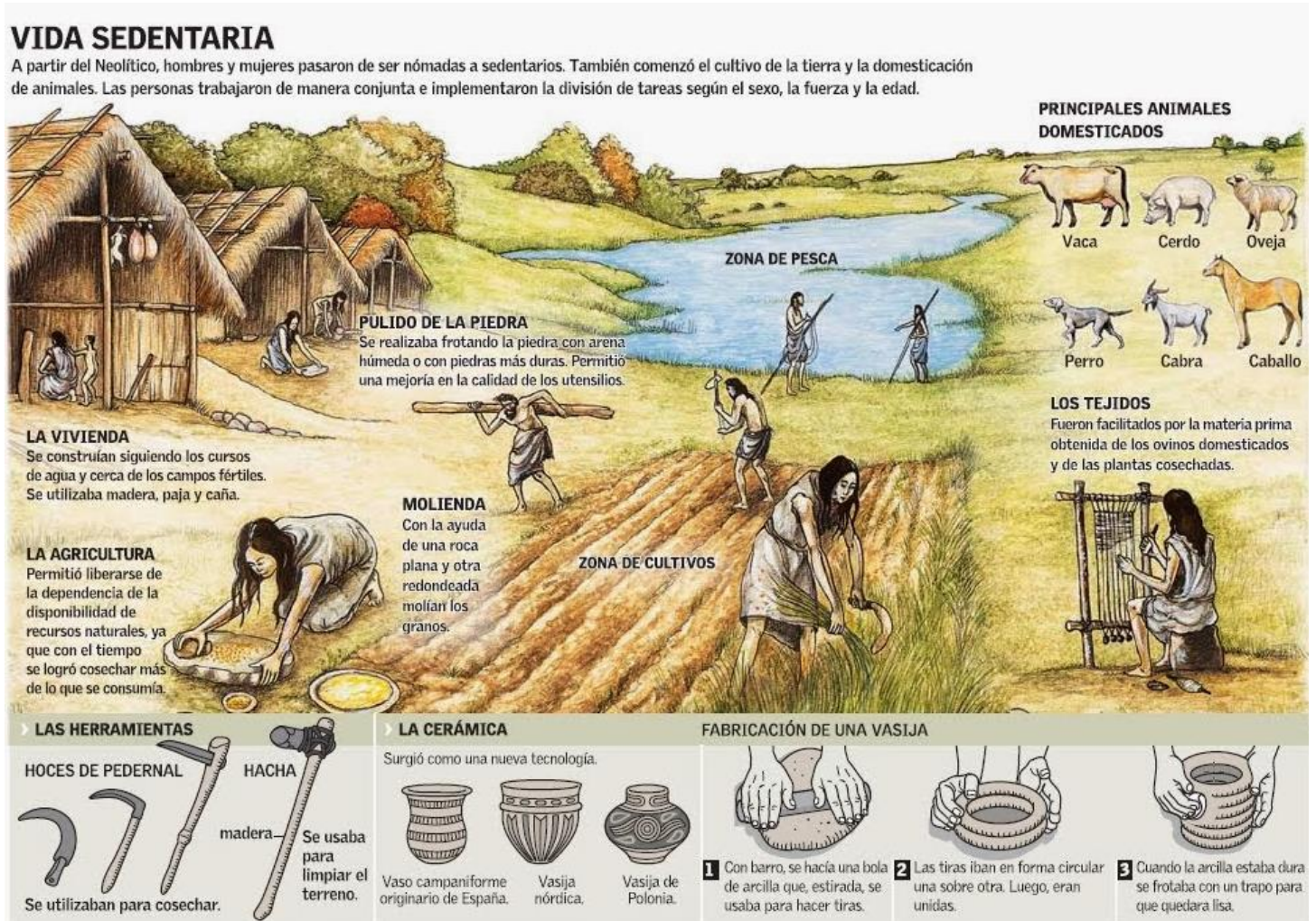
*Representación de una cueva antigua en el Periodo Arcaico*



**Nota:** El Comercio. (2004). Historia Visual del Perú. (p.22)

Figura 3

La vida sedentaria en el periodo Neolítico



**Nota:** WordPress (s/f).

Como se puede observar en las imágenes anteriores, hay una diferencia en el hábitat, la cual se puede resumir diciendo que es por “estabilidad”. El hombre sedentario nace a partir de la estabilidad: estabilidad en la alimentación, gracias a la agricultura, la horticultura y la ganadería, entre otros; la supervivencia, estando mejores alimentados y las construcciones

eran más sólidas; estructuras políticas, el orden a partir de la aparición de reglas, por tanto, autoridad.

Desde la misma perspectiva, si sigue el mismo concepto, se puede decir que hoy en día todas las sociedades son sedentarias. No obstante, miles de años atrás esto supuso un cambio positivo en las comunidades, ya que modernizaron sus modelos económicos, y poco a poco se volvieron más organizados con políticas estables.

Desde otra perspectiva, en la actualidad el sedentarismo está asociado como un problema de salud, con justa razón, puesto que es detonante de varias enfermedades mortales, sin cura, crónicas, entre otras. La misma estabilidad, hoy, es la que convierte a todos en personas sedentarias, el avance de la tecnología, entre otros factores. Es por ello por lo que se define sedentarismo como la realización de actividades que utilizan muy poca energía, mientras se está sentado y despierto. Estas también implican a las actividades académicas, laborales, el tiempo de ocio y tiempo de transporte. (Tremblay, M. et al., 2010).

En relación con lo anterior, se puede decir que la palabra sedentario se vincula con la falta de actividad física. Sin embargo, parece estar más asociado con hábitos no saludables. Por ejemplo, permanecer siempre sentado durante el tiempo libre, ya sea en el hogar, la escuela o el trabajo, demuestra la poca reflexión que hoy se tiene por mejorar hábitos que beneficien a la salud.



## **Factores que promueven el sedentarismo**

En la actualidad, la sociedad ha optado por adoptar una vida sedentaria. Es más, la conducta sedentaria es propia de la manera de vivir de la sociedad actual. Incluso cuando a su vez hay un aumento de interés por realizar actividades físicas, existen factores que promueven y aumentan el sedentarismo, el cual está asociado con la falta de actividad física, aunque no es exactamente lo mismo ser sedentario que ser inactivo físicamente.

Los aspectos socioeconómicos son una pared para el desarrollo de hábitos saludables, puesto que las personas de bajos recursos tienen mayor probabilidad de ser sedentarias. El acceso a la educación que permite generar alianzas importantes como la actividad física grupal y que comparte los conocimientos necesarios para darle la importancia que requieren los buenos hábitos no es posible para todos, sobre todo para los países menos desarrollados. (Martins, 2021).

La falta de conocimiento proviene de los materiales y recursos que tiene cada individuo en su formación educativa; el acceso a lugares abiertos seguros como parques e instalaciones deportivas no es para todos, de esta manera se puede decir que la conducta sedentaria o el modo de vida sedentario no es sencillamente elegida por las personas.

Adhanom (2019), al referirse del sedentarismo desde la infancia señala:

Lograr la salud para todos significa hacer lo mejor para la salud desde el inicio de la vida de las personas. La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud. (p.1)

Pero en un contexto como el Perú donde el capital social es de mucha relevancia para adquirir mayores oportunidades como una mejor educación o acceso a lugares que permitan e incentiven realizar ejercicios, no es ajeno que estas se encuentran, en mayoría, disponibles para las posiciones más privilegiadas. Que la conducta sedentaria no necesariamente sea elegida por todo aquel que lleva este estilo de vida conlleva a preguntarse si serían las primeras etapas de la vida las que formarían un rol preponderante para ser o no sedentario.

Healy y Owen (2010) toman en consideración los factores sociales sobre las conductas sedentarias, deduciendo que:

Son cada vez más universales y motivadas por el entorno. Los contextos económico, social y físico en los que el ser humano actual se mueve muy poco y está mucho tiempo sentado en sus actividades de la vida diaria se han instaurado rápidamente, sobre todo desde mediados del siglo pasado. Estos cambios en los transportes personales, la comunicación, el lugar de trabajo y las tecnologías de ocio doméstico se han asociado a una reducción significativa de las

demandas de gasto de energía humana, puesto que en todas estas actividades se requiere largo tiempo de permanencia en sedestación. Estos cambios ambientales y sociales han sido identificados como la causa del bajo nivel de actividad física que caracteriza la forma de vida habitual de las personas en los medios urbanos, suburbanos y rurales. (p.262)

Asimismo, otro factor destacado es el desinterés por la actividad física, la rutina de malgastar el tiempo libre en actividades de ocio pasivo o que no benefician a la salud física y mental son factores que también se desprenden desde el hogar y se han fortalecido por el desarrollo de las nuevas tecnologías.

Con la llegada de las nuevas tecnologías han cambiado los hábitos de ocio en la sociedad, en vista de que los adolescentes y niños alteran sus actividades recreativas, las cuales antes eran activas y hoy son de carácter sedentario, estando ligadas a lo que llaman “tiempo de pantalla”, pues las opciones antes estaban reducidas, como solo ver la televisión; sin embargo, hoy, con el fácil acceso a dispositivos electrónicos estas engloban más actividades, como el uso de la Tablet, jugar videojuegos, utilizar redes sociales, entre otras. (OMS, 2018).

### **Causas y consecuencias**

El sedentarismo aumenta la posibilidad de padecer diversas enfermedades, por lo que la práctica constante de ejercicio físico se acompaña de una reducción considerable de estas, según lo señala la OMS (2020):

Uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. Se estima que, a nivel mundial, esto cuesta US\$54 000 millones en atención sanitaria directa y otros US\$14 000 millones por la pérdida de productividad. La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral. (p.1)

Según lo expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es bastante limitada en especial en estos tiempos de pandemia, pues los individuos no desean estar expuestos al contagio de forma permanente y más aún si tienen comorbilidades. “De las personas de 15 y más años del país, el 39,9% tiene al menos una comorbilidad o factores de riesgo para su salud, es decir, obesidad o diabetes mellitus o hipertensión arterial”. (INEI, 2020, p.1). Por eso, realizar ejercicios de manera regular es vital para prevenir enfermedades severas y beneficiar a la salud.

El sedentarismo es la causa principal del incremento y aparición de varias enfermedades como diabetes, obesidad, depresión, enfermedades cardíacas, pulmonares, hipertensión arterial, dolores lumbares, entre otras.

En países como los Estados Unidos, la causa principal de muerte son las enfermedades cardiacas y estas están fuertemente relacionadas a los hábitos sedentarios.

Braunwald (2019), en un capítulo de su libro, expresa sobre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la enfermedad de las arterias coronarias (EAC) lo siguiente:

La actividad física es un comportamiento modificable que se asocia a los resultados de la EPOC. La actividad física decae progresivamente con el empeoramiento de la gravedad de la enfermedad y es un potente predictor de las tasas de mortalidad por todas las causas en la EPOC, así como en pacientes con EAC. Los hábitos sedentarios están fuertemente asociados a la EAC, y aún sigue sin investigarse si una actividad física baja es solo una consecuencia de la gravedad de la enfermedad en la EPOC o si la actividad física altera la progresión de la enfermedad. (p.1722)

Con las transformaciones de la revolución industrial, la tecnología moderna y la creación de sistemas de transporte apoyados en motores se desencadenaron cambios drásticos en la sociedad y disminuyeron considerablemente sus antiguas actividades cotidianas que requerían de mucha energía. (Church et al., 2011). La consecuencia directa es un estilo de vida sedentario que produce un desequilibrio de energía y que a la misma vez puede provocar enfermedades como sobrepeso u obesidad, diabetes,

debilidad física en todo el organismo y/o atrofia progresiva e incluso peores. (González, Gross y Meléndez, 2013).

En síntesis, uno de los mejores métodos para combatir al sedentarismo es implementar la actividad física regularmente, pero, dicho por los autores, esta puede decaer poco a poco con la agravación de ciertas enfermedades. Por ejemplo, cuando el asma, una enfermedad, hoy, sin cura, empeora no se puede poner en práctica algún ejercicio ni alguna actividad física; enfermedades crónicas como esta presentan una extraña paradoja, puesto que, si careces de actividad física, esta inactividad podría empeorarla, y si la llevas a cabo frecuentemente también. Entonces, no basta con realizarlas o conformarse con estas, es por eso por lo que es necesario también fomentar hábitos que beneficien a la salud de uno mismo, además de cumplir con cierta actividad física.

### **Actividad física**

Definir actividad física puede ser amplio si se toma en cuenta lo que incluye; ejercicio, deporte, educación física, actividades recreativas, etc. “Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía”. (OMS, 2018, p.14). Analizando esta definición se puede decir que cualquier persona tan solo con existir ya está realizando un nivel de actividad física porque lo necesita para vivir, por tanto, gasta energía, por más mínima que esta sea.

En otras palabras, la actividad física está presente en cualquier ámbito de la vida, el ocio, el trabajo, la escuela, entre otros, desde que nacemos.

La definición global que expone la OMS tiene un punto de vista funcional y biológico. No obstante, otros conceptos que comparten el significado añaden más características, según (David y Cols., 2000), es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que permite interactuar al individuo con otros grupos sociales y el entorno que lo rodea, sin dejan fuera el carácter experiencial y vivencial en ella. Por lo que los elementos que definen la actividad física son tres: psicológico, la experiencia personal; físico, el movimiento corporal; social, la práctica sociocultural.

Por otro lado, se acostumbra a definir de la misma manera actividad física y ejercicio o ejercicio físico; sin embargo, estas no deben confundirse, ya que no son lo mismo. De acuerdo con (Caspersen, Powell y Christenson (1985), el ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como finalidad mejorar los componentes de la aptitud física, o sea la condición física.

**Figura 4**

*Características de Actividad física y Ejercicio*

Elements of physical activity and exercise	
PHYSICAL ACTIVITY	EXERCISE
1. Bodily movement via skeletal muscles	1. Bodily movement via skeletal muscles
2. Results in energy expenditure	2. Results in energy expenditure
3. Energy expenditure (kilocalories) varies continuously from low to high	3. Energy expenditure (kilocalories) varies continuously from low to high
4. Positively correlated with physical fitness	4. Very positively correlated with physical fitness
	5. Planned, structured, and repetitive bodily movement
	6. An objective is to improve or maintain physical fitness component(s)

**Nota:** Caspersen, Powell. y Christenson (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. (p.127)

En otros términos, actividad física incluye varias actividades que exigen movimiento corporal y desgaste de energía, entre ellas se encuentra el ejercicio físico. Por ejemplo, el subir las escaleras de un edificio para llegar hacia un piso determinado significa que se está realizando una actividad física, puesto que hay un gasto de energía. Por el contrario, el saltar la soga repetidamente con tres series de 100 saltos y un descanso de 30 segundos ya es un ejercicio físico, en vista de que es una actividad planificada, ya sea para mantener o mejorar la condición que tiene un individuo.



Finalmente, otro término comúnmente utilizado como sinónimo es deporte, el cual se asemeja más a ejercicio físico que actividad física, según algunos autores. El deporte se define como cualquier actividad física que, mediante una participación organizada o no, implica movimiento y tiene como objetivo mejorar la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y/o el logro individual o grupal de resultados en competiciones de todos los niveles. (Romero, 2001).

Desde un punto de vista más amplio, Castejón (2001) define al deporte como:

Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (p.17)

De modo que deporte, ejercicio y actividad física no son los mismos términos. Más bien, se vale decir que deporte y ejercicio físico son sus subcategorías. Por ende, es necesario precisar que toda actividad física que sea realizada en el tiempo de ocio, durante el trabajo, en las tareas

domésticas, en las actividades cotidianas, en el deporte o como parte de una rutina de ejercicio, entre otras, resultará beneficiosa para la salud.

### **Comportamiento sedentario e inactividad física**

¿Cómo uno adopta el comportamiento sedentario? ¿Por qué se es inactivo físicamente? Son interrogantes que se producen tras desarrollar la investigación y que son necesarias responder para evitar confusiones. El sedentarismo está asociado con la falta actividad física y dichas asociaciones conllevan a preguntarse si hay diferencia entre inactividad física y sedentarismo. Es por eso por lo que, primero, es preciso explicar que no se debe confundir el comportamiento sedentario con la inactividad física. La inactividad física no es más que la falta de actividad física, dicho de otro modo, es todo aquel que no cumple las recomendaciones para ser considerado activo físicamente.

La OMS (2010) establece así las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud:

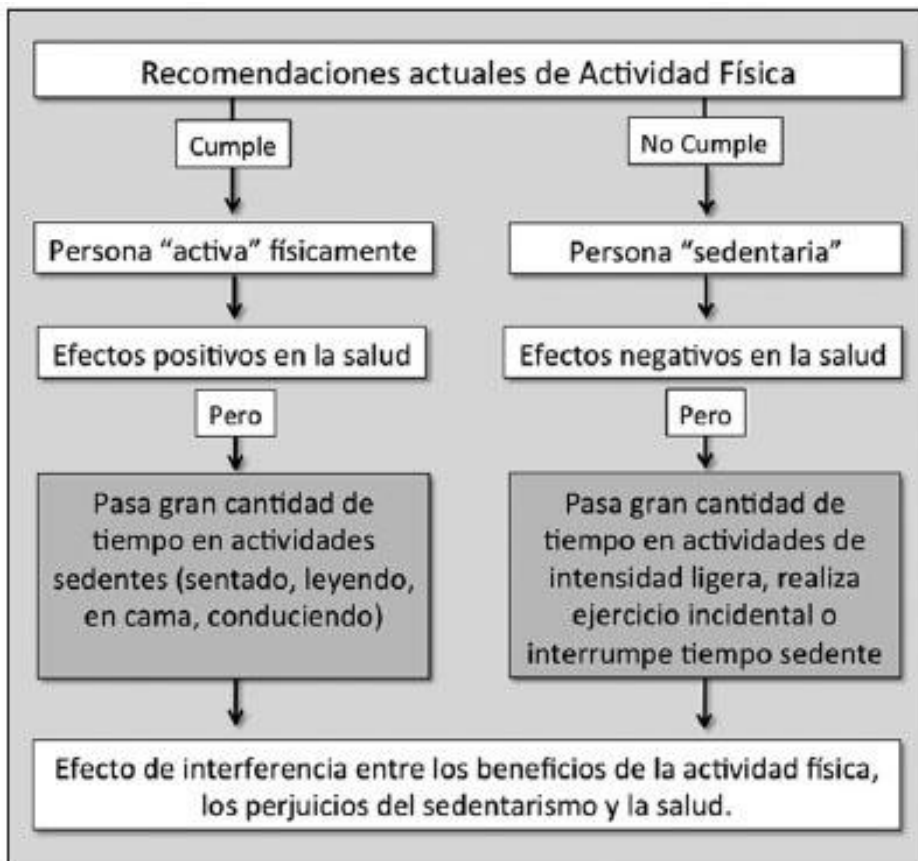
- A) Los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. B) La actividad aeróbica se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo. C) Para obtener aún mayores beneficios, los

adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. D) Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas. E) Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana. F) Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud. (p.29)

“Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía. Incluyen conductas que comportan estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio”. (Healy y Owen, 2010, p.261). Siendo de ese modo, se ha dicho que el sedentarismo es un estilo de vida, el cual se caracteriza por realizar actividades que requieren de muy poca energía mientras se está sentado y despierto. Mientras que, una persona (adulta) inactiva físicamente es quien no alcanza los niveles recomendados para ser activo, los cuales son realizar menos de 150 minutos de actividades físicas aeróbicas moderadas, o menos de 75 minutos de actividades físicas intensas, durante la semana.

Figura 5

Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo"



**Nota:** Montero, C. (2014). Revista médica de Chile

Desde otro enfoque, es verdad que estos conceptos se asocian entre sí y tienen una correlación; sin embargo, es más preciso decir que la inactividad física puede formar parte de una conducta sedentaria, pero no por eso se puede afirmar que una persona inactiva físicamente es sedentaria ni viceversa.

Por consiguiente, no se debe confundir inactividad física con sedentarismo, puesto que también es posible que un individuo cumpla con las

recomendaciones que requieren ser activo físicamente y al mismo tiempo tenga un comportamiento sedentario. Por ejemplo, una persona que camina media hora diaria, pero estudia seis y trabaja cuatro, siendo estas dos últimas actividades de manera virtual, implica que esté sentada por más de diez horas por día y, tomando en cuenta que solo camina por 30 minutos, es probable que en su tiempo libre realice actividades que gasten poca energía, despierto y también sentado.

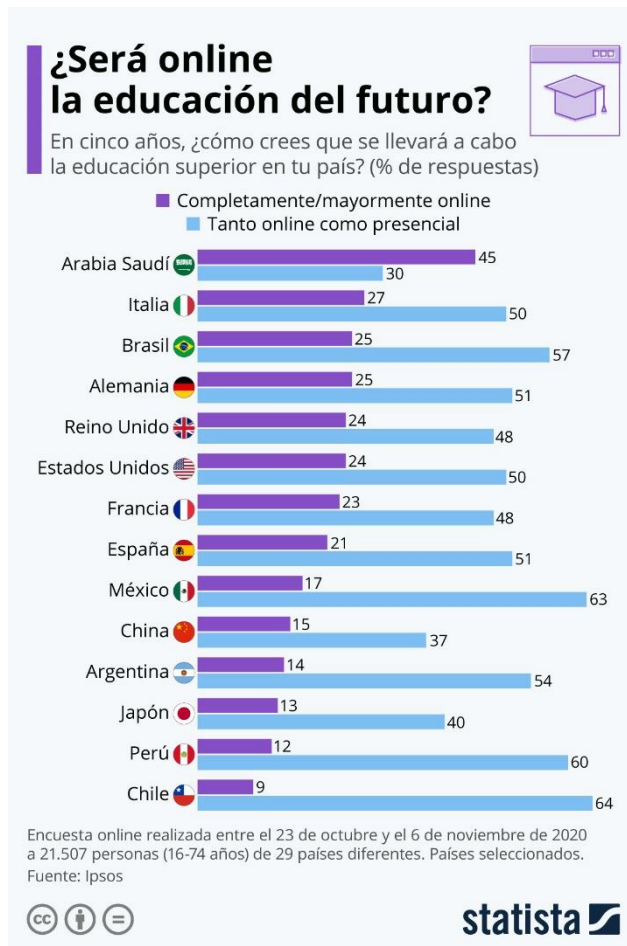
### **3.2.2. Clases virtuales**

#### **Educación virtual**

La educación *online* es el desarrollo de distintos programas cuyo objetivo es formar o enseñar a través de la Internet. También conocida como enseñanza en línea, donde se hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza - aprendizaje que es realizado de forma virtual. Aprender bajo esta modalidad requiere de equipos tecnológicos para una correcta comunicación. (computadora o laptop, webcam, micrófono y una conexión estable a Internet). Asimismo, es un espacio en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar en tiempo real.

Figura 6

*Futuro de la educación virtual*



**Nota:** Statista (2020)

De acuerdo con el portal Statista un 23% de los encuestados piensan que, dentro de cinco años, la enseñanza superior en su país se realizará online en su totalidad o en su mayor parte, y un 49% tanto online como de forma presencial.

Mota, Concha y Muñoz (2020) definen que:

La educación virtual es un elemento que permite desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje a través de la implementación de las tecnologías de información y comunicación (TIC), así se puede llevar a cabo la labor educativa desde cualquier lugar sin necesidad de encontrarse de forma presencial con el maestro o docente. (p.1217)

En relación con lo que indican los autores, la educación virtual tiene como resultado el correcto aprendizaje del estudiante, puesto que brinda nuevas estrategias y tecnologías, que permiten una adecuada enseñanza.

### **Tipos de educación virtual**

En la enseñanza virtual existen dos tipos principales de aprendizaje que mencionaremos en nuestra investigación: sincrónico y asincrónico. Sincrónico: es donde se realiza una interacción entre el docente y alumnos, ellos pueden interactuar con el profesor y con sus compañeros de clase. Las consultas pueden hacerse durante la clase y son resueltas allí mismo. Asincrónico: es aquél que puede realizarse en vivo o estando desconectados a través de videos, material educativo o recursos previamente proporcionados por el docente, el estudiante aprende a su propio ritmo y maneja su tiempo para cursar cada materia, es decir que no existe una comunicación en tiempo real, sin embargo, ofrece la posibilidad de que los aportes, sugerencias o comentarios de los estudiantes se registren en la plataforma virtual.

Añanca (2021) define que:

Las videoconferencias promueven el diálogo y la interacción activa entre los estudiantes y docente, siempre y cuando que los participantes cuenten con las condiciones indispensables como: la conexión de internet, los dispositivos tecnológicos y el manejo de las plataformas virtuales. La cual es una herramienta del aprendizaje sincrónico y alcanza mayor relevancia, puesto que permite una mayor interacción con los estudiantes, por ser un sistema activo que facilita la dinámica del trabajo del docente, el diálogo, el trabajo colaborativo y la interacción digital en tiempo real. (p.41)

Según lo expresado por el autor, los recursos tecnológicos son parte indispensable de las clases virtuales; sin embargo, deben ir acorde a una dinámica e interacción constante con los estudiantes para lograr mayor relevancia.

Bertogna, Del Castillo, Soto y Cecchi (2020) aclaran que:

Con el avance de la tecnología, aparecieron diversas herramientas basadas en multimedia, que permiten que el proceso de aprendizaje pueda integrar diferentes medios como el texto, la imagen, el sonido y el video. Sin embargo, aun considerando estas herramientas, los entornos sufren de la falta de interactividad en tiempo real con los alumnos. La retroalimentación asincrónica con grandes retardos en los



tiempos de respuesta puede provocar la pérdida en la ilación de temas.

(p.2)

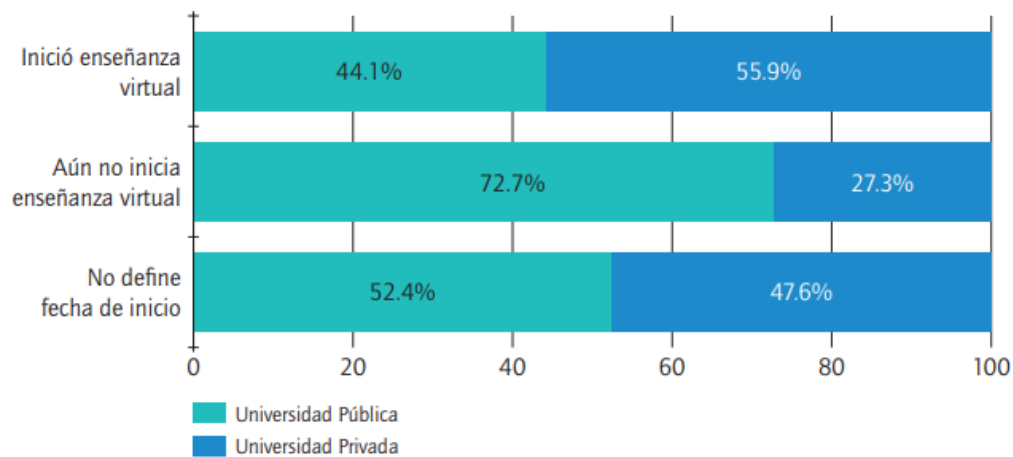
Se entiende que una correcta interacción y comunicación en tiempo real con el estudiante, acompañado de un funcionamiento óptimo de recursos tecnológicos, no puede asegurar un correcto aprendizaje a distancia. Asimismo, se pueden integrar nuevas tecnologías que contribuyan a disminuir estas pequeñas falencias y obtener mejores resultados a nivel académico.

### **Las clases virtuales en tiempos de pandemia**

Debido a la pandemia por el COVID 19, una de las medidas que se tomó frente a ello, es el aislamiento social es así que se toma la decisión de cerrar temporalmente las instituciones educativas a nivel global. Esto generó que las organizaciones educativas opten por la enseñanza virtual; sin embargo, el inicio de clases coincidió con el comienzo de la cuarentena el 18 de marzo y, de inmediato, las universidades postergaron sus calendarios académicos. Asimismo, muchas de ellas comenzaron a diseñar sus estrategias de clases en línea. Algunas universidades privadas lograron hacerlo en unas semanas y otras postergaron el inicio del semestre. Según el Ministerio de Educación, 230,000 estudiantes dejaron de ir al colegio a finales del 2020 tal como se indica en la siguiente imagen:

**Figura 7**

*Inicio de enseñanza virtual en universidades licenciadas*



**Nota:** ESAL - Revista de Educación Superior en América Latina (2021)

De acuerdo con la fuente ESAL - Revista de Educación Superior en América Latina, el 55.9 de universidades licenciadas inicio sus clases del semestre I – 2020, adoptando la enseñanza virtual como recurso frente a la pandemia por el COVID 19. La población estudiantil, para no interrumpir su semestre o año, se adaptó a esta modalidad.

UNESCO (2020) define que:

La educación virtual durante la pandemia por el Covid-19 estuvo presente en la mayoría de las universidades. Es por ello que gran parte de las instituciones educativas superiores cuentan con un campus virtual, la cual requiere mayor disciplina y compromiso por parte del estudiante para lograr obtener el aprendizaje deseado. (p.1)

En relación con lo anterior, las universidades han logrado atender las necesidades académicas de los estudiantes a través de plataformas virtuales que brindan enseñanza de calidad. Sin embargo, se requiere el compromiso y entrega de los estudiantes al momento de recibir clases virtuales, para poder obtener un mayor aprendizaje.

### **Salud mental en estudiantes virtuales**

El proceso de adaptación que tuvo que experimentar cada integrante del sistema educativo, especialmente estudiantes y docentes, en esta pandemia, tuvo diversas consecuencias en la salud mental de sus protagonistas durante el cambio de clases presenciales a clases virtuales. El manejo de emociones y acciones frente a situaciones nuevas tales como: manejo de dispositivos electrónicos, restricciones para realizar actividad física, entre otros generó un nivel de estrés tanto en temas personales como académicos

UNICEF (2020), revela:

Las niñas, niños y adolescentes se encuentran en mayor riesgo de presentar algún problema de salud mental en contexto de pandemia, tal como se ha encontrado en otros estudios internacionales. Asimismo, confirma que en el Perú las niñas, niños y adolescentes han sido el grupo poblacional con más restricciones a las actividades presenciales.

El 36.4% de los niños de 1.5 - 5 años clasificaron en riesgo de presentar algún problema de salud mental ya sea de tipo emocional, conductual o atencional. (p.1)

Según lo expresado por el autor, los problemas de salud mental han sido un riesgo para niños y adolescentes, debido a los cambios generados durante la pandemia por la COVID 19. Estos riesgos en la salud generan problemas en la conducta o estado emocional de los niños y adolescentes.

MINSA (2020) explica:

La Salud mental es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de los individuos como de los grupos y colectivos que forman la sociedad. Incluye la presencia de conflictos en la vida de las personas, así como la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva. Implica el proceso de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra íntimamente ligado a la capacidad de autocuidado, empatía y confianza que se pone en juego en la relación con las demás personas, así como con el reconocimiento de la condición, propia y ajena, de ser sujeto de derechos

De acuerdo con el Ministerio de Salud, la salud mental está ligada al autocuidado de cada ser humano, siendo una prioridad para cada persona,

esto garantiza un bienestar emocional y poder afrontar distintas situaciones de manera adecuada.

### **Ventajas y desventajas de la educación virtual**

Durante la pandemia por el COVID 19, estudiantes universitarios han pasado muchos cambios, uno de ellos es la adaptación a las clases virtuales, en un principio se tenía una imagen poco clara y no se manejaba mucha información referente a ello, puesto que en nuestro país era algo totalmente nuevo para estudiantes y docentes. La mayoría de los alumnos considera las clases virtuales como poco efectivas y con mayor carga académica, a diferencia de las clases presenciales. Esta nueva modalidad ha generado problemas académicos, emocionales y de salud. Sin embargo, también se han obtenido buenos resultados y mejoras en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, una de las delimitantes más recurrentes en nuestro país, ha sido la deficiente conexión a Internet.

“Al cierre del primer trimestre del 2020, se reportó que solo el 40,1% de los hogares peruanos tiene conexión a Internet” (INEI, 2021, p.1). En correspondencia a este dato, más de la mitad de los hogares peruanos durante el 2020 no contaba con conexión a Internet, lo cual representó durante los primeros meses de la pandemia una desventaja para los estudiantes virtuales de dichos hogares.

Chicas y Chacón (2021) dicen lo siguiente:

Existen ventajas de utilizar las plataformas de educación virtual, tales como evitar el desplazamiento, ya que se puede ingresar desde cualquier lugar del mundo; solo se necesita acceso a Internet y una computadora, celular o Tablet. De igual manera, el estudiante tiene la posibilidad de aprender a su propio ritmo y manejar su tiempo de la mejor manera. (p.10)

Conforme a lo señalado por el autor, el estudiante maneja una flexibilidad de tiempos para poder aprender y no requiere estar en un sitio fijo para acceder a las clases en tiempo real. Sin embargo, es necesario que los estudiantes puedan tener mayor disciplina y automotivación.

### **3.3 Definición de términos básicos**

#### **Sedentarismo**

Es un estilo de vida basado en realizar actividades de manera sentada y despierto que suponen un bajo desgaste de energía, este se caracteriza por la falta de actividad física mínima, el ocio pasivo, una condición física inestable y hábitos no saludables.

#### **Ocio (activo y pasivo)**

El ocio es toda actividad que se realiza durante el tiempo libre. Se le llama ocio, también, al tiempo libre o al descanso de las actividades cotidianas, tales como el trabajo, la escuela, etc. Dichas actividades pueden ser productivas o no, a ellas se les conoce como ocio activo y pasivo; donde ocio activo es el tiempo libre que una persona convierte en útil, aprovechándolo en realizar actividades que le permiten potenciar sus habilidades. Por otro lado, el ocio pasivo es “no hacer nada”, realizar actividades no productivas o dejar pasar el tiempo sin hacer ninguna actividad.

### **Paradoja**

Es un hecho que carece de lógica o que va en contra de ella. Una paradoja puede ir en contra del sentido común. Asimismo, se usa como figura literaria que usa contradicciones para enganchar al lector; por ejemplo, «reír para llorar», «vivir para morir».

### **Actividad física**

Es todo movimiento corporal originado por el sistema locomotor que supone determinado desgaste de energía. Por ejemplo, subir escaleras o bailar.

### **Ejercicio físico**

Es toda actividad física planificada con la finalidad de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, una rutina de salir a correr tres veces por semana a las 6:00 a. m.

### **Clases remotas**

Se les llama clases a las sesiones de enseñanzas dictadas por un experto en el tema a tratar, ya sean virtuales o presenciales. Por otro lado, se le dice remoto a lo que está distante o muy lejos, ya sea en el tiempo o el espacio. Por tanto, las clases remotas representan la enseñanza a distancia y al existir esta lejanía no es posible que sea física, por tanto, esta interacción debe ser virtual.

### **Virtualidad**

Es la forma de señalar la conexión que se puede realizar en tiempo real, sin necesidad de estar de manera física, realizando diferentes acciones desde cualquier parte del universo a través de recursos tecnológicos.



## **IV. HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **4.1 Formulación de hipótesis principales y derivadas**

#### **4.1.1 Hipótesis principal**

El sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

#### **4.1.2 Hipótesis derivadas**

El sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

## 4.2 Operacionalización de variables

### Variable 1: Sedentarismo

El sedentarismo es un estilo de vida basado en realizar actividades de manera sentada y despierto que suponen un bajo desgaste de energía. Se asocia como un problema de salud.

Y está conformada por tres dimensiones:

- Sedentario Severo
- Sedentario Moderado
- Sedentario Activo

### Variable 2: Clases virtuales

Son una modalidad de estudio a distancia donde los participantes pueden aprender, comunicarse y acceder a otros recursos de aprendizaje de manera *online*.

Y está conformada por tres dimensiones:

- Proceso de adaptación a la virtualidad
- Tiempo dedicado a la actividad física
- Tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos

## V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 5.1 Diseño metodológico

#### **Tipo: Aplicada**

Es de tipo aplicada porque se brindarán soluciones prácticas para resolver el problema de investigación. En este caso, se otorgará el diseño de un plan de comunicación que permita fomentar hábitos saludables en un entorno de educación virtual para reducir el sedentarismo en los estudiantes de la institución objeto de estudio.

#### **Enfoque: Mixto**

La presente investigación cuenta con un enfoque mixto, puesto que se utilizará herramientas de tipo cualitativo y cuantitativo. Asimismo, se realizará la toma de muestras para entrevistas a fuentes expertas y análisis de recolección de datos, brindando una propuesta de mejora viable al problema encontrado.

#### **Diseño: Descriptivo**

La investigación es descriptiva, debido a que hará uso de la teoría para poder describir la problemática de estudio; sin embargo, utilizará elementos

propios de lo exploratorio, pues construirá nuevas teorías en estas poblaciones que permitirán idear un diseño de mejora y/o solución.

### **Nivel: Correlacional**

El proyecto de investigación es correlacional porque busca la relación entre las variables sedentarismo y clases virtuales; de la misma forma, se requiere descubrir de qué manera influye una sobre otra.

## **5.2 Diseño muestral**

Se requiere conocer las características de la población con base en la muestra extraída, debido a que con la técnica aplicada se busca que los resultados obtenidos en la muestra sean factibles para generalizarlos en la población.

El tipo de muestreo es representativo y probabilístico, teniendo en cuenta que la técnica es cuantitativa. puesto que todos los integrantes de la población están en capacidad de ser encuestados y pueden formar parte de la muestra.

## **5.3 Población**

Se puede definir población como “un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”.

(Levin y Rubin, 1996, p.20). La población estadística equivale a la cantidad de alumnos que pertenecen a la carrera de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola, la cual es de 291, ubicada en la ciudad de Lima, esta fue elegida debido a que no se evidencian estudios previos con relación al tema de investigación en ella.

#### **5.4 Muestra**

La muestra serán los estudiantes de la institución objeto de estudio, la cual cuenta con una población de 291, por tanto, para que el sondeo sea representativo se debe encuestar a 166 alumnos, haciendo uso de una calculadora de tamaño de muestra.

El resultado se lee: “Si se encuesta a 166 personas, el dato real que se busca será el 95% de las veces en el intervalo  $\pm 5\%$  en relación con los datos que se observan en la encuesta”.

Figura 8

Calculadora de muestra

291

**TAMAÑO DEL UNIVERSO**

Número de personas que componen la población a estudiar.

50

**HETEROGENEIDAD %**

Es la diversidad del universo. Lo habitual es usar 50%, el peor caso.

5

**MARGEN DE ERROR %**

Menor margen de error requiere mayor muestra.

95

**NIVEL DE CONFIANZA %**

Mayor nivel de confianza requiere mayor muestra. Lo habitual es entre 95% y 99%.

166

**MUESTRA**

Personas a encuestar.

**Nota:** Muestreo hecho en Netquest

### 5.5 Técnica de recolección de datos

La muestra objeto de estudio será sometida a la aplicación de la técnica de la encuesta y como herramienta de recolección se aplicó el cuestionario conformado por 20 preguntas a los estudiantes del instituto objeto de estudio, las cuales ayudarán a determinar la relación entre las variables descompuestas y cómo influye una sobre otra.

## 5.6 Técnicas estadísticas de procesamiento de la información

Luego de recopilar la información a través de la herramienta, se genera el reporte de este y a posteriori se aplicará la estadística para su tabulación. Se utilizó el Excel como herramienta de tabulación y luego se generan los resultados. Asimismo, se hizo uso del *Google Forms* para realizar el cuestionario conformado por 20 preguntas.

En vista de que el tipo de muestreo que se realizará es probabilístico, se utilizará el tipo de muestreo aleatorio simple (MAS). Por tanto, todos los individuos dentro de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Los 291 estudiantes participantes serán escogidos por sorteo (al azar). Existe un valor estadístico, por lo tanto, el resultado de la encuesta a 191 personas se puede fijar sin problemas a una población de 291 personas.

Por otro lado, en cuanto a las dos variables existentes en el Muestreo Aleatorio Simple, para esta investigación se aplica el MAS sin reemplazo, lo que quiere decir que, por cada individuo seleccionado, ya no se podrá volver a elegir al mismo en el sorteo.

## 5.7 Resultados

### 5.7.1 Análisis descriptivo

**Tabla 1**

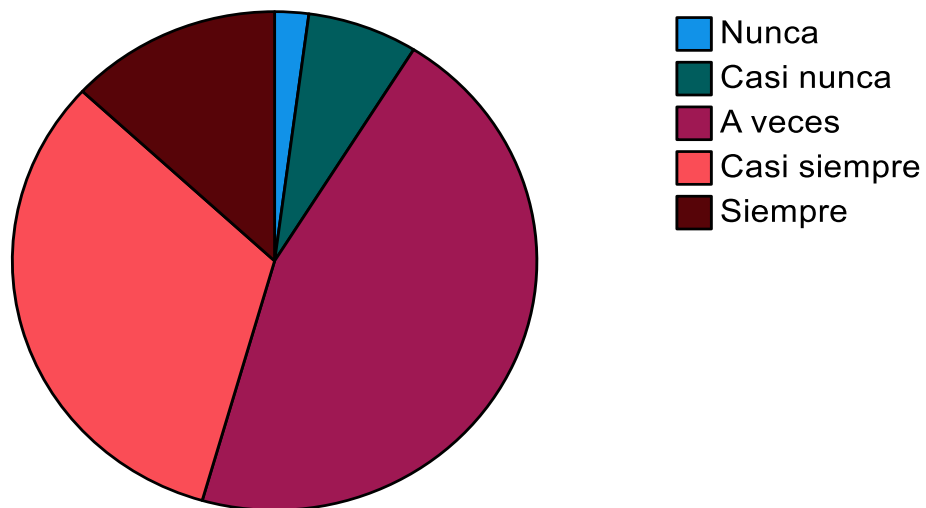
*¿Disfruta estar todo el día en casa?*

	Numero	Porcentaje
<b>Nunca</b>	4	2.1%
<b>Casi nunca</b>	13	6.8%
<b>A veces</b>	87	45.5%
<b>Casi siempre</b>	62	32.5%
<b>Siempre</b>	25	13.1%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 9**

*¿Disfruta estar en casa todo el día?*



**Nota:** Elaboración propia.



Dentro de los resultados podemos visualizar que más del 50% de encuestados disfruta de estar todo el día en casa. A pesar de que las restricciones dictadas por el aislamiento social ya fueron suspendidas en su gran mayoría, una cantidad significativa de los estudiantes prefiere, aún, estar en casa durante todo el día. Esto se puede tomar como manifestaciones psicológicas que pueden impactar negativamente en el bienestar de los estudiantes durante un largo periodo de encierro.

**Tabla 2**

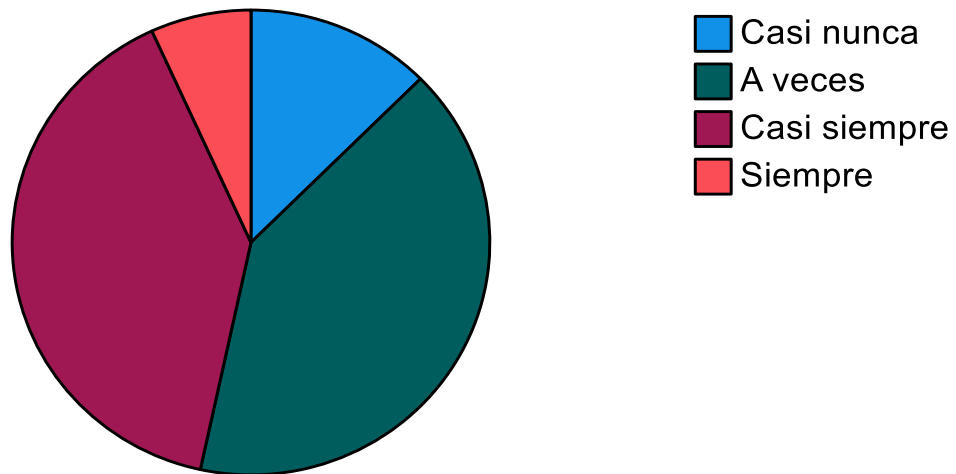
*¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante el día?*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Casi nunca</b>	24	12.6%
<b>A veces</b>	78	40.8%
<b>Casi siempre</b>	76	39.8%
<b>Siempre</b>	13	6.8%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 10**

*¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante el día?*



**Nota:** Elaboración propia.

De estos datos se deduce que un gran porcentaje de la población estudiada casi siempre está echada o sentada. Esto muestra el poco interés y preocupación que se tiene frente a mantenerse activo físicamente. Sin embargo, a pesar de las recomendaciones que se brindaron al inicio de la pandemia tales como: realizar actividad física, mantener una alimentación saludable, entre otras, verificamos que los estudiantes no tomaron la debida importancia y adoptaron características propias de una vida sedentaria.

**Tabla 3**

*¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, planificado)*

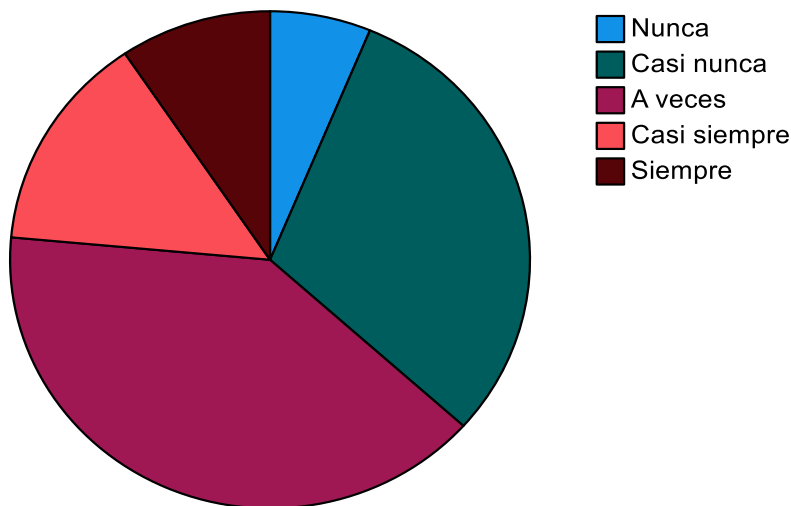
	Numero	Porcentaje
<b>Nunca</b>	12	6.3%

<b>Casi nunca</b>	58	30.4%
<b>A veces</b>	76	39.8%
<b>Casi siempre</b>	27	14.1%
<b>Siempre</b>	18	9.4%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 11**

*¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente)*



**Nota:** Elaboración propia

En la gráfica anterior podemos ver reflejado los resultados de las dos anteriores preguntas, puesto que gran porcentaje de la población casi nunca se ejercita con regularidad, no tiene formado el hábito de estar físicamente activo o realizar una rutina de ejercicios físicos. A pesar de que la actividad física puede ser planeada o de manera esporádica, se puede

concluir que los estudiantes no tienen como prioridad el estar físicamente activo.

**Tabla 4**

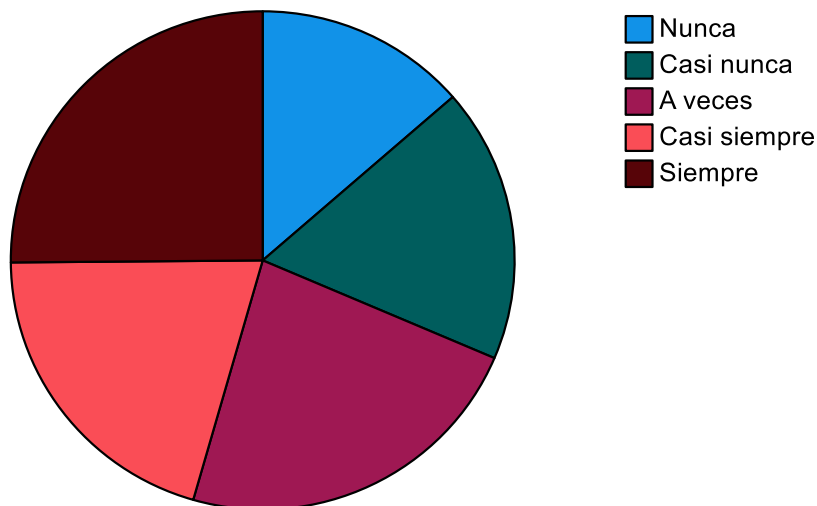
*¿Con qué frecuencia realiza trabajo remoto?*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nunca</b>	26	13.6%
<b>Casi nunca</b>	34	17.8%
<b>A veces</b>	44	23.0%
<b>Casi siempre</b>	39	20.4%
<b>Siempre</b>	48	25.1%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 12**

*¿Con qué frecuencia realiza trabajo remoto?*



**Nota:** Elaboración propia.

El trabajo remoto fue una modalidad adoptada desde el inicio de la pandemia por el COVID 19, así como las clases virtuales. Luego de dos años, la mayoría de los estudiantes sigue manteniendo esta modalidad en sus centros laborales, esto genera mayor preocupación puesto que están más tiempo conectados a dispositivos electrónicos y tienen menos oportunidad de realizar actividad física al estar sentados durante largos periodos de tiempo. Del mismo modo, permanecer sentado durante varias horas, con el tiempo, puede desencadenar problemas de mala postura, problemas de visión, entre otros.

**Tabla 5**

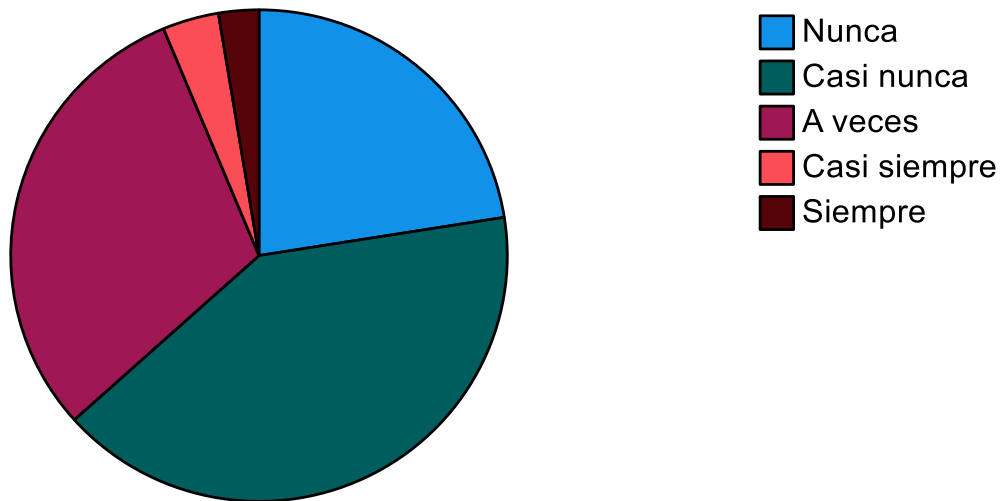
*¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.)*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nunca</b>	43	22.5%
<b>Casi nunca</b>	78	40.8%
<b>A veces</b>	58	30.4%
<b>Casi siempre</b>	7	3.7%
<b>Siempre</b>	5	2.6%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 13**

¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.)



**Nota:** Elaboración propia.

Podemos comprobar el poco interés que han demostrado los estudiantes durante estos años en función de su salud, tanto física como mental. Más del 70% de la población estudiada no ha realizado ningún tipo de chequeo preventivo con regularidad; un 20%, nunca; un 40%, casi nunca. Seguimos validando que no toman la debida importancia a su propia integridad y salud.

**Tabla 6**

¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?

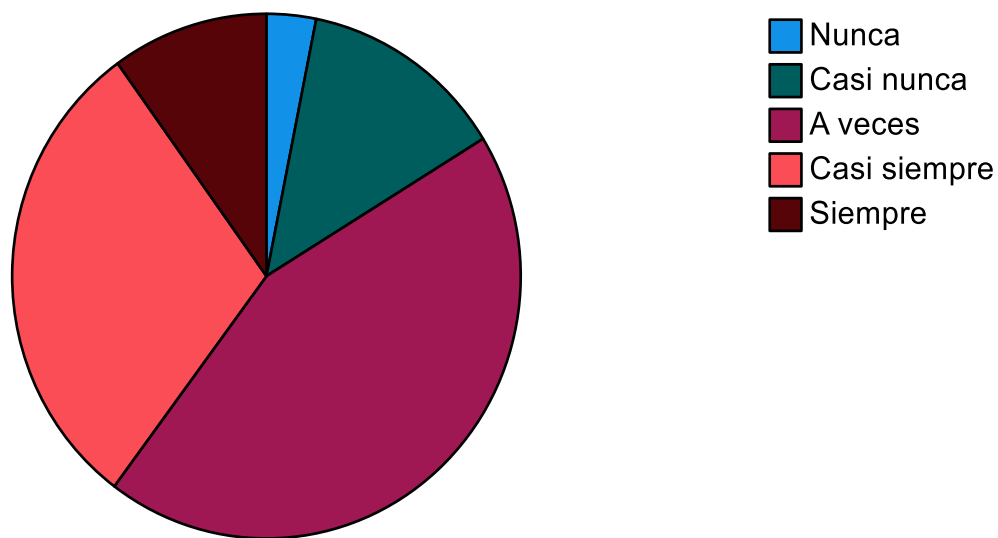
	Numero	Porcentaje
<b>Nunca</b>	6	3.1%

<b>Casi nunca</b>	25	13.1%
<b>A veces</b>	84	44.0%
<b>Casi siempre</b>	57	29.8%
<b>Siempre</b>	19	9.9%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 14**

*¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?*



**Nota:** Elaboración propia.

Tal como vimos reflejado en las dos primeras interrogantes, los estudiantes en pocas ocasiones prefieren optar por realizar actividades fuera de casa. Esto involucra que pasen mayor tiempo sentados o echados. Asimismo, ellos mismos eligen el aislamiento social y ello en un gran nivel puede

provocar efectos psicológicos negativos tales como: depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, entre otros. Aunque, un porcentaje indica que sí realiza actividades fuera de casa, con base en las respuestas anteriores, es posible que sean para laborar o hacer otra actividad que supone el estar en un mismo lugar, a lo mejor sentado.

**Tabla 7**

*¿Qué tanto camina durante el día?*

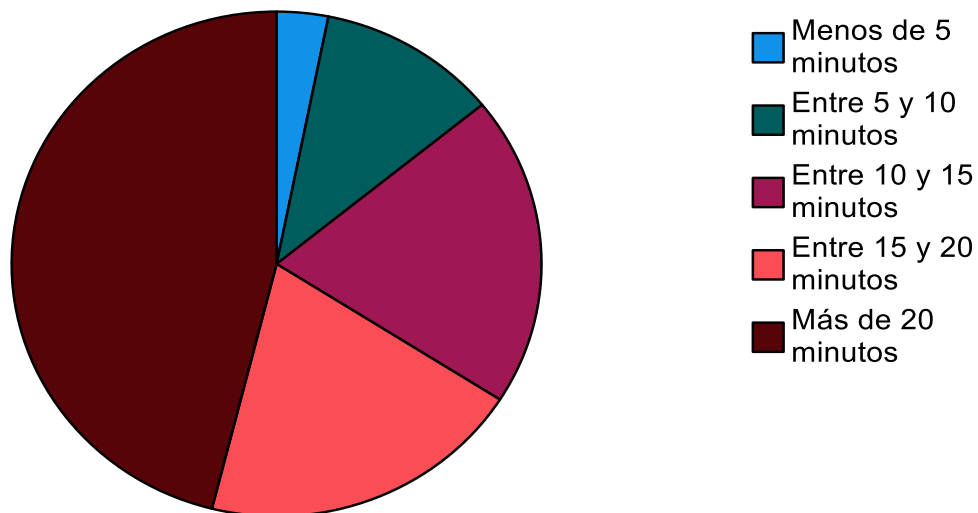
	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Menos de 5 minutos</b>	6	3.1%
<b>Entre 5 y 10 minutos</b>	21	11.0%
<b>Entre 10 y 15 minutos</b>	38	19.9%
<b>Entre 15 y 20 minutos</b>	38	19.9%
<b>Más de 20 minutos</b>	88	46.1%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 15**

*¿Qué tanto camina durante el día?*





**Nota:** Elaboración propia.

Durante el confinamiento, se tomó como medida prohibir el libre tránsito de las personas por las calles. Esto tuvo como consecuencia reducir al mínimo el movimiento físico de los estudiantes en sus actividades diarias. Dos años después vemos que la población estudiada aún no tiene como prioridad la actividad física y no cumple con los estándares establecidos por la OMS para ser activo físicamente, en vista de que se evidencia que más del 50% camina menos de 20 minutos por día, dando como resultado menos de los 150 minutos recomendados por el organismo especializado en salud.

**Tabla 8**

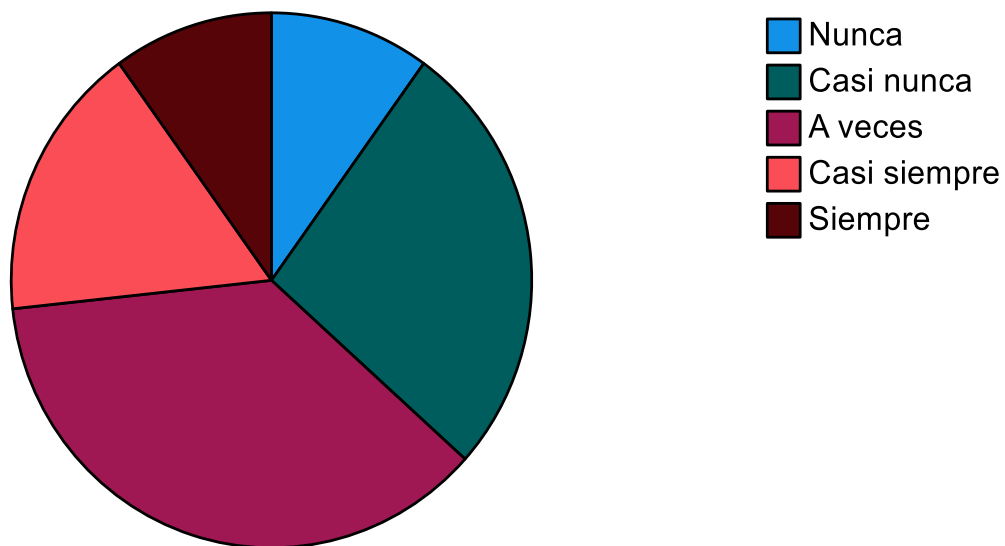
*¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas que requieren un esfuerzo moderado o mayor?  
(Correr, jugar fulbito, montar bicicleta, Yoga, nadar, etc.)*

	Numero	Porcentaje
<b>Nunca</b>	19	9.9%
<b>Casi nunca</b>	51	26.7%
<b>A veces</b>	70	36.6%
<b>Casi siempre</b>	32	16.8%
<b>Siempre</b>	19	9.9%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 16**

*¿Con qué frecuencia realiza actividades que requieren un esfuerzo moderado o mayor?*



**Nota:** Elaboración propia.

Con los datos de esta gráfica, se evidencia que los estudiantes no realizan ejercicios físicos ni cuentan con una rutina de estos; sin embargo, se resalta a un porcentaje mínimo de 9.6% que siempre esta físicamente

activo. Siguiendo la misma perspectiva, se concluye que los estudiantes carecen de hábitos saludables y actividades que beneficien a su salud.

**Tabla 9**

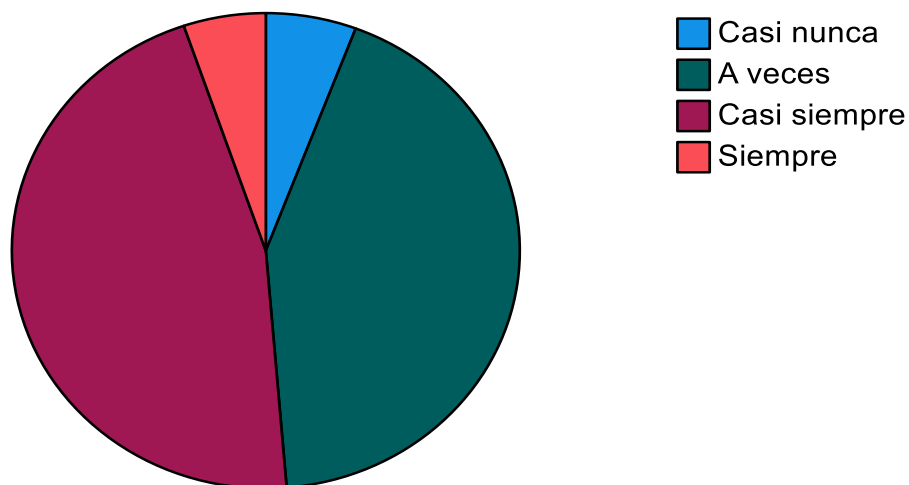
*¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Casi nunca</b>	11	5.8%
<b>A veces</b>	82	42.9%
<b>Casi siempre</b>	88	46.1%
<b>Siempre</b>	10	5.2%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 17**

*¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)*



**Nota:** Elaboración propia.

A diferencia de los datos hallados en la Tabla 8, en esta oportunidad consultamos por actividades que incitan el sedentarismo, tales como: ver televisión, uso constante del celular, entre otros. En donde más del 50% predica esta acción de manera diaria y durante un tiempo prolongado, y más del 42%, a veces; por lo que se resuelve que los estudiantes realizan actividades de ocio pasivo.

**Tabla 10**

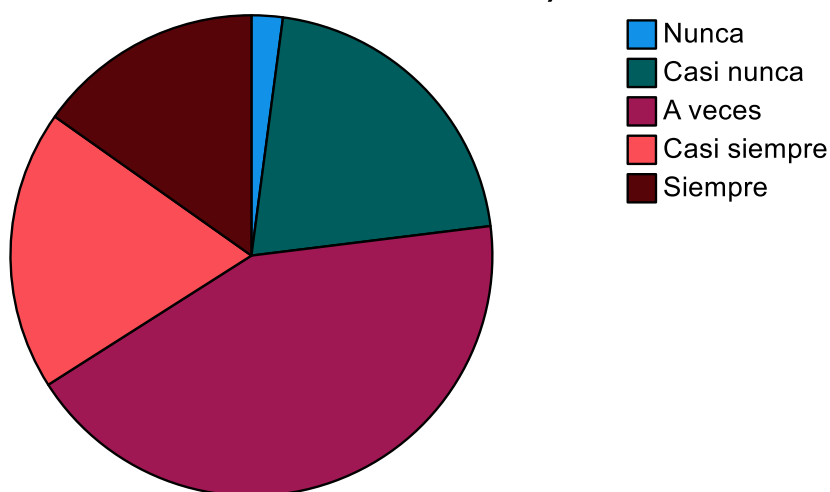
*¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nunca</b>	4	2.1%
<b>Casi nunca</b>	40	20.9%
<b>A veces</b>	82	42.9%
<b>Casi siempre</b>	36	18.8%
<b>Siempre</b>	29	15.2%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 18**

*¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)*



**Nota:** Elaboración propia.

La actividad física sigue siendo poco relevante para la población estudiada, en esta interrogante, tenemos a más del 50% de estudiantes que manifiestan no practicar deporte o actividades que generen esfuerzo físico. Esto sumado al ocio pasivo que dedican a actividades que no producen ningún tipo de enriquecimiento individual, el trabajo remoto y las clases virtuales, lo cual evidencia el sedentarismo de los encuestados.

**Tabla 11**

*¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia?*

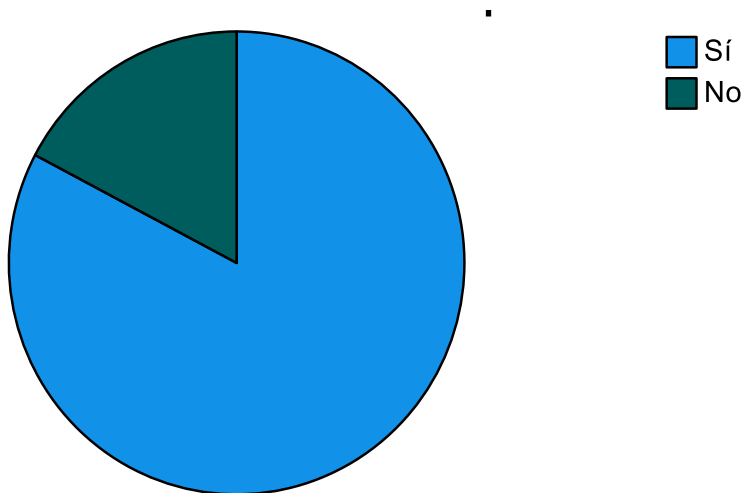
	Numero	Porcentaje
<b>Sí</b>	158	82.7%

No	33	17.3%
----	----	-------

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 19**

*¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia?*



**Nota:** Elaboración propia.

En los últimos dos años debido a las restricciones dictadas por el gobierno, la posibilidad de realizar actividad física fuera de casa se redujo al mínimo. No obstante, no fue impedimento para que las personas busquen nuevas formas de estar físicamente activos. Verificamos dentro de nuestra muestra que más del 80% de estudiantes manifiesta que su actividad física tuvo una variación a raíz de la pandemia por el COVID 19.

Tabla 12

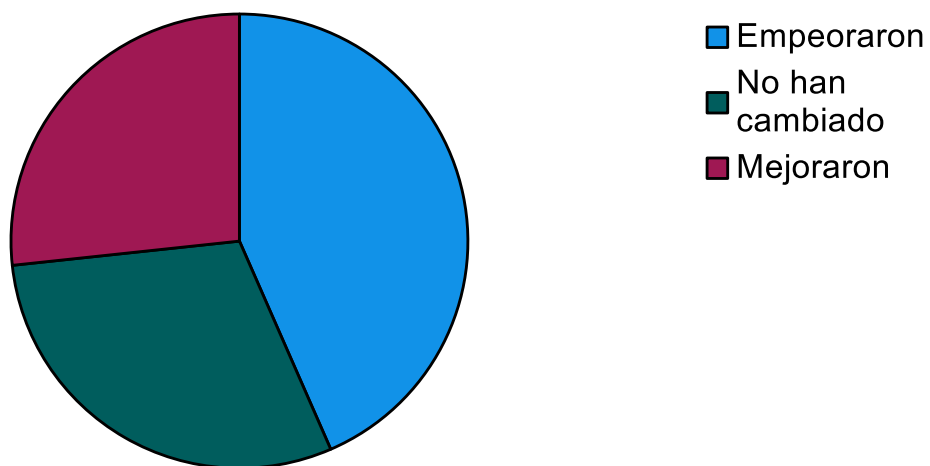
En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?

	Numero	Porcentaje
<b>Empeoraron</b>	83	43.5%
<b>No han cambiado</b>	57	29.8%
<b>Mejoraron</b>	51	26.7%

**Nota:** Elaboración propia.

Figura 20

En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?



**Nota:** Elaboración propia.

Las respuestas en esta interrogante dan mayor profundidad a la pregunta anterior y tiene como resultado la aceptación de los estudiantes al indicar que sus hábitos referentes a la actividad física empeoraron a raíz de la pandemia por el COVID 19. Sin embargo, es importante resaltar que

durante estos dos años se han implementado diversas formas de estar físicamente activo y los estudiantes no han tomado la debida importancia, teniendo como resultado una población con un alto nivel de sedentarismo.

**Tabla 13**

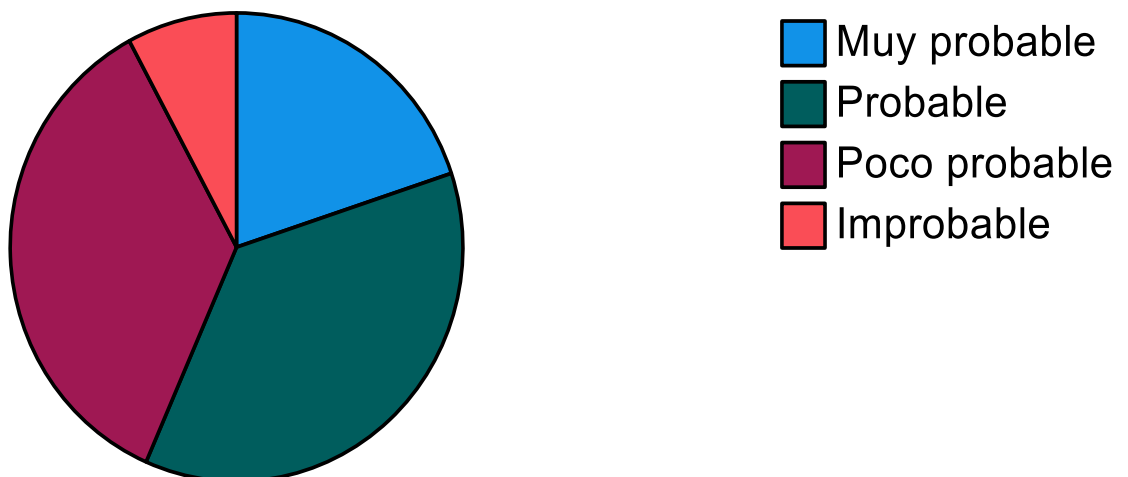
*¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?*

	Numero	Porcentaje
<b>Muy probable</b>	38	19.9%
<b>Probable</b>	70	36.6%
<b>Poco probable</b>	68	35.6%
<b>Improbable</b>	15	7.9%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 21**

*¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?*



**Nota:** Elaboración propia.



Las clases virtuales fueron una medida frente a la pandemia, la población estudiada muestra en su gran mayoría poca probabilidad de realizar actividad física durante el dictado de clases, lo cual genera una disminución en la actividad física, así como lo anteriormente explicado: problemas de postura, estrés, aislamiento social, entre otros.

**Tabla 14**

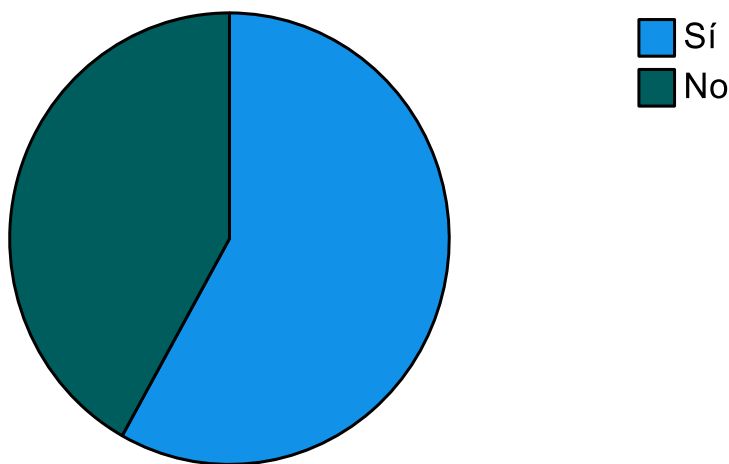
*¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	111	58.1%
<b>No</b>	80	41.9%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 22**

*¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?*



**Nota:** Elaboración propia.

Las pausas activas durante las clases virtuales son de gran importancia para llevar una vida saludable. Nuestra población en su gran mayoría las conoce o las practica, no obstante, es de carácter de urgencia promoverlas de manera constante y tenerlas incluidas dentro de las sesiones de aprendizaje.

**Tabla 15**

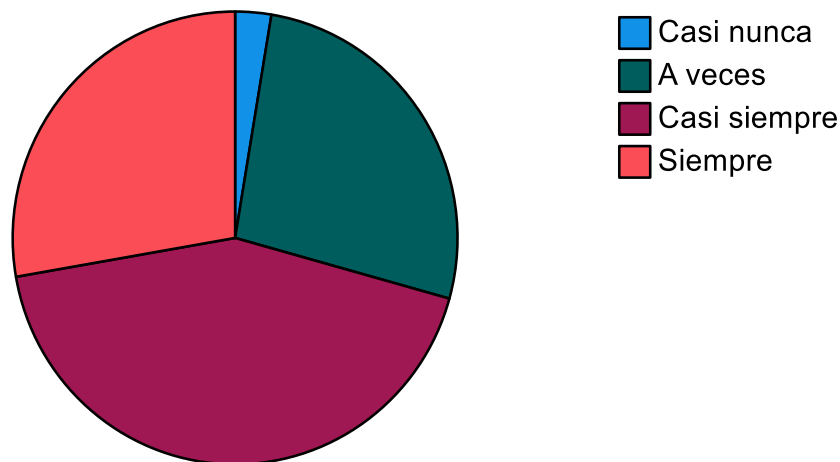
*¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?*

	Numero	Porcentaje
<b>Casi nunca</b>	5	2.6%
<b>A veces</b>	51	26.7%
<b>Casi siempre</b>	82	42.9%
<b>Siempre</b>	53	27.7%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 23**

*¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?*



**Nota:** Elaboración propia.

En esta interrogante verificamos el gran interés de la población. El 70% de los estudiantes tiene como prioridad la revisión constante de sus redes sociales, esto tiene como consecuencia la distracción durante las sesiones de aprendizaje que tienen dentro de las clases virtuales. Esto es un factor importante para tenerlo presente y brindar recomendaciones frente a ello, ya que, si los alumnos están constantemente revisando sus redes sociales, quiere decir que pasan varias horas, contando las de clases, haciendo uso del celular u otro dispositivo electrónico.

**Tabla 16**

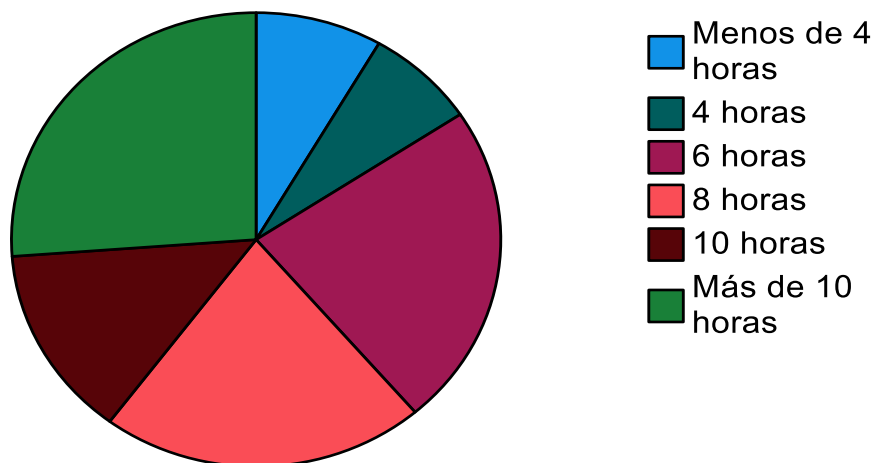
*¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)*

	Numero	Porcentaje
<b>Menos de 4 horas</b>	16	8.4%
<b>4 horas</b>	14	7.3%
<b>6 horas</b>	44	23.0%
<b>8 horas</b>	41	21.5%
<b>10 horas</b>	26	13.6%
<b>Más de 10 horas</b>	50	26.2%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 24**

*¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)*



**Nota:** Elaboración propia.

En los datos de esta gráfica verificamos el gran interés de la población estudiada hacia la revisión constante de las redes sociales, y las largas

horas por día que hacen uso de dispositivos electrónicos, lo cual, por lógica, resulta como consecuencia que los estudiantes dispongan de tiempo para realizar actividades productivas. Es otro factor importante para tener en cuenta y brindar medidas que regulen el uso de estos dispositivos.

**Tabla 17**

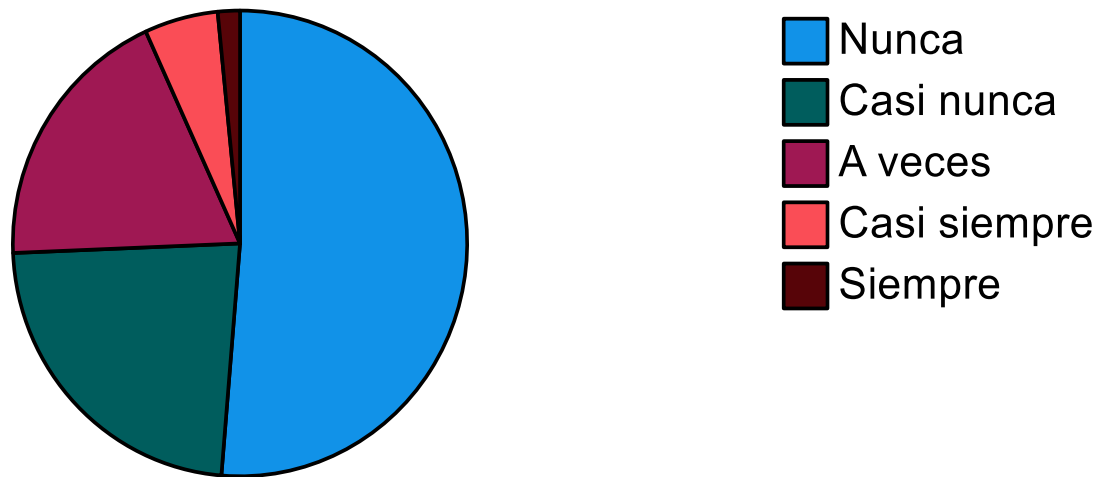
*Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros?*

	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nunca</b>	98	51.3%
<b>Casi nunca</b>	44	23.0%
<b>A veces</b>	36	18.8%
<b>Casi siempre</b>	10	5.2%
<b>Siempre</b>	3	1.6%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 25**

*Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros?*



**Nota:** Elaboración propia.

La población estudiada manifiesta no tener talleres o charlas por parte de la casa estudios para promover hábitos saludables durante las clases virtuales. Se tiene como referencia este resultado para generar programas que involucren la prevención del sedentarismo y generen mejores hábitos en los estudiantes.

**Tabla 18**

*Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar*

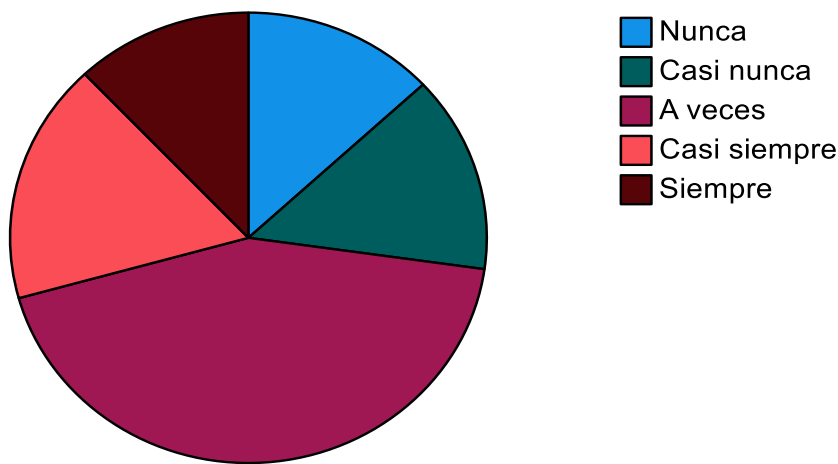
	Numero	Porcentaje
<b>Nunca</b>	25	13.1%
<b>Casi nunca</b>	27	14.1%
<b>A veces</b>	83	43.5%
<b>Casi siempre</b>	33	17.3%

<b>Siempre</b>	23	12.0%
----------------	----	-------

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 26**

*Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar*



**Nota:** Elaboración propia.

En esta pregunta se evidencia al 50% de los estudiantes poco satisfechos con la metodología impartida en las clases virtuales, se debe tener en cuenta para mejoras de la casa de estudios, así como estudiar nuevas formas de aprendizaje a distancia.

**Tabla 19**

*¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?*

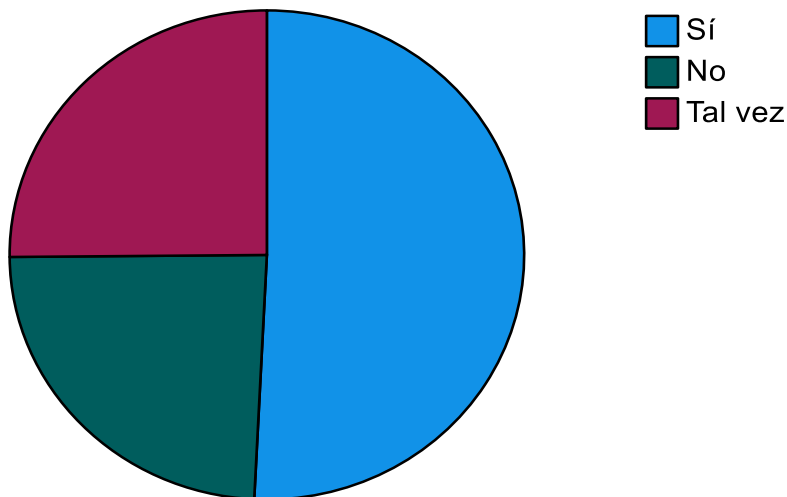
	<b>Numero</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	97	50.8%

No	46	24.1%
Tal vez	48	25.1%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 27**

*¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?*



**Nota:** Elaboración propia.

Teniendo en cuenta el cuestionario realizado tenemos a más del 50% de estudiantes que admiten tener una vida más sedentaria a raíz de la pandemia por el COVID 19. Asimismo, en las preguntas realizadas se tiene como resultado: poca actividad física y poca importancia hacia la salud.

**Tabla 20**

*¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?*

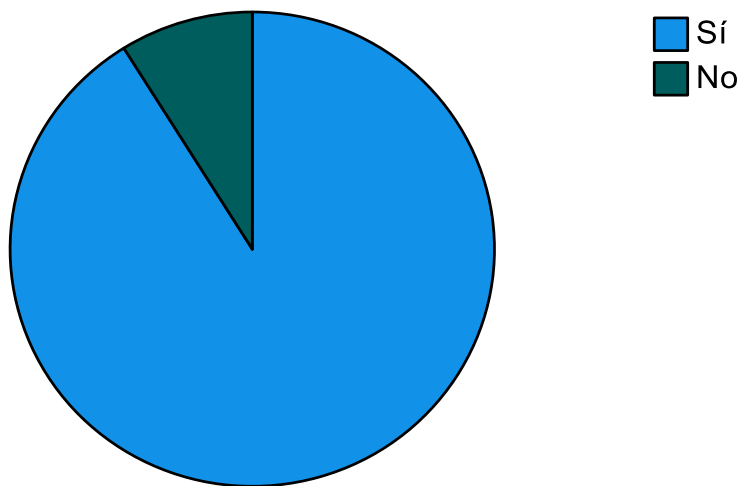


	Numero	Porcentaje
<b>Sí</b>	174	91.1%
<b>No</b>	17	8.9%

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura 28**

*¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?*



**Nota:** Elaboración propia.

Al finalizar nuestra encuesta tenemos como ultima interrogante, una parte de nuestra propuesta de mejora en la cual tenemos al 90% de estudiantes interesados en formar parte de una capacitación para desarrollar hábitos saludables, lo cual nos permite ver el alcance que podríamos tener al realizarlo y promover una mejora en la salud de los estudiantes.

### 5.5.1.1 Análisis ligados a las hipótesis

La muestra de estudio estuvo conformada por 191 estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de Escuela ISIL.

#### Contrastación de la hipótesis principal

Con la finalidad de validar la hipótesis principal en la presente investigación, se aplicó el Ritual de análisis de significancia estadística planteado por Albarracín (2017) con base en el siguiente resultado:

a) Plantear la hipótesis

H: El sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

b) Índice de correlación:

**Tabla 21**

*Primera Correlación*

<b>Correlaciones</b>
----------------------

		3. ¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, planificado)	10. ¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)
3. ¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, planificado)	Correlación de Pearson	1	,588**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	191	191
10. ¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)	Correlación de Pearson	,588**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	191	191

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### c) Interpretación

En el siguiente estudio, el Rho de Pearson determinó el nivel de correlación entre las variables, si la correlación resulta menor a 0.05 entonces podemos considerarla válida. El resultado obtenido de la prueba de Rho de Pearson nos arroja un resultado de 0.588, es decir 58.8% y una significancia bilateral de Sig.= 0.000.

Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se obtuvo lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación moderada entre ambas variables. Según los datos obtenidos en la gráfica, existe una correlación, donde se puede concluir que el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de la población estudiada, puesto que, con base en la información, los estudiantes no realizan ejercicios, o sea, actividades físicas planificadas, ni actividades físicas que requieren un esfuerzo menor, como caminar, en sus tiempos libres, esto teniendo en cuenta que son estudiantes virtuales, por tanto, si conllevan clases virtuales aumentan sus hábitos sedentarios.

### **Contrastación de la primera hipótesis específica**

Con la finalidad de validar la primera hipótesis en la presente investigación, se aplicó el Ritual de análisis de significancia estadística planteado por Albarracín (2017) con base en el siguiente resultado:

a) Plantear la hipótesis

H1: El sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

b) Índice de correlación:

**Tabla 22**

*Segunda correlación*

Correlaciones				
			12. En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?	13. ¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?
Rho de Spearman	12. En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?	Coeficiente de correlación	1,000	,444**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	13. ¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?	Coeficiente de correlación	,444**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

c) Interpretación

En el siguiente estudio, el Rho de Spearman determinó el nivel de correlación entre las variables, si la correlación resulta menor a 0.05 entonces podemos considerarla válida. El resultado obtenido de la prueba de Rho de Spearman nos arroja un resultado de 0.444, es decir 44.4% y una significancia bilateral de Sig.=0.000.

Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se obtuvo lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación moderada entre ambas variables. Según los datos vistos en la gráfica, se obtuvo que hay una correlación de 44%, por tanto, vale decir que el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de la población estudiada, puesto que la actividad física y los hábitos de los estudiantes, en su mayoría, empeoraron y, de la misma forma, la probabilidad de realizar actividades físicas

elaboradas, rutinariamente, o desarrolladas como hábitos cotidianos, es poco probable, a pesar de llevar clases remotas virtuales más de dos años.

### Contrastación de la segunda hipótesis específica

Con la finalidad de validar la segunda hipótesis en la presente investigación, se aplicó el Ritual de análisis de significancia estadística planteado por Albarracín (2017) con base en el siguiente resultado:

a) Plantear la hipótesis

H2: El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

b) Índice de correlación

**Tabla 23**

*Tercera correlación*

Correlaciones		
	9. ¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo,	15. ¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?

			usando el celular, etc.)	
Rho de Spearman	9. ¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)	Coeficiente de correlación	1,000	,423**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	191	191
	15. ¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?	Coeficiente de correlación	,423**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	191	191
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

c) Interpretación:

En el siguiente estudio, el Rho de Spearman determinó el nivel de correlación entre las variables, si la correlación resulta menor a 0.05 entonces podemos considerarla válida. El resultado obtenido de la prueba de Rho de Spearman nos arroja un resultado de 0.423, es decir 42.3% y una significancia bilateral de Sig.= 0.000.

Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se obtuvo lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa



0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación moderada entre los datos obtenidos de la correlación. Según los datos obtenidos en la gráfica, existe una correlación de 42.3%, donde una variable nos da información acerca de la otra, en vista de que los estudiantes encuestados presentan, en su mayoría, una frecuencia dedicada a actividades de ocio (tiempo libre) pasivo; asimismo, un número mayor de la misma población asegura que siempre o casi siempre revisa constantemente sus redes sociales durante el día, lo cual confirma que el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física, en vista de que no se le da importancia ni en los tiempos libres.

### **Contrastación de la tercera hipótesis específica**

Con la finalidad de validar la tercera hipótesis en la presente investigación, se aplicó el Ritual de análisis de significancia estadística planteado por Albarracín (2017) con base en el siguiente resultado:

a) Plantear la hipótesis

H3: El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola.

b) Índice de correlación:

**Tabla 24**

*Cuarta correlación*

Correlaciones			
		15. ¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?	16. ¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)
15. ¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?	Correlación de Pearson	1	,308**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	191	191
16. ¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)	Correlación de Pearson	,308**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	191	191
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

c) Interpretación

En el siguiente estudio, el Rho de Pearson determinó el nivel de correlación entre las variables, si la correlación resulta menor a 0.05 entonces podemos considerarla válida. El resultado obtenido de la prueba de Rho de Pearson nos arroja un resultado de 0.308, es decir 30.8% y una

significancia bilateral de Sig.= 0.000.

Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se obtuvo lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación baja entre ambas variables. Según los datos obtenidos en la gráfica, existe una correlación de 30.8%, donde una variable nos da información acerca de la otra, debido a que el uso de dispositivos electrónicos por largas horas al día, conlleva a revisar constantemente las redes sociales, ya que los dispositivos que permiten hacerlo están a disposición casi durante todo el día en el que los estudiantes se mantienen despiertos; esto, recordando que los resultados de la pregunta número 16 arrojaron que la mayoría de ellos hace uso de estos aparatos por más de 10 horas por día. Una medida interesante y de relevancia para brindar medidas que permitan regular estas horas.

## VI. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

### 6.1 Alcance esperado

El proyecto tiene como finalidad desarrollar hábitos cotidianos saludables y emplear actividades físico-recreativas en beneficio de los estudiantes de la institución objeto de estudio para que adopten un estilo de vida saludable y hábitos que beneficien a su salud, simultáneamente a sus clases virtuales, y por qué no, también, a sus clases presenciales.

Desde este enfoque, los resultados que se esperan obtener son que los estudiantes practiquen estas nuevas actividades impulsados por la institución de la que forman parte, ya que aprender y modificar patrones de conductas requieren de ciertas estrategias de trabajo, compromiso y métodos.

Finalmente, el proyecto también busca que los alumnos se sumen para contribuir en el programa, poniendo en práctica sus habilidades para desarrollar objetivos, estrategias y tácticas comunicacionales que permitan dinamizar el objetivo del proyecto, y a su vez progresar como profesionales.

### 6.2 Descripción de la propuesta de innovación

La propuesta de innovación es una mejora de proceso como parte de impulsar las reformas de las clases virtuales para evitar el sedentarismo que beneficiará a los estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica de Escuela ISIL. Por ejemplo, fomentando la práctica de buenos hábitos durante las clases virtuales y como parte de ellas, tal como realizar pausas activas.

De la misma forma, se busca comunicar y difundir las acciones mediante redes sociales como programas de responsabilidad social orientados al alumnado. Asimismo, a modo de ejemplo, se puede comenzar realizando un *spot* audiovisual para concientizar a la comunidad estudiantil del Instituto San Ignacio de Loyola (estudiantes, educadores, egresados, directivos docentes, administradores, entre otros) sobre el peligro que conlleva un estilo de vida sedentaria en un entorno de educación virtual.

Por otro lado, invitar a los estudiantes a participar del proceso y generar contenido con relación al objetivo del proyecto, como compartir estrategias para incorporar actividades en las jornadas de clases virtuales; también, crear infografías, notas informativas, artículos, entre otros contenidos que puedan orientar a los demás para realizar actividades físicas.

### **6.3 Diagnóstico situacional**

#### **Breve reseña del Instituto San Ignacio de Loyola**

El proyecto de investigación se lleva a cabo en una de las instituciones líderes de educación superior en el Perú, el Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL). Esta fue creada en 1983, cuenta con cuatro sedes en los distritos de Lima, donde el campus de Miraflores es el único habilitado, de momento, para realizar clases presenciales. En la actualidad, ISIL cuenta con más de 14 000 alumnos en todos sus niveles y 450 docentes que se desempeñan de manera virtual y presencial.

Desde el 2019, ISIL es la institución con mayor acreditaciones en el país, ofrece más de 20 carreras técnicas basadas en su metodología “Aprende Haciendo”, dentro de las áreas de diseño, comunicación, marketing, negocios, tecnología y hotelería y turismo. De la misma forma, desde enero 2020 la institución, a través de Escuela, puede otorgar el grado de Bachiller, equivalente al Universitario, ampliación que permite obtener un doble grado académico estudiando adicionalmente desde un año y medio a más; a partir del ciclo 2022-2 se contarán con ocho carreras en Escuela ISIL y se espera que el número de carreras siga aumentando.

Desde la pandemia, los centro de educación comenzaron a dictar clases remotas virtuales e ISIL también hizo uso de la tecnología para no detener el aprendizaje, a partir del 2020 sus clases se implementaron en la conocida plataforma de Blackboard. Además, ISIL puso en funcionamiento los laboratorios virtuales con el soporte de Citrix Cloud para que los alumnos accedan a controles de máquinas virtuales y aplicaciones con las que cuentan en sus ordenadores.

Recientemente se renovaron con la plataforma de ISIL+ que es donde se comparte contenido y material académico con relación a los cursos dictados, y ejecutan las clases mediante la plataforma de Zoom. Adicionalmente, el Instituto San Ignacio de Loyola cuenta con ISILJOB que es su sitio web donde ofrecen diferentes ofertas de empleabilidad para sus alumnos y egresados

### **Misión**

El Instituto San Ignacio de Loyola tiene como misión: “Ser el modelo educativo alternativo e innovador en la formación de profesionales de éxito”.

### **Visión**

De la misma forma, desarrolla su visión como: “La experiencia ISIL es la de una institución que brinda conocimientos, competencias y valores propios de una educación de avanzada, congruente con el mercado mediante el desarrollo de la creatividad, de la tecnología, del éxito empresarial y la educación para el trabajo”.

Tabla 25

Cuadro de FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Facilidad para organizarse en cuanto a otras actividades.	Posible encierro debido a otra pandemia por una variante del COVID-19.
El uso adecuado de la tecnología y aprendizaje autónomo.	Opción de continuidad de estudios de manera virtual.
Aprendizaje desde la comodidad del hogar y ahorro de tiempo de movilización.	Recursos tecnológicos económicos y disminución de costos por el reemplazo de los materiales convencionales a las herramientas electrónicas.
Clases grabadas para reforzar conocimientos voluntariamente.	El aumento de oportunidades laborales que ofrecen el sistema de teletrabajo desde casa.
DEBILIDADES	AMENAZAS
Reducción de la integración social de los estudiantes por falta de interacción con otros alumnos y profesores.	El retorno a las clases presenciales.
Fallas en los servicios de Internet.	Dificultad para contar con los recursos básicos como Internet y PC o laptop.
Carencia de importancia a la actividad física por causa del uso constante de los dispositivos electrónicos.	Canales que fomentan la práctica deportiva a través de redes sociales en crecimiento.
Poca retención de la información en las clases debido a la facilidad de distracción en el hogar.	La presencia permanente de las redes sociales y juegos online generarían falta de atención de los estudiantes y poco interés hacia las actividades académicas.



**Nota:** Elaboración propia

## **6.4 Procedimiento para la propuesta de mejora**

### **6.4.1 Desarrollo del proyecto de innovación**

#### **Propuesta de mejora**

La propuesta plantea la elaboración de un Plan Estratégico de Comunicación (PEC). Para ello se procede a desarrollar el siguiente proceso de elaboración de un PEC con base en estas 7 etapas:

#### **1) Análisis de la situación:**

Para plantear un plan de comunicación con enfoque estratégico, se realiza un análisis a mayor profundidad de la búsqueda ya realizada para obtener toda la información necesaria para poder identificar la situación del problema.

#### **Análisis externo:**

- Factores económicos: calidad de aprendizaje afectado debido a las diferentes condiciones de los estudiantes.
- Factores socioculturales: aspectos demográficos.
- Factores tecnológicos: nuevas tecnologías, impulso de la virtualidad debido a la pandemia por el COVID-19.

- Sociedad actual caracterizada por llevar un estilo de vida sedentaria. (Antecedentes, capítulo III).
- La misión y visión de las organización del sector de educación no se cumplen.

### **Análisis interno**

- Se obtuvo información con base en la realización de encuestas y mediciones que se utilizó en la metodología. (Véase en el capítulo V); también, información sobre la institución objeto de estudio gracias a la búsqueda realizada en el diagnóstico situacional (capítulo VI, 6.3).
- Se obtuvo información con base en la realización de encuestas y mediciones que se utilizó en la metodología. (Véase en el capítulo V); también, información sobre la institución objeto de estudio gracias a la búsqueda realizada en el diagnóstico situacional (capítulo VI, 6.3).
- Misión, visión y valores de la institución.
- Estudiantes insatisfechos con la modalidad de las clases virtuales brindadas.
- La Institución no ha implantado estrategias y tácticas previstas con relación a temas sobre la salud de sus estudiantes.

### **2) Análisis FODA:**

Este proceso de síntesis de información se utilizará para poder identificar y clasificar los factores que tienen relación con las fortalezas, debilidad, oportunidades y amenazas. (Tabla 25).

### **3) Definición de Objetivos**

Con base en los resultados hallados en las primeras etapas, y para fundamentar el Plan Estratégico de Comunicación, se definen los siguientes objetivos a mostrar tras la finalización de etapas.

### **4) Definición de públicos**

El público está definido sustentado en la identificación del problema y los objetivos propuestos de comunicación, así también como en el FODA del problema de investigación: la institución y los estudiantes en general. Asimismo, se toma en cuenta las siguientes audiencias como público externo: gobierno, medios de comunicación.

### **5) Definición de mensajes:**

Elaborados pensando en el público definido, estudiantes, instituciones, tomando en cuenta que sean coherentes con la realidad de la situación y de la organización.

### **6) Definición del plan de acción o plan táctico:**

Se plantearon las herramientas de comunicación que se emplearán para lograr los objetivos, de acuerdo con los recursos existentes.

## **7) Definición de indicadores:**

Se requiere de objetivos medibles para monitorear el PEC, es por ello por lo que se definen una serie de indicadores que permitan hacer una medición cuantitativa al cambio del público definido sobre el sedentarismo y las clases virtuales, lo cual ayudará a comprobar si el plan estratégico está siendo eficiente o no, para continuar con la misma estrategia. Por ejemplo:

### **Indicadores de gestión**

Para contrastar si se usan los recursos planteados en el PEC:

- Número de visitas de los estudiantes
- Porcentajes de cumplimiento del plan de presupuestos por parte de la institución.

### **Indicadores de impacto**

Para contrastar si se está alcanzando el objetivo propuesto:

- Nivel de notoriedad alcanzado.
- Percepción de la imagen de la institución
- Porcentaje de conocimiento alcanzado.

Definidas las etapas para la elaboración del Plan Estratégico de Comunicación, es necesario precisar que requerirá apoyarse constantemente de:

- **Acompañamiento emocional:**

Puesto que es importante que los estudiantes mantengan un estado emocional adecuado para estudiar con mayor comodidad y lograr sus metas académicas, la institución podría ayudar enfocándose en este aspecto.

- **Replantear las pausas y/o horas de clases**

Debido al análisis con base en los resultados de la investigación, no es conveniente ampliar los horarios de las clases virtuales, pero sí establecer pausas activas durante ellas, en vista de que pueden servir para recuperar y reactivar la energía de los estudiantes y docentes, y también mejorar la condición del estado de salud gracias a la movilidad articular que requiere (actividad física).

Es por ello por lo que esta propuesta busca:

- 1- Desarrollar una campaña de comunicación dirigida a los estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica de Escuela ISIL: es importante poder comunicar nuestros objetivos a través de los medios más usados

por los estudiantes (redes sociales). Esto permite tener un mayor alcance y poder transmitir nuestras recomendaciones. Dentro de nuestro plan de acción incluimos un video informativo sobre las pausas activas y sus beneficios que se publicaran a través de las redes sociales de la institución, así como ISIL+ plataforma que utilizan los estudiantes durante sus clases virtuales. Sin embargo, no solo queremos dar la información, al contrario, queremos que todas las recomendaciones sean utilizadas de manera permanente. Esto se realizará durante las clases dictadas por Zoom, los docentes incluirán las pausas activas dentro de sus sesiones de aprendizaje, para poder promover la actividad física, una correcta postura y el uso correcto de los dispositivos electrónicos.

- 2- Incrementar el bienestar emocional de los estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica de escuela ISIL: sabemos que la salud física de las personas es tan importante como la salud mental, por lo cual, dentro de este objetivo, queremos incluir espacios de consejería psicológica dentro de la institución educativa, totalmente gratuita. Asimismo, el desarrollo de talleres deportivos que incluyan deportes tales como futbol, vóley, básquet y atletismo. Según el alcanzado que se tenga en este primer semestre, el cual se irá evaluando a través de encuestas de satisfacción, se pueden promover otros deportes e incluir otro tipo de sesiones psicológicas.
- 3- Generar hábitos de organización en los estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica en Escuela ISIL: consideramos de gran

importancia que los estudiantes puedan conocer distintas formas de organización que les permitan realizar todas las actividades que requieran, teniendo un correcto uso de su tiempo y puedan promover dentro de sus tiempos libres la práctica deportiva o de ejercicios, que ayudarán para mantenerse activos y liberar el estrés que presentan debido a su trabajo y/o estudios. Esto, en un principio, solo será un taller y, posterior a ello, se incluirá como un tema dentro de los cursos de habilidades blandas, con el fin de obtener mejores resultados.

Tabla 26

Definición del primer objetivo

<b>Objetivo 1: Conseguir el 70% de participación de los estudiantes matriculados de ISIL sobre los hábitos productivos y metodologías activas para un entorno de educación virtual saludable en un periodo de 3 meses.</b>								
<b>Plan de acción</b>	<b>Actividad del plan de acción</b>	<b>Indicador del logro</b>	<b>Meta</b>	<b>Medio de verificación</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fecha de inicio</b>	<b>Fecha de termino</b>
<b>Brindar información referente a las pausas activas durante las clases virtuales</b>	Video informativo sobre pausas activas y los beneficios.	% de estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica.	100% de los estudiantes actualmente matriculados.	Colocar el video en la página de inicio de ISIL+, los docentes deben incluirlo dentro de su sesión de clase.	Agencia de publicidad, difusión por redes sociales de la institución	Coordinador de proyecto	31 de agosto del 2022	16 de setiembre del 2022
<b>Implementar pausas activas durante las sesiones de aprendizaje</b>	Video tutorial de pausas activas y ergonomía	% de estudiantes de la carrera de Comunicación Estratégica	100% de los estudiantes actualmente matriculados.	Colocar el video en la página de inicio de ISIL+, los docentes deben incluirlo dentro de su sesión de clase.	Agencia de publicidad, difusión por redes sociales de la institución	Coordinador de proyecto Docentes	16 de setiembre del 2022	16 de diciembre del 2022

**Nota:** Tomado como referencia y adaptado de Morey, Rojas, Crisóstomo, Chian, Albarracín (2022)



Figura 29

Elaboración de fases



**Nota:** Elaboración propia

Tabla 27

Definición del segundo objetivo

Objetivo 2: Lograr la participación del 50% de estudiantes matriculados en sesiones/clases extras en un plazo no superior a 6 meses.								
Plan de acción	Actividad del plan de acción	Indicador del logro	Meta	Medio de verificación	Recursos	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de termino
<b>Brindar espacios de consejería psicológica para los estudiantes</b>	Sesiones de consejería psicológica totalmente gratuita	% de estudiantes que acudan a las sesiones	50% de los estudiantes matriculados	Informe de asistencia, informes psicológicos	Psicólogo	Psicólogo	31 de agosto del 2022	5 de febrero del 2023
<b>Implementar talleres deportivos</b>	Talleres deportivos (futbol, vóley, básquet, atletismo)	% de estudiantes que acudan a los talleres	50% de los estudiantes matriculados	Informe de asistencia, encuesta de satisfacción.	Campo deportivo, implementos deportivos, docentes calificados.	Docentes deportivos	07 de setiembre del 2022	25 de febrero del 2023

**Nota:** Tomado como referencia y adaptado de Morey, Rojas, Crisóstomo, Chian, Albarracín (2022)

Tabla 28

Definición del tercer objetivo

<b>Objetivo 3: Incrementar en 50% el nivel de conocimiento de todos los estudiantes sobre hábitos de organización y manejo adecuado del tiempo en un periodo de 2 meses.</b>								
<b>Plan de acción</b>	<b>Actividad del plan de acción</b>	<b>Indicador del logro</b>	<b>Meta</b>	<b>Medio de verificación</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fecha de inicio</b>	<b>Fecha de termino</b>
<b>Brindar estrategias para una correcta organización durante las clases virtuales.</b>	Taller de organización del tiempo	% de estudiantes que acudan al taller.	40% de los estudiantes matriculados	Informe de asistencia, encuesta de satisfacción.	Hojas bond, papelógrafos, plumones, lápices, docente calificado.	Terapeuta Ocupacional	30 de setiembre del 2022	30 de noviembre del 2022
<b>Implementar el tema de la organización dentro de los cursos de habilidades blandas.</b>	Sesión de aprendizaje basada en la organización y gestión del tiempo.	% de estudiantes que acudan al taller.	100% de los estudiantes matriculados	Informe de asistencia, encuesta de satisfacción.	Diapositivas, Hojas bond, papelógrafos, plumones, lápices.	Terapeuta Ocupacional	01 de octubre del 2022	1 de diciembre del 2022

**Nota:** Tomado como referencia y adaptado de Morey, Rojas; Crisóstomo; Chian, Albarracín (2022)

## 6.4.2 Presupuesto

### **Presupuesto del proyecto de investigación**

#### **Presupuesto operativo:**

Se considera dentro del presupuesto referencial la contratación de los siguientes profesionales

- Licenciado en Psicología
- Licenciado en Terapia Ocupacional
- Docentes deportivos: futbol, vóley, básquet.

Quienes estarán a cargo de los talleres y cursos que se realizarán dentro de la propuesta brindada, monitoreando que se cumplan los objetivos planteados.

#### **Agencia audiovisual:**

El video que se mostrará en las plataformas será realizado por una agencia especializada en el mundo audiovisual, para que sea realizado de manera óptima.

#### **Diseñador gráfico:**

Se contará con los servicios de un diseñador gráfico para que pueda desarrollar las piezas y materiales visuales.

#### **Gestor de contenidos:**

Profesional en Medios Digitales encargado de implementar la campaña en plataformas orgánicas y pagadas, generar contenidos de apoyo y monitorear las redes sociales.

**Coordinador de proyecto:**

Quien será el encargado de coordinar y monitorear el correcto funcionamiento de las campañas y talleres que se realicen.

**Tabla 29**

*Definición de costos*

Presupuesto de la investigación					
Objetivo	Detalle	Cantidad	UM	Servicio	Costo
Investigación de proyecto	Laptop	1	Unidad	Uso de producto	Asumido por los investigadores
	Internet	-	-	Uso de servicio	
	Luz	-	-	Uso de servicio	
	Asesorías	-	-	Uso de servicio	Brindado por ISIL
Presupuesto del proyecto					
Objetivo	Detalle	Cantidad	UM	Servicio	Costo
Diseño e implementación de proyecto	Asesoría de expertos			En psicología y terapia ocupacional	S/3 000,00
	Producción de videos	3	Semanas	Contratación de agencia	S/5 000,00
	Producción de piezas graficas	1	Mes	Pago a personal (diseñador)	S/3 000,00
	Publicidad en redes sociales	5	Unidad	Difusión en redes sociales de la institución	-
	Docentes especializados	5	Mes	En psicología educativa y terapia ocupacional	10 000,00
Total		S/21 000,00			

**Nota:** Elaboración propia

## CONCLUSIONES

En la presente investigación se determinó de qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de Comunicación Estratégica de Escuela del Instituto San Ignacio de Loyola, en vista de que la pandemia produjo cambios significativos en el estilo de vida de los estudiantes, el cual varió en un entorno de educación virtual. Al haber finalizado esta investigación, se afirma la correlación entre las variables y que el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales, puesto que los estudiantes demostraron comportamientos sedentarios en sus estilos de vida.

Se verifica que el proceso de adaptación a la virtualidad se ve afectado por el sedentarismo, ya que los hábitos cotidianos empeoraron en más del 43% de alumnos; del mismo modo, un 43% manifestó de que es casi improbable realizar ejercicios físicos mientras se estudia de manera remota virtual; y, más del 82% tuvo una variación en su frecuencia de actividad física. A su vez, se resuelve que los estudiantes no tienen una preocupación por su salud física y mental, siendo importante que puedan empezar a mejorar sus hábitos cotidianos con la finalidad de beneficiar a su salud.

Asimismo, la investigación deduce que el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes, a consecuencia de que

los estudiantes presentan una alta frecuencia dedicada a actividades de ocio pasivo, o sea, actividades no productivas en sus tiempos libres que suponen estar sentados y en poco movimiento, pues más del 50% de alumnos están sentados o echados durante este tiempo de ocio; desde el mismo ángulo, se evidencia que más del 70% revisa constantemente sus redes sociales. Además, los alumnos han demostrado ser inactivos físicamente, debido a que no cumplen con los estándares recomendados que brinda la OMS para ser activo físicamente, pues más del 53% camina menos de 150 minutos por semana.

También, se ha identificado a un porcentaje mayor al 61% que utiliza aparatos electrónicos durante más de 8 horas y más del 26% por más de 10 horas, por tanto, se concluye que el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos. La mayoría de estos estudiantes realizan trabajo remoto y toman clases virtuales, lo cual es una cifra preocupante, teniendo en cuenta de que más de 10 horas, sumado a las horas de sueño, es casi todo el día, mientras se está despierto, puesto que esta actividad puede generar problemas severos de salud, como de visión y ergonomía.

Podemos concluir que, si bien es cierto, no podemos hacer desuso de los aparatos electrónicos porque son indispensables, o no estar sentados por largas jornadas cuando se estudia desde casa, es importante que los estudiantes busquen la forma de equilibrar sus tiempos y realizar actividad físicas-recreativas, productivas, así como



tener una organización adecuada para poder cumplir sus objetivos y generar hábitos cotidianos que beneficien a su salud para evitar comportamientos sedentarios, ya que esto con el tiempo supone un estilo de vida sedentario. Desde la misma perspectiva, es trascendente precisar que la institución pueda manejar distintos talleres y programas, así como brindar recomendaciones, para evitar y combatir el sedentarismo que están presentando los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

Establecidas las conclusiones de la presente investigación, se recomienda:

Presentar los resultados a la Institución Educativa para realizar estudios a mayor profundidad que permitan evaluar si el nivel de sedentarismo de los estudiantes virtuales es alto o no, así como los niveles de actividad física para tener un conocimiento mayor sobre los factores asociados y establecer estrategias y tácticas, acciones, que permitan contrabalancearlos. (R de temática)

Al Ministerio de Educación (MINEDU), establecer políticas y programas de acción que promuevan la importancia del ejercicio y buenas costumbres, como hábitos que beneficien la salud, donde involucren a los sectores multisectoriales, educativos, urbanos, entre otros, para asegurar el bienestar integral e incrementar la calidad de aprendizaje de los estudiantes en el Perú.

A la institución, promover los talleres y programas de ejercicios para fortalecer la flexibilidad y crear una mejor conexión con los estudiantes, a través de la plataforma de Zoom. Para así demostrar la importancia y preocupación hacia los estudiantes y su bienestar físico y mental.

A las instituciones educativas, aplicar las pausas activas durante las clases virtuales y presenciales. Del mismo modo, a los docentes, desarrollar breves descansos durante las aulas virtuales para recuperar energías y mejorar el desempeño en las clases, enseñar la importancia de mantenerse activo para evitar caer en sedentarismo, a través de técnicas que ayuden a reducir el estrés y el cansancio por el tiempo de pantalla.

Al área de comunicación, generar campañas, contenidos por redes sociales que inspiren y fomenten el ejercicio físico y hábitos de ocio productivos. Impulsar la práctica de actividades deportivas y consejos para mejorar hábitos en casa o el día a día mediante las redes sociales puede ser muy efectivo, teniendo en cuenta el alcance que se puede lograr, y lo atractivo que resulta un contenido interactivo bien elaborado, siendo esto último la pieza clave para buenos resultados. (Resultado de practica o metodológico.)

Coordinar con el comité de responsabilidad social en pro de ejecutar prácticas en la institución o centros donde se permitan mejorar el nivel de actividad física y desarrollar nuevas habilidades que reemplacen el tiempo de ocio no productivo en los tiempos libres de los estudiantes. Por ejemplo, emprender una campaña orientada a un sector en específico que permita la participación de los alumnos. (R de metodología)

Para la propuesta en donde se realizará una charla informativa sobre ergonomía y pausas activas, es importante tener una predisposición de los estudiantes hacia una mejora continua, para poder generar un real cambio,

se sugiere tener en cuenta un monitoreo constante con los alumnos, con el fin de que generen un hábito y no sea una solución pasajera, más bien puedan realizarlo de manera diaria sin necesidad de recibir una orden o un recordatorio por parte de los docentes, pues su correcta implementación permitirá ejecutar actividades de importancia con mayor eficiencia.

La institución con el fin de promover el deporte debe tener en cuenta la posibilidad de incluir modernas instalaciones, ambientes multideportivos y espacios recreativos que promuevan esta práctica de manera diaria e interdiaria y brinden una experiencia única para un correcto desenvolvimiento a nivel conductual, emocional y de aprendizaje.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Alarcón, L., Méndez, N., Reyes, S., y Ríos, A. (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11563>
- Albarracín, R. (2019). *El desempeño del bibliotecólogo y el desarrollo de habilidades informativas en usuarios de bibliotecas universitarias*. [Tesis de maestría, Instituto para la Calidad de la Educación, Universidad de San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4664>
- Angulo, J. (2018). *Factores asociados a sedentarismo en estudiantes de ciencias de la salud*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/3867>
- Añanca, Y. (2021). *La aplicación del aprendizaje sincrónico durante la pandemia del COVID-19 en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública Aurora Inés Tejada de la provincia de Abancay*. [Tesis de pregrado, Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima]. <https://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/739>

Ayala, D., Martínez, C., & Hernández, S. (2020). *Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19*. [Tesis de pregrado, Unidades Tecnológicas de Santander].  
<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971>

Benítez, V. (2021). *Actividad físico-recreativa que eviten el sedentarismo en los docentes durante el tiempo de pandemia*. [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57278>

Bertogna, M., Del Castillo, R., Soto, H., & Cecchi, L. (2007). *Clases Sincrónicas Virtuales en la Enseñanza a Distancia: una implementación a bajo costo*. Red de Universidades con Carreras en Informática (RedUNCI).  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/19102>

Braunwald, E., Zipes, D., Libby, P., Bonow, R., Mann, D., & Tomaselli, G. (2019). *Tratado de cardiología de Braunwald: Texto de medicina cardiovascular* (vol. 86). Elsevier.

Casetti, M., Vidal, M., Aranda, J., Borrell, A., Cucurella, I., Font, V., Gonzáles, I., López, A., Llistosella, M., Malaspina, C., Martorell, C., Pérez, A., Pérez, M., & De los Santos, A. (2009). *Enciclopedia Universal* (vol. 29). Editorial Salvat.

- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985, March-April). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Castejón, F. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña.
- Castejón, F., & López, V. (1997). *Iniciación deportiva. Manual del maestro especialista en Educación Física* (pp. 137-172). Pila Teleña
- Castillo, R., Castro, F., & Silva, C. (2020). *Tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la región de Valparaíso*. [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17815>
- Chian, L., Crisóstomo, G., Morey, R., Rojas, J., & Albarracín, R. (2022). *Síndrome de Burnout y el clima laboral durante el trabajo remoto en 4 empresas privadas en Lima Metropolitana. Año 2021*. [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Marketing e Innovación Bachiller en Administración y Dirección de Negocios Instituto San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.isil.pe/handle/123456789/107>
- Chicas-Sierra, S. M., & Chacón-Marín, S. (2021, 29 de marzo). Modalidad virtual de enseñanza-aprendizaje: ventajas y desventajas. En Claudia Milena Pico (Ed.), *Experiencias de aprendizaje significativo para la apropiación de*

*conocimientos en ciencias económicas, administrativas y contables* (pp.78-89). Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria.  
<https://doi.org/10.15765/poli.v1i897.1805>

Church, T., Thomas, D., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P., Earnest, C., Rodarte, R., Martin, C., Blair, S., & Bouchard, C. (2011). Tendencias durante 5 décadas en la actividad física relacionada con la ocupación en los EE. UU. y sus asociaciones con la obesidad. *PLoS ONE*, 6(5), 19657.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019657>

Concha, C., Mota, K. y Muñoz, N. (2020). Educación virtual como agente transformador de los procesos de aprendizaje. *Revista online de Política y Gestión Educacional*, 24(3), 1216-1225.  
<https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14358>

Figallo, F., Gonzáles, M., & Diestra, V. (2020). Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. *Revista de Educación Superior en América Latina*, 22.  
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/esal/article/view/13404>

Gallardo, A., Fuentes, L., Oré, H., & Blas, K. (2021). *Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia].



[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPCH\\_6cdf3a53841576255504004a8e3d50a4](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPCH_6cdf3a53841576255504004a8e3d50a4)

González-Gross, M., & Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. *Nutrición hospitalaria*, 28 (Suppl 5), 89–98. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.sup5.6923>

Healy, G. & Owen, N. (2010). Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente. *Revista Española de Cardiología*, 63(3), 261-264. <https://www.revespcardiol.org/es-conducta-sedentaria-biomarcadores-del-riesgo-articulo-13147692>

Instituto Gallach. (2005). *Historia de la Humanidad – La Prehistoria I (vol 1)*. Ediciones Credimar.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020, 25 de junio). *El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021, 29 de mayo). *El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>

Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos Y Representaciones*, 8(3), 588. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

Martins, L., Lopes, M., Diniz, C., & Guedes, N. (2021). Los factores relacionados con el sedentarismo: revisión de un metaanálisis. *Journal of advanced nursing*, 77(3), 1188–1205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33368524/>

Mena, M. (2020, 4 de diciembre). *¿La educación del futuro será online?* Statista. <https://es.statista.com/grafico/23692/encuesta-educacion-superior-online-o-presencial/>

Ministerio de Salud (2020, 10 de abril). *Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/541124-guiatecnica-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-de-la-poblacion-afectada-familias-y-comunidad-en-el-contexto-del-covid-19>

Ministerio de Salud del Perú y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021, junio). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en contexto de COVID-19.* <https://www.unicef.org/peru/informes/salud-mental-ninas-ninos-adolescentes-contexto-covid-19-estudio-en-linea-peru->

[2020#:~:text=Estudio%20en%20L%C3%ADnea%20%7C%20Per%C3%BA%202020.encontrado%20en%20otros%20estudios%20internacionales](#)

Montero, C., & Rodríguez, F. (2014). Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 74. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000100011>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020, 1 de abril). *Educación a distancia para todos: 1,500 millones de estudiantes no asisten a la escuela por el covid-19*. <https://es.unesco.org/news/aprendiendo-casa-educacion-distancia-todos>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. [Archivo PDF]. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>.

Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril). *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 25 de noviembre). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre) *Actividad física y recomendaciones mundiales para la salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>

Pérez, S. (2014, junio). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*, 193.

EFDeportes.com [https://efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=\(1985\)%2C%20se%C3%B1ala%20que%3A,un%20determinado%20gasto%20de%20energ%C3%ADa%E2%80%9D](https://efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=(1985)%2C%20se%C3%B1ala%20que%3A,un%20determinado%20gasto%20de%20energ%C3%ADa%E2%80%9D).

Roca Rey Miró Quesada, B. (2004). *Historial Visual del Perú*. El Comercio.

Romero, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Universidad de Sevilla.

Tremblay, M, Colley, R., Saunders, T. J., Healy, G., & Owen, N. (2010). *Applied physiology, nutrition, and metabolism: Physiological and health implications of a sedentary lifestyle*, 35(6), 725–740.  
<https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/35/6>

Waschki, B., Kirsten, A. M., Holz, O., Mueller, K. C., Schaper, M., Sack, A. L., Meyer, T., Rabe, K. F., Magnussen, H., & Watz, H. (2015). Progresión de la enfermedad y cambios en la actividad física en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 192(3), 295–306. <https://doi.org/10.1164/rccm.201501-0081OC>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA					
TÍTULO: Sedentarismo y clases virtuales en estudiantes de comunicación estratégica de escuela ISIL. Año 2022-1					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE 1: Sedentarismo		
Problema Principal	Objetivo General	Hipótesis General	Dimensiones	Indicadores	Cuestionario
¿De qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL?	Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	El sedentarismo afecta al desarrollo de las clases virtuales de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	<b>Sedentario severo</b>	Actividad física	¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas que requieren un esfuerzo moderado o mayor? (Correr, jugar fútbol, montar bicicleta, Yoga, nadar, etc.)
				Comportamiento sedentario	¿Disfruta estar en casa durante todo el día?
					¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante el día?
			<b>Sedentario moderado</b>	Actividad física	En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales? ¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, planificado)
				Estado de salud	¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.)
				<b>Sedentario activo</b>	Hábitos de ocio
			Actividad física		¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras)
					¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia?

Problema específicos	Objetivos Específicos:	Hipótesis específicas:	VARIABLE 2: Clases virtuales		
			Dimensiones	Indicadores	Cuestionario
¿De qué manera el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL?	Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	El sedentarismo afecta al proceso de adaptación a la virtualidad de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	<b>Adaptación a la virtualidad</b>	Tiempo de estadía en casa	¿Con qué frecuencia realiza trabajo remoto?
					¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?
				Estudiantes satisfechos	Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar
					¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?
			Dependencia de la tecnología	¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?	
¿De qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL?	Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a la actividad física de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	<b>Tiempo dedicado a la actividad física</b>	Rango de horas	¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?
				Organización	Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros?
				Nivel de motivación	¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?
¿De qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL?	Determinar de qué manera el sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	El sedentarismo afecta al tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos de los estudiantes de la carrera de comunicación estratégica de escuela ISIL.	<b>Tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos</b>	Cantidad de horas	¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?*
				Frecuencia diaria	¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.)

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ITEMS	INST	ESCALAS																
								1	2	3	4	5												
VI: Sedentarismo	El sedentarismo es un estilo de vida basado en realizar actividades de manera sentada y despierto que suponen un bajo desgaste de energía. Se asocia como un problema de salud.	Operacionalmente se entiende que el sedentarismo puede tener distintas fases tales como: severo, moderado y activo.	Sedentario severo	Saber el tipo de actividad física que realiza, así como la frecuencia en que lo practica	ORDINAL		CUESTIONARIO VI	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE												
				Conocer la preferencia de actividades al aire libre																				
				Diversidad de actividades que prefiere realizar en casa																				
			Sedentario moderado	Saber el tipo de actividad física que realiza, así como la frecuencia en que lo practica																				
				Conocer la importancia que le dan a su propia salud																				
				Diversidad de cuidados que realiza para mantener un buen estado de salud																				
			Sedentario activo	Motivación para realizar actividad física																				
				Frecuencia con la que realiza actividad física																				
				Elección de actividades de ocio																				
				Flexibilidad y aceptación por nuevas actividades recreativas																				
				VD: Clases virtuales									Son una modalidad de estudio a distancia donde los participantes pueden aprender, comunicarse y acceder a otros recursos de aprendizaje de manera online.	Operacionalmente se cuenta con las siguientes dimensiones: proceso de adaptación a la virtualidad, tiempo dedicado a la actividad física, tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos	Proceso de adaptación a la virtualidad	Identificar si existe una aceptación a las clases virtuales	ORDINAL		RUBRICA VD	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
																Conocer el tiempo que pasan en casa y qué flexibilidad presentan ante un cambio								
Motivación para continuar con las clases virtuales a pesar de no tener una aceptación																								
Tiempo dedicado a la actividad física	Frecuencia con la que realizan actividad física																							
	Identificar la organización que sostienen para cumplir con sus actividades																							
	Importancia que toman hacia la actividad física																							
Tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos	Conocer el tiempo que pasan frente a un ordenador o aparato electrónico																							
	Variación de tiempos frente a aparatos electrónicos, antes y durante la pandemia																							
	Adquisición de nuevos aparatos por excesivo uso o deterioro																							



### Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

## Encuesta para determinar la relación existente entre el Sedentarismo y Clases Virtuales

Estimado participante:

Por favor, lea detenidamente cada una de las preguntas y responda con la mayor sinceridad posible. Esta encuesta es breve y confidencial. Sus respuestas serán la principal para la elaboración de una investigación sobre la relación entre el sedentarismo las clases virtuales en estudiantes de pregrado.

De antemano, gracias por su participación.

 maycolys245@gmail.co

[Cambiar de cuenta](#) 

\*Obligatorio

1. ¿Disfruta estar en casa durante **t**odo el día?

- Nunca
- Casi nunca
- A
- Casi siempre
- Siempre

2. ¿Con qué frecuencia está echado o sentado **d**urante el día?

- Nunca
- Casi nunca
- A
- Casi siempre
- Siempre

3. ¿Se ejercita con regularidad? (Rutinariamente, p)<sup>\*</sup>anificado

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

4. ¿Con qué frecuencia realiza trabajo r<sup>\*</sup>emoto?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

5. ¿Con qué frecuencia, desde las clases virtuales, se realiza chequeos<sup>\*</sup> de salud por parte de un profesional? (Médico, nutricionista, enfermero, auxiliar, etc.).

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6. ¿Con qué frecuencia realiza actividades fuera de casa?\*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

7. ¿Qué tanto camina durante el día?

- Menos de 5 minutos
- Entre 5 y 10 minutos
- Entre 10 y 15 minutos
- Entre 15 y 20 minutos
- Más de 20 minutos

8. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas que requieren un esfuerzo moderado o mayor? (Correr, jugar fulbito, montar bicicleta, Yoga, nadar, etc.)

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Casi siempre
- Siempre

9. ¿Con qué frecuencia está echado o sentado durante sus tiempos libres? (P. ej. viendo TV, leyendo, usando el celular, etc.)

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10. ¿Realiza actividades productivas en sus ratos libres? (Bailar, hacer ejercicios/deportes, salir a caminar, entre otras) \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

11. ¿Su actividad física ha tenido una variación en su frecuencia a raíz de la pandemia? \*

- Sí
- No

12. En general, ¿qué tanto varió su actividad física y sus hábitos desde las clases virtuales?

- Empeoraron
- No han cambiado
- Mejoraron

13. ¿Cuál es la probabilidad de que realice actividades físicas constantes si lleva clases virtuales?

- Muy probable
- Probable
- Poco probable
- Improbable

14. ¿Conoce y/o hace pausas activas durante sus clases virtuales?

- Sí
- No

15. ¿Durante el día revisa constantemente sus redes sociales?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

16. ¿Cuántas horas hace uso de sus dispositivos electrónicos por día? (Laptop, PC, celular, TV, Tablet, etc.) \*

- Menos de 4 horas
- 4 horas
- 6 horas
- 8 horas
- 10 horas
- Más de 10 horas
- Otro:

17. Durante sus clases virtuales, ¿ha participado en actividades de su centro educativo que promuevan los hábitos saludables como salir a caminar, hacer ejercicios, pausas activas, entre otros? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

18. Pienso que la metodología aplicada en las clases virtuales debe cambiar\*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

19. ¿Considera que desde la pandemia lleva una vida más sedentaria e inactiva físicamente?

- Sí
- No
- Tal vez

20. ¿Estaría dispuesto a recibir capacitación para desarrollar hábitos saludables y regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos?

- Sí
- No

#### **Anexo 4: Entrevista a Sergio Reynoso – Terapeuta Ocupacional**

**¿Qué tan importante son las pausas activas durante largas jornadas de trabajo o estudio?**

La importancia de las pausas activas durante las jornadas de trabajo, en muchos casos, cuando tomas una postura bastante estática o algunas posturas que, probablemente, por la actividad laboral tienen que usarla por periodos largos, es necesario darle momento en los cuales se trabaja un estiramiento muscular y movilidad articular de tal manera que descongestionamos las diferentes cadenas musculares de nuestro organismo, esto ayuda a mejorar y aliviar la tensión que podemos adoptar por una postura continua por tiempos indeterminados. Asimismo, ayudan a soportar más la jornada laboral, en especial a las actividades que generan posturas muy estáticas, con poco movimiento y que llevan a adoptar posturas fuera de lo habitual.

**¿Tras 2 años en donde se estableció como prioridad el trabajo remoto y clases virtuales, qué secuelas referentes a la ergonomía se pueden encontrar en las personas?**

Todas las personas que empezaron a tomar clases virtuales o realizar trabajo remoto, lo que han hecho es improvisar un puesto de trabajo que se ajuste a las necesidades mínimas de lo que demanda la institución o



empresa. Esto implica que el uso de celulares, ordenadores, laptop, Tablet, sean de manera masiva obligando a los usuarios adoptar posturas poco ergonómicas. Lo que quiere decir que se debe tomar en cuenta las posiciones mínimas en el que un monitor de computadora debe estar situado para que no cause fatiga visual o causar algún daño a los músculos de la columna vertebral. Hay muchos casos que, a causa del desconocimiento, los puestos de trabajo que se han adaptado desde casa no respetan las mínimas condiciones ergonómicas que debe tener un espacio de estudio. Sin embargo, las personas se vieron favorecidas, ya que ahorran tiempo al no tener que trasladarse hasta su centro laboral, pero esto llevaba a que tenían que atender sus labores domésticas. Tenían un estrés postural y a la vez un estrés psicológico por las múltiples tensiones que se generaban a raíz de la carga académica y laboral.

**¿Desde el trabajo como terapeuta ocupacional que recomendaciones o pautas se puede brindar para una correcta organización para estudiantes universitarios?**

Para estudiantes universitarios se sugiere la preparación de un escritorio básico con las alturas adecuadas, que permitan que se realice una visión correcta y no genere daños a la vista. Sentarse de manera correcta, concientizar que la cama o el sillón no es el lugar adecuado para realizar estas actividades, puesto que generan una mala postura. Así como una organización adecuada a sus objetivos y habilidades de cada estudiante,

que permitan su crecimiento académico y mantengan su bienestar emocional.

**¿De qué forma se puede motivar o persuadir a las personas para que puedan realizar pausas activas y tengan una continuidad en ellas?**

Puede generarse a través de una charla en la cual se ponga el tema de juicio; por ejemplo: las lesiones musculoesqueléticas en columna vertebral y miembros superiores por inadecuados espacios de trabajo. Asimismo, se pueden realizar evaluaciones que puedan detectar problemas de postura o de salud que ya se estén generando debido al tiempo que pasan los estudiantes frente al ordenador. También, se debe concientizar sobre el estilo de vida que lleva cada estudiante y brindar las recomendaciones básicas para poder llevar un estilo de vida saludable.

**Anexo 5: Validación de expertos**

**INFORME DE JUCIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

1.1. Apellidos y Nombres del experto: Mg. Bib. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio

1.2. Cargo e institución del experto: Docente – ISIL - UNMSM

1.3. Nombre del instrumento: Encuesta para determinar la relación existente entre el Sedentarismo y las Clases Virtuales

1.4. Autor del instrumento: Jose Maycol Ypanaqué Sánchez, Stefanie Ortiz Yauri

1.5. Título de la investigación Sedentarismo y clases virtuales en estudiantes de comunicación estratégica de Escuela ISIL. Año 2022-1

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y específico.					x
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					x
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					x
4. ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica					x

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					x
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos-científicos					x
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					x
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					x
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						85%

#### PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS DEL INSTRUMENTO

INSTRUMENTO	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Ítem 1	x		
Ítem 2	x		
Ítem 3	x		
Ítem 4	x		

Ítem 5	x		
Ítem 6	x		
Ítem 7	x		
Ítem 8	x		
Ítem 9	x		
Ítem 10	x		
Ítem 11	x		
Ítem 12	x		
Ítem 13	x		
Ítem 14	x		
Ítem 15	x		
Ítem 16	x		
Ítem 17	x		
Ítem 18	x		
Ítem 19	x		
Ítem 20	x		
Ítem 21	x		
Ítem 22	x		
Ítem 23	x		
Ítem 24	x		
Ítem 25	x		

Ítem 26	x		
Ítem 27	x		
Ítem 28	x		

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. 85%. V: OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

Lugar y fecha: 19.07.2022

Firma del experto



DNI N.º 41981490

Mg. Bib. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio