

**Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa
Municipal Ciudad de San Juan Pasto.**

Edison Julián Arciniegas Solarte, Lucely Narváez Vargas y Jhors Haggi Oliva Caipe

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación Universidad CESMAG

Mg. Gerardo Andrés Oliva Ramos

San Juan de Pasto, 06 de septiembre de 2024

**Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa
Ciudad de San Juan de Pasto.**

Edison Julián Arciniegas Solarte, Lucely Narváez Vargas y Jhors Haggi Oliva Caipe.

Nota del autor

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título Licenciado en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Nota de aceptación

Firma presidente jurado

Firma jurado

Firma jurado

Nota de exclusión de responsabilidad intelectual

El presente Trabajo de Grado tiene como intención desempeñar con responsabilidad al igual que las recomendaciones para poder preferir al título de pregrado como Licenciados en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura En Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Dedicatoria.

La presente tesis está dedicada primeramente a Dios, a mi madre por todo ese amor incondicional y su esfuerzo y sacrificio, su apoyo incondicional en momentos difíciles, sobre todo en este proceso tan importante de mi vida como lo es mi formación como profesional, a mi padre por estar siempre apoyándome en lo que fuera como también en ser ese ejemplo de un hombre luchador y guerrero que me enseñó que siempre hay que luchar por lo que uno quiere, también a todas esas personas que estuvieron conmigo siendo una fuente de apoyo y motivación a lo largo de mi camino académico. A familiares y amigos, por su amor incondicional y su constante aliento, por compartir risas y ser un pilar en los momentos difíciles; y a mis profesores, por su guía y dedicación. Este logro es el resultado del esfuerzo colectivo y la inspiración de cada uno de ustedes. Gracias por ser parte de este viaje

Edison Julián Arciniegas Solarte

Dedicatoria.

Dedico este proyecto a mis padres, quienes siempre han sido mi mayor apoyo y fuente de inspiración. Gracias por enseñarme la importancia de la perseverancia y el esfuerzo. A mis amigos, por su compañía y motivación en cada paso de este camino. Y a todos los profesores que me guiaron con sabiduría y dedicación, su influencia ha sido invaluable en mi formación. Este logro es el resultado del amor y el apoyo de todos ustedes.

Lucely Narváez Vargas

Dedicatoria.

Este trabajo va dedicado primeramente a Dios, el cual me brindo su sabiduría para poder alcanzar esta meta y culminar con este trabajo, también a mis padres que, gracias a sus consejos, apoyo moral, sentimental y económico pude cumplir los objetivos propuestos al inicio de este trabajo y de mi carrera.

Por ultimo quiero hacer un reconocimiento a mi hermana que siempre estuvo apoyándome en os momentos más difíciles, a Ligia oliva y Eurin oliva, los cuales me brindaron su hogar para poder cumplir con esta meta. Infinitas gracias a todas las personas que fueron parte de este proceso de formación y este logro es de todo todos ustedes.

Jhors Haggi Oliva Caipe

Agradecimientos

Queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a todas las personas que contribuyeron de manera significativa a la realización de este proyecto de grado.

En primer lugar, agradecer a Dios quien ha sido nuestro principal guía en todo este proceso de aprendizaje, por brindarnos el don de la sabiduría, el entendimiento, la responsabilidad, la paciencia y fortaleza espiritual para poder concretar este trabajo de grado.

A nuestros padres por su apoyo incondicional, donde estuvieron presentes en cada etapa de nuestras vidas que con su amor y esfuerzo han contribuido para cumplir un sueño más en nuestros proyectos de vida.

Agradecemos a nuestro tutor académico, Juan David Paz, por su valiosa orientación y apoyo a lo largo de todo el proceso, sus conocimientos y experiencia fueron fundamentales para el desarrollo y éxito de este proyecto.

También a nuestro asesor Walter Esteban Caicedo Villamarin, por su esfuerzo, acompañamiento y dedicación incondicional donde brindo sus aportes y conocimientos durante todo el desarrollo de este trabajo de investigación.

Finalmente, a la Universidad CESMAG con su facultad de educación y programa de licenciatura en educación física que desde un principio abriéndonos sus puertas, apporto a nuestra enseñanza y compromiso en el desarrollo a nivel profesional como ético.

Resumen Analítico de Estudio

Código:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Programa académico: Licenciatura en educación física

Fecha de elaboración: 13 de septiembre del 2024

Autores de la investigación: Edison Julián Arciniegas, Lucely Narváez Vargas, Jhors Haggi Oliva Caipe.

Título: Concepciones Del Sedentarismos En Los Estudiantes Del Grado 8-6 De La Institución Educativa Municipal Ciudad De Pasto.

Palabras Claves: Sedentarismo, inactividad física, salud, enfermedades.

Descripción: El trabajo de investigación se enfocó en las concepciones del sedentarismo en la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, donde el grupo de estudio fueron los estudiantes del grado 8-6, de la jornada de la mañana los cuales se conformaba por 17 mujeres y 7 hombres dando un resultado de 24 estudiantes.

Contenido. Esta investigación se desarrolló de manera estructurada a través de nueve capítulos, organizados de forma secuencial para garantizar una exposición lógica y coherente del estudio. En primer lugar, el capítulo uno presenta el objeto de estudio, delimitando el tema de investigación. A continuación, el capítulo dos contextualiza el proceso investigativo, proporcionando el marco en el que se llevó a cabo el estudio. Seguidamente, el capítulo tres aborda el problema de investigación, analizando las concepciones del sedentarismo en el grupo sujeto de estudio. Posteriormente, en el capítulo cuatro se expone la justificación, donde se argumentan las razones que sustentan la relevancia del estudio y los propósitos que se buscan alcanzar. En esta misma línea, el capítulo cinco establece los objetivos, los cuales fueron planteados desde el inicio para orientar la investigación de manera clara y estructurada. Por su parte, el capítulo seis presenta la línea de investigación, en este caso, motricidad y desarrollo humano. Más adelante, el capítulo siete detalla la metodología empleada, basada en un paradigma interpretativo, un enfoque cualitativo y un método fenomenológico. Asimismo, el capítulo ocho desarrolla los referentes teóricos, abarcando la categorización del tema, el marco legal a nivel internacional, nacional y regional, así como los conceptos fundamentales para la comprensión del fenómeno estudiado. Finalmente, el capítulo nueve expone el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en función de los objetivos planteados.

En cuanto al problema del sedentarismo, este constituye un desafío global que, según la Organización Mundial de la Salud, afecta a más del 60 % de la población mundial. Este estilo de vida inactivo se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para la salud, al estar estrechamente relacionado con el desarrollo de enfermedades no transmisibles y afectar tanto el bienestar físico como el mental. En el contexto específico de esta investigación, se observó que una gran proporción de los estudiantes de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, con edades entre 13 y 15 años, presenta hábitos sedentarios. Dicha situación se atribuye, en gran medida, a la falta de atención e interés por parte de los docentes en áreas relacionadas con la educación física. Como consecuencia, se evidencian altos niveles de desmotivación, un uso excesivo de dispositivos tecnológicos y una marcada apatía hacia la práctica de actividades deportivas o que requieran esfuerzo físico. A largo plazo, esta tendencia a la inactividad podría generar consecuencias irreversibles en la salud de los adolescentes, afectando su desarrollo integral y calidad de vida.

Además, el uso creciente de medios electrónicos luego de la evolución tecnológica que precedió la pandemia por COVID 19 ha generado un uso masivo desmedido de aplicativos como las redes sociales, juegos virtuales grupales y el uso de la computadora por largas jornadas, ha llevado a un estilo de vida cada vez más sedentario, especialmente entre los jóvenes lo que conlleva a un estilo de vida basado en la inactividad físicas acarreando consecuencias negativas para la salud a mediano y largo plazo, entre estas consecuencias tenemos el aumento de peso que podría evolucionar a la obesidad, el envejecimiento prematuro, desgaste prematuro del sistema óseo, lesiones articulares frecuentes y reducción significativa de la movilidad. Por este motivo a pesar de los esfuerzos de la institución educativa para promover actividades deportivas y recreativas, se logró evidenciar que el género femenino muestra un índice menor de interés frente a la participación en actividades deportivas, que se asocia a la timidez, baja autoestima en el desempeño físico, vergüenza y complejos de género. De aquí que es importante la participación en actividades deportivas funcionales que vinculen todas las partes del cuerpo al menos cinco veces a la semana y que integre a los diferentes géneros apoyando las relaciones sociales e interpersonales mejorando su estado de ánimo y salud mental de esta manera es fundamental abordar nuevos desafíos para fomentar y fortalecer estilos de vida activos y saludables entre los estudiantes.

En consecuencia, el sedentarismo en los jóvenes es un problema creciente que impacta su bienestar físico y emocional, influenciado por el uso excesivo de tecnología y la falta de motivación para realizar actividad física. A pesar de reconocer sus beneficios, muchos estudiantes mantienen hábitos inactivos debido a la escasa integración del ejercicio en sus rutinas y a la exclusión social dentro del entorno escolar. Esta investigación, mediante un enfoque cualitativo, evidencia la necesidad de estrategias educativas y comunitarias que fomenten la actividad física, el uso adecuado del tiempo libre y la inclusión social, promoviendo así un impacto positivo en la salud y el desarrollo de los adolescentes.

Metodología.

Para la investigación, se utilizó una metodología cualitativa, la cual constituye el eje central del estudio, ya que permite explorar y comprender en profundidad el fenómeno del sedentarismo desde la perspectiva de los propios estudiantes. Este enfoque cualitativo resulta esencial, pues no solo facilita la obtención de información sobre opiniones, creencias y valores relacionados con el tema, sino que también permite analizar cómo estos factores se manifiestan dentro de un contexto social específico. En este caso, el estudio se centra en el contexto vivencial de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, lo que posibilita una interpretación más rica y detallada de la realidad que enfrentan, aportando así una visión integral del problema investigado.

En esta misma línea, la investigación se fundamentó en un paradigma interpretativo y un método fenomenológico, los cuales resultan esenciales dentro de la lógica metodológica adoptada. El paradigma interpretativo permite comprender la conducta humana en torno al sedentarismo, proporcionando respuestas sobre sus causas a partir de las opiniones y percepciones del grupo sujeto de estudio. Por su parte, el método fenomenológico profundiza en los comportamientos mediante el análisis de las experiencias vividas por los participantes. Esta combinación metodológica no solo facilita una interpretación más clara y contextualizada del fenómeno, sino que también permite obtener una visión integral sobre la manera en que el sedentarismo es percibido y experimentado por los adolescentes.

Esta metodología va respaldada por instrumentos de recolección de información como: la observación (diario de campo), mediante la cual se analiza el grupo de estudio y registra las situaciones más relevantes en relación al sedentarismo como situación comportamental, la encuesta (formulario de recolección de información), este instrumento logró hacer preguntas

relacionadas al tema de investigación y con ello determinar el nivel de conocimiento relacionado al tema manejo, Grupo focal (cuestionario de indagación), permite escuchar las experiencias más significativas del grupo sujeto de estudio en relación al sedentarismo, así mediante el registro de datos significativos dar una conclusión estimada producto del análisis de la información.

Siguiendo con el desarrollo de los objetivos planteados, para dar respuesta al primer objetivo, que consiste en describir las percepciones de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, se utilizaron la observación y la encuesta como métodos de recolección de información. A través de estos instrumentos, se obtuvieron los siguientes resultados: desinterés, exclusión, desconocimiento, manejo inadecuado de los dispositivos y la falta de innovación pedagógica.

En relación con el segundo objetivo, que busca develar las experiencias de sedentarismo en los estudiantes, se empleó el grupo focal como herramienta de recolección de información, permitiendo una exploración más profunda de sus percepciones y hábitos. A partir de este análisis, se identificaron cinco factores clave que influyen en el sedentarismo: la falta de socialización, el impacto en la salud física, la ausencia de motivación para la actividad física, la inactividad prolongada y el uso inadecuado del tiempo libre. La falta de socialización se evidenció en la exclusión entre compañeros, lo que limita la participación en actividades deportivas y recreativas. En cuanto a la salud física, los estudiantes reconocieron que la inactividad afecta su bienestar general, pero a pesar de ello, no muestran suficiente interés en adoptar hábitos más activos. La ausencia de motivación física se relaciona con la falta de incentivos y estrategias innovadoras dentro del entorno educativo, mientras que la inactividad física se vio reflejada en el uso excesivo de dispositivos tecnológicos en detrimento de la práctica de ejercicio. Finalmente, el manejo del tiempo libre varía entre los estudiantes, pues mientras algunos lo aprovechan en actividades deportivas, otros lo destinan principalmente al ocio pasivo, reforzando así hábitos sedentarios. Estos hallazgos destacan la importancia de diseñar estrategias que fomenten la actividad física, la integración social y el uso adecuado del tiempo libre para reducir el sedentarismo en los adolescentes.

Para el tercer objetivo, analizar a partir de las percepciones y experiencias las concepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, se realizó un análisis del primer y segundo objetivo arrojando los siguientes resultados:

desinterés – principio – inactividad física, innovación pedagógica – principio – motivación, exclusión – opiniones – anti social y convivencia, desconocimiento – convicción – salud física, manejo inadecuado de los dispositivos – convicción – tiempo libre.

Línea de investigación: Motricidad y desarrollo humano.

Conclusiones

En este sentido, el sedentarismo en los jóvenes representa un problema creciente que afecta tanto su bienestar físico como emocional, influenciado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de motivación y la escasa integración de la actividad física en sus rutinas diarias. A pesar de que muchos estudiantes reconocen los beneficios del ejercicio, como la mejora en la concentración y el estado de ánimo, el desinterés y la desconexión con actividades saludables persisten, lo que evidencia la necesidad de estrategias educativas y familiares que fomenten hábitos activos desde edades tempranas. La exclusión social dentro del entorno escolar también juega un papel importante, ya que la falta de integración y compañerismo limita la participación en actividades físicas, afectando la convivencia y el desarrollo de habilidades sociales.

Por ello, es fundamental implementar programas que promuevan la actividad física como un medio para mejorar la salud y fortalecer las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa. A través de un enfoque metodológico cualitativo, esta investigación permitió comprender las percepciones y experiencias de los estudiantes sobre el sedentarismo, evidenciando que la inadecuada gestión del tiempo libre y la falta de espacios de integración refuerzan hábitos inactivos. Si bien algunos jóvenes aprovechan su tiempo para practicar deportes, la mayoría dedica gran parte de su jornada al descanso o al uso de dispositivos electrónicos. Estos hallazgos resaltan la importancia de diseñar estrategias innovadoras y motivadoras que fomenten la actividad física, el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y la inclusión social, garantizando un impacto positivo en la salud y el bienestar de los adolescentes.

Recomendaciones

Finalmente, se recomienda implementar programas de integración social a través de la actividad física en la comunidad educativa, fomentando espacios inclusivos que promuevan la empatía, el compañerismo y la reducción de conductas agresivas. La educación física debe

aprovecharse como una herramienta clave para motivar a los estudiantes, incorporando incentivos y estrategias innovadoras que fomenten su participación activa.

Asimismo, es fundamental optimizar el uso de la tecnología para incentivar la práctica deportiva y reducir el sedentarismo. Se sugiere realizar evaluaciones iniciales para diseñar programas adecuados a las necesidades de los estudiantes, además de promover charlas, jornadas pedagógicas y recreativas de manera regular, incluyendo a docentes y personal administrativo. Finalmente, este estudio puede servir de base para futuras investigaciones sobre estrategias efectivas para combatir el sedentarismo en poblaciones específicas.

Contenido

Contenido	
Introducción	22
1. Objeto o tema de investigación.....	24
2. Contextualización	25
2.1. Macro Contexto:	25
2.2. Micro contexto.....	27
3. Problema de investigación	30
3.1. Descripción del problema.	30
3.2. Formulación del problema.	32
4. Justificación	33
5. Objetivos.....	35
5.1. Objetivo general.....	35
5.2. Objetivos específicos.	35
6. Línea de investigación	36
7. Metodología	37
7.1 Paradigma interpretativo.....	37
7.2. Enfoque cualitativo.....	38
7.3. Método fenomenológico	39
7.4. Unidad de análisis	39
7.5. Unidad de trabajo.....	39
7.6. Técnicas de recolección de información.....	40
7.6.1. Observación	40
7.6.2. Encuesta	40

7.6.3. Grupo Focal	41
7.7. Instrumentos de recolección de información.	42
7.7.1. Diario de Campo.	42
7.7.2 Formulario de recolección de información	43
7.7.3 Cuestionario de indagación.....	43
8. Referentes Teórico	44
8.1 Categorización	44
8.2. Antecedentes Investigativos.....	45
8.2.1. Antecedentes internacionales.....	45
8.2.2. Antecedentes nacionales	46
8.2.3. Antecedentes Regionales.	47
8.3. Referente legal.	48
8.3.1. Referente legal internacional.	48
8.3.2. Referente legal nacional.....	48
8.3.3. Referente legal regional.	49
8.4. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías.....	50
8.4.1. Descubriendo los fundamentos teóricos de la concepción.	50
8.4.2. Fundamentos teóricos de la percepción: claves para comprender como interpretamos el entorno.	53
8.4.3. El Poder de la Experiencia: Un Enfoque Teórico Revelador.	60
9. Análisis e Interpretación de resultados.	64
9.1. Análisis primer objetivo.....	65
9.2. Análisis del segundo objetivo	73
9.2.1. Anti – Social	73
9.2.2. Salud física como factor clave para no llevar una vida sedentaria.	74

9.2.3. Motivación física	76
9.2.4. Inactividad física un factor clave para ser sedentarios.....	77
9.2.5. Tiempo libre como beneficio recreativo ante el sedentarismo	79
9.3. "Explorando las concepciones del sedentarismo: Interpretaciones desde las percepciones y experiencias de los estudiantes.	81
10. Conclusiones.	88
11.Recomendaciones.	90
Referentes.	92
Anexos	102

Lista de tablas.

Tabla 1. Características	32
Tabla 2. Resultados del primer objetivo	65
Tabla 3. Resultados del segundo objetivo.....	73

Lista de figuras

Figura 1. Institución Educativa Ciudad de Pasto	25
Figura 2. Estudiantes de grado 8-6 de la Institución Educativa Ciudad de Pasto Sede Central Jornada Mañana.	27
Figura 3. Categorización.....	44
Figura 4. Grafica de principios.	¡Error! Marcador no definido.
Figura 5. Grafica sobre opiniones.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 6. Grafica sobre convicciones.....	¡Error! Marcador no definido.

Lista de anexos

Anexo A. Compromiso ético de la investigación científica	102
Anexo B. Asentimiento Informado Menor De Edad	107
Anexo C. Objetivos - Instrumentos de recolección de información	108
Anexo D. Observación	109
Anexo E. Encuesta	115
Anexo F. Grupo focal	123
Anexo G. Instrumentos de medición	148

Introducción

Este trabajo investigativo tiene una gran importancia para contextualizar, sensibilizar y apoyar prácticas frente al sedentarismo en los estudiantes de grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, dado que su impacto sobre la salud física y mental puede limitar el desarrollo integral de los jóvenes. A través de la exploración de causas, patrones y percepciones, esta investigación busca generar oportunidades para diseñar estrategias de intervención que promuevan la actividad física, contribuyendo al bienestar de la comunidad escolar y estableciendo hábitos saludables que mejoren la calidad de vida en el entorno educativo, con este propósito, el documento se estructura en nueve capítulos: en primer lugar, el primer capítulo establece el objeto de investigación, introduciendo el tema central; a continuación, el segundo capítulo presenta la contextualización, describiendo el entorno y el grupo sujeto de estudio; luego, en el tercer capítulo se define el problema de investigación, identificando las concepciones del sedentarismo en los estudiantes; posteriormente, el cuarto capítulo explica la justificación, destacando la relevancia del estudio; seguido de esto, en el quinto capítulo se presentan los objetivos de la investigación; en el sexto capítulo, se describe la línea de investigación, centrada en la motricidad y el desarrollo humano; además, el séptimo capítulo detalla la metodología utilizada, incluyendo el paradigma interpretativo, el enfoque cualitativo y el método fenomenológico; en el octavo capítulo, se revisan los referentes teóricos, abarcando aspectos legales e investigaciones previas; y finalmente, el noveno capítulo presenta el análisis e interpretación de resultados, proporcionando una visión integral del sedentarismo y sus implicaciones. Este enfoque secuencial permite abordar la problemática del sedentarismo de manera estructurada, promoviendo soluciones efectivas dentro del contexto educativo.

Por otro lado, esta investigación busca comprender percepciones, creencias y actitudes de los estudiantes hacia el sedentarismo, así como factores habituales que desarrollan y que afectan su estilo de vida. En consonancia con los objetivos del estudio, se pretende analizar cómo los jóvenes interpretan y afrontan el sedentarismo desde sus diferentes ambientes sociales y cómo esto impacta su comportamiento diario. Para ello, se aplicaron diversas estrategias de recolección de datos, incluyendo observación del entorno escolar, encuestas sobre sus hábitos y tendencias, y grupos focales, generando espacios de diálogo reflexivo entre los estudiantes para impulsar cambios significativos en su calidad de vida.

A fin de complementar la investigación, se realizará un análisis exhaustivo de bibliografía relevante sobre sedentarismo, enriqueciendo el marco teórico del estudio. Además, se revisarán trabajos previos relacionados con la temática abordada que hayan tratado esta problemática específica, identificando distintos enfoques, estrategias y recomendaciones efectivas para fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto. Como resultado de este análisis, se espera que este trabajo contribuya a generar conciencia sobre la importancia de afrontar el sedentarismo desde otro punto de vista, promoviendo hábitos de vida saludables a temprana edad.

Finalmente, el proyecto de investigación pretende analizar concepciones preestablecidas acerca del sedentarismo en los estudiantes del grado 8 – 6, promoviendo la reflexión sobre la adopción de estilos de vida activos y saludables. Haciendo uso de herramientas como técnicas de observación asertiva, encuestas y grupos focales, analizados desde un enfoque cualitativo se busca entender cómo el sedentarismo influye en el comportamiento de jóvenes y adolescentes. Este trabajo apoyado desde la revisión de literatura aporta estrategias para fomentar hábitos saludables que apoyen la creación de herramientas educativas que reduzcan esta problemática, mejorando el bienestar integral y la salud física y mental de los jóvenes.

1. Objeto o tema de investigación.

Sedentarismo.

2. Contextualización

2.1. Macro Contexto:

Figura 1. Institución Educativa Ciudad de Pasto



Fuente: <https://ciudadeladepasto.edu.co/>

Para la investigación, el grupo de estudio fue tomado dentro de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, por lo cual, la siguiente investigación se realizó en las instalaciones de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, como sus índices lo refieren.

Aproximadamente en el año 1957 nació la idea de crear un colegio para la ciudad de Pasto, esta idea surgió del señor José Sene Ordoñez Bravo, que en aquel tiempo se desempeñaba como fiscal del sindicato de carpinteros de Pasto; apoyado por esa organización emprende la gestión en procura de la creación de un colegio que llevar el nombre de la muy noble ciudad de Pasto. Para ese entonces el contexto educativo en la capital de Nariño. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

“En el año 1967 mediante la resolución No 0836 del 18 de abril de 1967 emanada del ministerio de educación nacional en cabeza del Dr. Gabriel Betancourt Mejía el colegio fue aprobado oficialmente” (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

Con el lema “Todo por la cultura de un pueblo”, los barrios sur orientales, con el señor Edilberto Montenegro, se constituyó LA FEDERACIÓN DE JUNTAS DE ACCION COMUNAL, quienes, con su esfuerzo, entusiasmo y aporte económico y el auxilio del Gobierno Nacional y Departamental, se logró la consecución del lote donde

hoy, se levanta majestuoso. En solemne ceremonia, el local fue inaugurado el 6 de agosto de 1978, siendo presidente de la República Alfonso López Michelsen; Ministro de Educación, Rafael Rivas Posada; Gerente General del ICE Iván Echeverry Osorio; Gobernador del Departamento Luís Avelino Pérez y Rector Rafael Paz Meneses. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

El 22 de julio de 1967, en solemne ceremonia realizada en el Teatro “Gualcalá”, el colegio entregó a la sociedad sus primeros bachilleres: 33 jóvenes que en la actualidad son excelentes profesionales en las distintas ramas del saber y troncos de distinguidas familias. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

En el año lectivo 2003 - 2004 se da inicio a la Primaria Sede Central Ciudad de Pasto con tres grados de preescolar jornada de la tarde de Educación Mixta y a partir de Enero del año 2004 con fundamento en el Art.9° de la ley 715 del 2001 el Señor Alcalde de Pasto expidió el Decreto 0179 del 13 de Mayo de 2003 por medio de la cual se conformaron las Instituciones y centros Educativas del Municipio de Pasto, Resuelven terminar la comisión a 18 Docentes que venían cumpliendo sus labores en la Escuela Santo Domingo Sabio ordenando el desempeño laboral de los docentes a la Sede Central Primaria Ciudad de Pasto, Jornada de la mañana para posteriormente, en el año lectivo 2004 a 2005 unificar los preescolares a la Jornada, de la mañana al grado primero. Se designó como coordinadora encargada a la profesora Cruz Marina Calderón. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

Después de su trayectoria y formación se crearon 2 sedes que su formación se basa en básica primario y su ubicación en el “barrio Miraflores con dirección Carrera 4 N° 16 – 170, la tercera sede se ubica en el barrio San Lorenzo de Aldana que tiene dirección de Cll. 17 No 13-45”. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

Actualmente su rector es el señor José Vicente Guacha Guerrero, El Coordinador Académico El Licenciado Oswaldo Bravo Larraniaga, su Coordinador de Convivencia es el Licenciado Pedro Efrén España y María del Pilar Ibarra. Esta institución cuenta con un número de estudiantes que se dividen en dos jornadas, la jornada de la mañana que cuenta con 1200 estudiantes y la jornada de la tarde con 1.334 estudiantes, la suma de las dos jornadas da un total de 2.534 estudiantes, a nivel municipal es reconocida por sus

excelentes resultados académicos también cuenta con optimas instalaciones para brindar excelente comodidad a sus estudiantes y docentes. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

Se ve relevante mencionar que dentro del proceso de investigación se relacionó con programas educativos para la utilización del tiempo libre como: el grupo de danzas “sentimiento andino”, ballet folclórico, colectivos coreográficos entre otros, que se encuentran presentes dentro de la formación impartida por la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.

Misión: El “deber ser” definido por la IEMCP es: “Educamos en altos niveles de competencias académicas, sociales, culturales y formamos para la convivencia”. (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

Visión: La perspectiva del “querer ser” institucional es: “Lideraremos el desarrollo de los procesos académicos y convivenciales, para mejorar la calidad de vida de la región.

Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto” (misión y visión) (I.E.M Ciudad de Pasto, 2023)

2.2. Micro contexto.

El grupo sujeto de estudio se conformó por 25 estudiantes que pertenecían al grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto sede central.

Figura 2. Estudiantes de grado 8-6 de la Institución Educativa Ciudad de Pasto Sede Central Jornada Mañana.



Nota: Fotos autoría propia. Jhors Oliva

Para la delimitación del proceso investigativo se hizo una selección de estudiantes con edades entre 13 y 15 años pertenecientes al grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto sede central (CCP), el grupo completo constaba de 35 estudiantes, de los cuales aleatoriamente fueron seleccionados 25 para ser participantes del proyecto investigativo, este grupo de trabajo se conformó por 8 niños de género masculino y 17 del género femenino, fue importante tomar el rango de edad ya mencionado debido a la transición en etapa de la adolescencia, entre esto también se pudo evidenciar que algunos no cuentan con implementos necesarios para realizar actividad física, resaltando la ausencia de elementos como, pantaloneta, zapatos deportivos o sudaderas cómodas, que son fundamentales para el desarrollo adecuado de prácticas físicas o recreativas, así mismo se destaca la baja oportunidad de acceder a escuelas de formación deportiva, pues la mayoría de estudiantes de la muestra sujeto de estudio pertenecen a estratos socioeconómicos bajos y no cuentan con los recursos o posibilidades para vincularse a este tipo de actividades extracurriculares que podrían apoyar el desarrollo de actividad física más frecuente, de este modo se logra evidenciar que de los 25 estudiantes únicamente 5 pertenecen a grupos deportivos como: Pasto deportes, escuela de formación deportiva Lorenzo, escuela de formación Deportivo Pasto, grupos de patinaje, entre otros.

Dentro del grupo sujeto de estudio también se logró identificar que la mayoría jóvenes pertenecen a estratos socio económicos entre 0 y 1, donde la mayoría de los padres de familia cuentan con trabajos formales mal remunerados que llevan a largas jornadas laborales o también muchos padres de familia dedicados a trabajos informales como ventas ambulantes, ventas en el mercado del potrillo - mercado Lorenzo, venta de frutas y verduras en carretillas en las calles de la ciudad, cotereros dedicados al cargue y descargue de mercancía en dichos mercados, transportadores domiciliarios de remesa en carretillas, este tipo de situaciones hacen que los jóvenes sean obligados en el apoyo laborar como sustento familiar o simplemente sufrir abandono durante largas jornadas, pues este tipo de hogares no cuentan con salarios fijos y por ende dependen de los ingresos diarios obtenidos, con los cuales deben sustentar las necesidades básicas de familias que a parte son bastante numerosas.

Un factor muy preocupante que se detectó en el grupo sujeto de estudio, fue la dificultad que presentaban algunos estudiantes frente al medio de transportarse usado para llegar a la institución desde sus hogares, muchos expresaron que debían caminar largas distancias o recurrir al transporte en bus, bicicleta, entre otros, lo cual implica la necesidad de levantarse a

horas muy tempranas del día para llegar a tiempo y así dar inicio a sus actividades escolares, este suceso puede considerarse como un factor que influye directamente en la presencia de dificultades al momento de prestar atención a las cátedras de cada área de estudio, esto sumado a otro de los factores de gran relevancia que se pudo evidenciar como el no ingerir ningún tipo de alimento previo, ya que muchos de los estudiantes manifestaron no desayunar antes de salir de sus hogares y además, sus padres tampoco contaban con recursos para asignarles un rubro de dinero que les facilite tomar algún tipo de refrigerio durante la jornada, pues su único alimento durante toda la jornada académica sería el PAE que se ofrece en todas las Instituciones Educativas del País.

En este contexto, la investigación permitió determinar que el grado 8 – 6 cuenta con la licenciada de educación física Omaira Rosero, como directora de curso, pues ella mostro mucha disposición para el desarrollo del proceso de estudio, así se pudo determinar también un factor importante que es el sector de residencia del grupo sujeto de estudio, entre los cuales están los barrios sur – orientales cercanos a la institución educativa como: Lorenzo, San Mónica, Rosario, Belén, 12 Octubre, Emilio, Progreso, Villaflor 1, Villaflor 2, Miraflores, La minga, Chambu, Altos de Chapalito, Santa Clara, El Pilar, Tejar, Villadocente, entre otros, pero también se identificó que 4 estudiantes viven en barrios retirados de la institución como: Villas del Norte, Tamasagra, Corazón de Jesús y Floresta, y 2 estudiantes pertenecientes a corregimientos como Jamondino y Catambuco.

Por lo mencionado anteriormente se pudo determinar que muchos de los estudiantes no realizan actividad física o si la realizan lo hacen en bajas proporciones ya que resaltan la falta de acompañamiento por parte de los padres de familia al momento de dirigirse a un ambiente deportivo como parques o canchas, pues la delincuencia en los sectores ya mencionados es elevado convirtiendo el medio externo en un sitio poco adecuado para los visitantes y transeúntes pues muchas veces hay presencia de personas en condición de calle consumiendo sustancias psicoactivas o realizando actividades inadecuadas que generan sensaciones de miedo, al momento de usar estos espacios para realizar ejercicios físicos.

3. Problema de investigación

3.1. Descripción del problema.

Hablar sobre sedentarismo es algo complejo, debido a que este es un problema a nivel mundial trayendo consigo diferentes causas y síntomas pues, aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo (OMS, 2015). Esto nos lleva a pensar que más de la mitad de la población mundial es sedentaria, por lo tanto, esta tendencia se ha convertido en un problema muy complicado de manejar, siendo uno de los causantes potenciales en el desarrollo de enfermedades que implican la salud física y mental pues se podría decir que no se está dedicando ni siquiera el mínimo de tiempo asociado a realizar actividades que involucren movimientos corporales y físicos pues, es importante tener en cuenta que al menos es necesario realizar 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa para niños y adolescentes, mientras que para los mayores de 18 años es de 150 minutos semanales de actividad moderada. (OMS, 2015). Cumpliendo así con al menos la mínima de tiempo dedicado a ejercitar el cuerpo y a su vez la mente.

La evolución tecnológica prematura ha permitido que todo a nuestro alrededor se encuentre en cambios constantes y nos obligue a pasar muchas horas sentados frente a la computadora, sin movernos, dentro y fuera del trabajo, en casa es cada vez más común que los jóvenes y niños destinen varias horas del día a navegar en la web o chatear (Checked, 2018). Por esta razón tomar a la inactividad física como un patrón recurrente dentro del desarrollo del sedentarismo nos lleva a considerar las múltiples consecuencias negativas y repercusiones que esta presenta para nuestra salud y de continuar creciendo dentro de las diferentes sociedades pueden convertirse en un problema de salud pública a mediano o largo plazo pues, el no estar en movimiento disminuye la actividad metabólica, acumulando grasa en las arterias, aumentando el tejido adiposo lo que conlleva a obesidad y envejecimiento prematuro” (Checked, 2018). Con esto se vincula estrechamente el riesgo potencial de desarrollar problemas de salud mental por desencadenantes físicos adquiridos debido al desarrollo de sedentarismo en las personas con baja participación en el desarrollo de actividades que involucren esfuerzo físico.

En este sentido, al analizar a los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, con edades entre 13 y 15 años se puede mencionar que desde una perspectiva externa, los estudiantes reflejan niveles elevados de sedentarismo, pues esto implica ausencia de interés al momento de realizar ejercicios físicos o practicar algún tipo de deporte

específico, pues constantemente dentro de la institución educativa los jóvenes no realizan ninguna actividad que promueva hábitos adecuados frente a la actividad física en espacios de recreación y esparcimiento, pues en estos lapsos de tiempo solo se dedican a sentarse, conversar, utilizar dispositivos tecnológicos, permanecer en el aula, entre otras. Todo esto se relaciona con la ausencia de docentes que promuevan, cultiven hábitos saludables y motiven o incentiven a los estudiantes a desarrollar otro tipo de actividades distintas a las ya mencionadas, por este motivo se puede decir que los estudiantes de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto están cargados de sensaciones negativas como la desmotivación, pereza, vergüenza, falta de actitud, que influyen en la aparición temprana de hábitos de vida tendientes a desarrollar conductas sedentarias, sin dejar de lado que estos patrones apoyan la poca la pérdida de interés en clase por aburrimiento y estrés al verse obligados a realizar actividades fuera de sus intereses, generando estrés y preocupación como sensaciones asociadas a la actividad física.

Por otro lado, la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto promueve diferentes programas apoyan y fomentan la participación de los estudiantes en actividades lúdicas deportivas, recreativas y culturales, tales como el basquetbol, futbol, danza, juegos inter cursos impulsando actividades fuera de la institución con el fin de representar al colegio en los diferentes eventos sociales externos que requieran de la presencia de la Intuición.

Es de destacar que las mujeres dentro del grupo sujeto de estudio participan en menor medida en este tipo de actividades que promueve la institución, incluso en clases del área de educación física se evidencio el mismo caso con altos niveles de desinterés al momento de realizar las actividades propuestos por el docente. La mayoría de mujeres no realizan actividad física por vergüenza, los complejos y el miedo hacer el ridículo (Garbiñe Continente, 2018).

En este orden de ideas, una vida sedentaria conlleva a presentar muchos problemas e inconvenientes físicos en el cuerpo pues en los últimos años, se han realizado diferentes investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de riesgo que incide de manera directa con la muerte de muchos niños y jóvenes en todo el mundo, actualmente hay una intranquilidad frente al sedentarismo pues se llevan a cabo controles masivos frente a este problema dentro de los diferentes grupos sociales en busca de adoptar medidas preventivas adecuadas.

La etapa de sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardiacas, pulmonares, musculares y

cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar. (Treiber, 2019, pg.4).

A continuación, se presenta la tabla de características obtenidas a partir de la muestra sujeto de estudio tomada del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.

Tabla 1. Características

Características
La falta de motivación en los jóvenes para la práctica de actividad física, en gran medida, por desconocimiento sobre los beneficios que aporta a la salud, así mismo la ausencia de información y sensibilización respecto a sus impactos positivos en el bienestar físico y mental que limita su interés y participación.
Utilización del tiempo libre en otras actividades que no son para beneficio de su salud. Redes sociales, videojuegos, celulares, computadores entre otros todo esto por la permisibilidad de los padres, para el uso de estos aparatos a temprana edad.
Vergüenza o timidez al momento de realizar ejercicios o actividad física lo cual demuestra un desinterés por el miedo a equivocarse.

Nota: autoría propia

3.2. Formulación del problema.

¿Cuáles son las concepciones del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto?

4. Justificación

La falta de movimiento disminuye la actividad metabólica, promueve la acumulación de grasa en las arterias, incrementa el tejido adiposo, y está asociada con la obesidad y el envejecimiento prematuro. Estos efectos alertan sobre la urgencia de investigar el fenómeno que lleva al sedentarismo para diseñar estrategias efectivas que prevengan sus consecuencias pues actualmente el sedentarismo es un problema creciente que afecta de manera significativa a la población juvenil, con implicaciones directas en la salud física, mental y social. (León D. M., 2015).

En este sentido este trabajo radica en la necesidad urgente de analizar las concepciones que los adolescentes tienen sobre el sedentarismo, ya que este período de la adolescencia representa una etapa clave en el desarrollo de hábitos de vida que pueden influir de manera decisiva en su salud a largo plazo. En este sentido, resulta fundamental entender cómo los jóvenes perciben su propio comportamiento en relación con la actividad física y cuáles son los factores que contribuyen a la adopción de un estilo de vida sedentario. Este análisis permite identificar las barreras y motivaciones que enfrentan al intentar integrar hábitos saludables en su rutina diaria, lo cual tiene implicaciones directas en la prevención de enfermedades crónicas. Según lo señalado por Tunez y otros (2017), las recomendaciones internacionales sugieren que los adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día. Estas pautas, además de ser un referente para establecer políticas educativas y estrategias de intervención, proporcionan la base para diseñar programas eficaces que fomenten una cultura de la actividad física, tanto en el ámbito escolar como en el entorno familiar, promoviendo estilos de vida activos desde una edad temprana.

El enfoque de este trabajo de grado busca analizar y comprender las concepciones del sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, con el fin de identificar las razones subyacentes a la falta de actividad física en este grupo. A través de este análisis, se busca explorar los factores sociales, culturales y personales que influyen en las percepciones y actitudes de los jóvenes hacia el sedentarismo, lo que permitirá entender cómo estos factores afectan su comportamiento diario y sus elecciones en relación con la actividad física, este enfoque también se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente en lo que respecta al bienestar y la salud, al generar un impacto positivo en la vida de los jóvenes y en su comunidad escolar.

Además, este trabajo se enfoca también en analizar las concepciones del sedentarismo, explorando los factores sociales, culturales y personales que influyen en sus actitudes hacia la actividad física asociado al interés de diseñar estrategias que fomenten hábitos saludables y contribuyan al bienestar de los estudiantes, que puede involucrar a docentes y padres en la solución del problema, reconociendo el rol esencial de la educación física en la prevención del sedentarismo y en la promoción de una vida activa, tal como lo señala León (2015).

Finalmente, este trabajo busca aportar al conocimiento académico mediante un enfoque cualitativo y métodos interpretativos que permitan explorar profundamente las percepciones y experiencias de los jóvenes frente al sedentarismo. La recopilación de datos a través de encuestas, observación directa y grupos focales permitirá desarrollar propuestas innovadoras y aplicables en contextos educativos similares ya que con este enfoque se pretende responder a la necesidad de generar soluciones contextualizadas que mitiguen el impacto del sedentarismo y fortalezcan la salud integral de la población estudiada.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general.

Analizar las concepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.

5.2. Objetivos específicos.

- Identificar las diferentes percepciones del sedentarismo mediante la observación y aplicación de una encuesta a los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.
- Develar las experiencias de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.
- Interpretar a partir de las percepciones y experiencias las concepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto.

6. Línea de investigación

Teniendo en cuenta la línea y tema de investigación basada en la motricidad y desarrollo humano estas se asemejan ya que hablan de la influencia de la motricidad en el desarrollo de una manera holística, así mismo busca una integración práctica asociadas a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo como condición fundamental de la salud física, mental y emocional, desde la activación de factores protectores de las dimensiones fisiológica, psicológica y sociológica de los grupos humanos (Universidad del Cauca, 2018).

Finalmente, la línea de motricidad y desarrollo humano aporta significativamente al estudio del sedentarismo, ya que promueve la reflexión, el análisis y la investigación desde una perspectiva integral del ser humano, considerando la complejidad de sus factores físicos, emocionales y sociales.

Generar un conocimiento integrado con una clara identidad conceptual, aspecto que favorece al currículo en el trabajo organizado, a su vez el hecho de compartir con otros grupos de investigación dicha comprensión y trabajar de forma organizada para la construcción y difusión del conocimiento acerca de tal objeto, (Burbano & Guevara, 2018).

Es decir que esta línea proporcione una reflexión teórica sobre el cuerpo, donde da bases o ideas del porque las personas son sedentarias, sobre el cuidado de su cuerpo y si no llevan un buen hábito de vida saludable, que reflexionen y sepan la importancia del cuidado del cuerpo.

7. Metodología

7.1 Paradigma interpretativo.

En primer se debe definir que es un paradigma de investigación “es una concepción del objeto de estudio de una ciencia, de los problemas para estudiar, de la naturaleza de sus métodos y de la forma de explicar, interpretar o comprender los resultados de la investigación realizada” (Hurtado y Toro, 1997 citado por Gonzales, 2005, p.21) Esto dice que para poder realizar una investigación se debe tener en cuenta una forma para poder explicar sus problemas, sus causas y con la ayuda de los paradigmas poder comprender la investigación y los resultados.

La presente investigación se encuentra enmarcada en el paradigma interpretativo o también llamado naturalista, modalidad, que surge como alternativa al paradigma positivista y, toma como punto de partida la idea de dificultad para la comprensión de una realidad social desde las lógicas cuantitativas, este paradigma se fundamenta en las subjetividades que dan cabida a la comprensión del mundo desde la apropiación que hace cada individuo en sus distintas realidades. De este modo el paradigma toma las dimensiones físicas de interpretación personal con cada experiencia como un elemento que conlleva al entendimiento del mundo a partir del entorno y las situaciones históricas, culturales y sociales como una configuración de la subjetividad influenciada por estos aspectos; es así que, el conocimiento puede asumirse como el resultado de un ejercicio de construcción humana que no concluye al acercarse a las respuestas y soluciones frente a los problemas, sino que se transforma y abre a otras posibilidades epistemológicas, (Sorangela & Jorge, 2020).

Esta elección de enfoque se fundamenta en la dificultad que existe para entender la realidad social a través de métodos cuantitativos, que tienden a simplificar y reducir la complejidad de las experiencias humanas. En contraste, el paradigma interpretativo enfatiza la importancia de las subjetividades y las experiencias individuales, permitiendo una comprensión más profunda y matizada de cómo las personas perciben y se apropian del mundo que les rodea.

Este enfoque reconoce que el conocimiento no es un producto terminado, sino un proceso continuo de construcción humana. Las subjetividades no son solo elementos aislados; están influenciadas por factores históricos, culturales y sociales que configuran la forma en que los individuos interpretan sus realidades. Por lo tanto, el paradigma interpretativo se basa en la idea de que para entender el mundo social es crucial considerar estas dimensiones y las experiencias vividas por las personas.

Esto refleja que es muy importante interactuar con el entorno que se investigó, dialogar y saber qué es lo que piensa u opina sobre el tema, en este caso el sedentarismo, para esto se debe realizar diferentes procedimientos para así recolectar diferentes datos e información con respecto a su conocimiento u opinan del tema a investigar.

7.2. Enfoque cualitativo.

El rol del investigador en este estudio ha requerido la aplicación de diversos métodos e instrumentos para la recolección de información sobre los participantes, con el propósito de comprender en profundidad sus experiencias y contextos. Desde un enfoque cualitativo, se han empleado técnicas como la observación, entrevistas y el diálogo con estudiantes y docentes, lo que ha permitido realizar un análisis detallado y llegar a conclusiones fundamentadas sobre el problema de investigación planteado.

La investigación cualitativa se caracteriza por el estudio de la realidad en su contexto natural, permitiendo interpretar los fenómenos desde la perspectiva de los actores involucrados (Blasco & Pérez, 2007). Según Denzin y Lincoln (2011), este enfoque no busca únicamente medir o cuantificar datos, sino comprender los significados, percepciones y dinámicas sociales que configuran la vida cotidiana de los individuos. Desde esta perspectiva, la metodología cualitativa se basa en la producción de datos descriptivos, como testimonios y conductas observables, con el fin de captar la complejidad de los fenómenos sociales. Así, el enfoque cualitativo permite un acercamiento profundo a las realidades subjetivas, facilitando la construcción de interpretaciones que surgen directamente de la interacción con los participantes y el análisis de su entorno.

Desde la perspectiva cualitativa, todos los escenarios y actores sociales son dignos de estudio, ya que ningún aspecto de la vida social es demasiado trivial como para ser ignorado. La investigación cualitativa se fundamenta en la interpretación de fenómenos desde la perspectiva de los sujetos implicados, priorizando el significado de sus experiencias sobre la medición numérica de variables (Flick, 2007). Según Taylor y Bogdan (1994), este enfoque busca comprender la realidad social en su contexto natural, partiendo del principio de que las acciones humanas solo pueden ser interpretadas desde la perspectiva de quienes las viven.

En el marco de este estudio sobre el sedentarismo en adolescentes, la metodología cualitativa permite analizar las percepciones, hábitos y motivaciones de los jóvenes en relación con su actividad física y estilo de vida. Para ello, es fundamental que el investigador se involucre

con el entorno de los participantes, dejando de lado sus propias creencias y predisposiciones para comprender la realidad desde la voz de los adolescentes. La interacción con los estudiantes y docentes facilita la identificación de factores que influyen en la inactividad física, lo que contribuye al desarrollo de estrategias más efectivas para fomentar hábitos saludables. Así, la riqueza del enfoque cualitativo radica en su capacidad para captar la complejidad del fenómeno investigado, reconociendo que cada experiencia aporta valor a la construcción de conocimiento y a la formulación de conclusiones relevantes para la intervención en el problema del sedentarismo juvenil.

7.3. Método fenomenológico

La fenomenología se interesa en cómo las personas perciben y experimentan los eventos y situaciones en su vida cotidiana, enfatizando la importancia de la subjetividad. Sugiere que cada individuo tiene una forma única de experimentar y entender los fenómenos. En lugar de enfocarse en las características objetivas de un fenómeno, la fenomenología busca comprender cómo ese fenómeno es vivido y sentido por las personas. Esta revelación implica que cada experiencia es particular y está llena de matices que pueden variar de una persona a otra.

En este sentido, el estudio de los fenómenos tal como los experimenta el individuo, con el acento en la manera exacta que un fenómeno se revela en sí a la persona que lo está experimentando, en toda su especificidad y concreción. (Brenan, 1999 citado por Husserl citado por Reyes, Rojano, & Araujo, 2019)

Para esta investigación, es fundamental identificar las causas y factores que llevan a los estudiantes a adoptar un estilo de vida sedentario en su tiempo libre. Para ello, es necesario comprender su entorno, hábitos y percepciones sobre la actividad física, así como los obstáculos que enfrentan para incorporarla en su rutina diaria. A través del análisis cualitativo, se busca interpretar cómo los adolescentes experimentan y afrontan el sedentarismo, permitiendo así una comprensión más profunda del fenómeno y sus implicaciones en su bienestar físico y emocional.

7.4. Unidad de análisis

La Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, sede central.

7.5. Unidad de trabajo

25 estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa municipal Ciudad de Pasto, de los cuales 8 fueron de género masculino y 17 de femenino.

7.6. Técnicas de recolección de información.

7.6.1. Observación

A través de la observación, se logró obtener datos reales, observando cómo el grupo sujeto de estudio se comporta en el contexto educativo o en situaciones naturales, y con esto identificamos los patrones de comportamientos o hábitos que experimentan en su vida diaria, y tener una visión más profunda y objetiva del comportamiento sedentario en el grupo de estudio.

La observación es un factor muy importante para la realización de una investigación por eso para la define como: “la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente”, (Sierra Y Bravo, 1984 citado por Franco, 2014). “consideran que la observación juega un papel muy importante en toda investigación porque le proporciona uno de sus elementos fundamentales; los hechos” (Van Dalen y Meyer, 1981 citado por Franco, 2014).

La metodología empleada en este trabajo de investigación se centra en la observación directa de los fenómenos relacionados con el sedentarismo en los adolescentes. A través de esta técnica, se permitió una exploración detallada y profunda de la realidad que se estaba investigando, con el fin de captar las dinámicas y comportamientos de los estudiantes en su entorno natural. El investigador utilizó sus propios sentidos para percibir y analizar las situaciones, lo que permitió obtener datos valiosos sobre las actitudes, hábitos y percepciones de los adolescentes respecto a la actividad física. Esta técnica permitió al investigador no solo observar el comportamiento, sino también comprender las motivaciones y obstáculos que los adolescentes enfrentan en su vida diaria, brindando una base sólida para las conclusiones del estudio.

7.6.2. Encuesta

La encuesta fue una herramienta muy importante al momento de recolectar datos de manera más organizada y estructurada, donde nos dio una información más directa sobre sus hábitos sedentarios y sus niveles de actividad física. Es muy importante recalcar que con la encuesta estos datos se los obtuvieron mucho más rápido y detectamos el conocimiento del grupo sujeto de estudio en relación a lo que saben sobre los riesgos que causa el sedentarismo en su vida diaria.

Se define la encuesta, como una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características, (García Ferrando Citado Por Aguita, Labrador, & Campos, 2002).

Esto lleva a que la encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, permite obtener y elaborar datos de una manera más rápida y eficaz, se puede obtener datos directamente de los sujetos de estudio, con el fin de conseguir sus opiniones o sugerencias, y para lograr unos buenos resultados. Con esta técnica de investigación es importante tener claro el objetivo de la investigación, puesto que como grupo de investigación se busca saber las concepciones del sedentarismo describe la encuesta como una técnica de investigación que se basa en un conjunto estandarizado de procedimientos para recoger y analizar datos. La idea central es que la encuesta permite obtener información de una muestra representativa de una población más amplia, lo cual es crucial para explorar, describir, predecir y explicar características específicas de esa población, resalta su popularidad y eficacia en el ámbito investigativo.

7.6.3. Grupo Focal

El grupo focal jugó un papel crucial en la recolección de información detallada y precisa sobre las experiencias de los estudiantes en relación al sedentarismo. Esta técnica permitió explorar a fondo las razones emocionales y sociales detrás de la problemática investigada, proporcionando una visión más rica y matizada de las causas del sedentarismo. A través de las discusiones abiertas y la interacción entre los participantes, el grupo focal ofreció una comprensión profunda de cómo los adolescentes experimentan y perciben su propia inactividad física, lo que permitió al investigador identificar factores subyacentes que podrían no haber sido captados a través de otras técnicas de recolección de datos.

El grupo focal se aplicó dentro de la investigación como una técnica valiosa para comprender las vivencias del grupo sujeto de estudio, brindando un espacio para que los estudiantes compartieran sus opiniones y reflexiones sobre el sedentarismo. Según Thomas et al. (1995), un grupo focal involucra una entrevista a profundidad en la que se seleccionan a los participantes de manera intencional, buscando conformar una muestra representativa de una población específica con el fin de abordar un tema determinado. En este caso, el grupo focal permitió obtener información contextualizada y directa, favoreciendo el intercambio de

experiencias que enriquecieron el análisis de las razones detrás de la falta de actividad física entre los adolescentes. Esta técnica proporcionó datos valiosos que complementaron las observaciones y entrevistas, facilitando una comprensión más holística del fenómeno del sedentarismo juvenil.

Por otro lado, el grupo focal como un conjunto de personas elegidas por un investigador para discutir y compartir sus experiencias sobre un tema específico que es el objetivo de la investigación, implica que los participantes no se seleccionan al azar, sino son escogidos intencionadamente para asegurar que sus opiniones y experiencias sean relevantes para el tema en cuestión, también es importante mencionar que un grupo focal se considera una técnica de investigación que, permite realizar conversaciones grupales donde todos pueden interactuar, expresar sus ideas y reflexionar sobre un tema determinando.

7.7. Instrumentos de recolección de información.

7.7.1. Diario de Campo.

El diario de campo fue una herramienta esencial para la investigación, ya que permitió un seguimiento constante y detallado del proceso de observación. A medida que se investigaba al grupo de estudio, el investigador utilizó el diario de campo para documentar de manera continua lo que ocurría en el entorno de los adolescentes, lo cual resultó crucial para mantener un registro fiel y completo de la información recolectada. Esta herramienta facilitó no solo el registro de los eventos observados, sino también la reflexión en tiempo real, permitiendo al investigador capturar elementos clave que podrían haber quedado fuera del análisis. El diario de campo se mostró particularmente útil para anotar detalles relevantes sobre comportamientos, interacciones y contextos que influían en el sedentarismo de los adolescentes, lo que permitió al investigador obtener una visión más profunda de las dinámicas sociales y personales involucradas. Así, el uso de esta herramienta contribuyó significativamente a la interpretación y comprensión del fenómeno del sedentarismo juvenil, brindando una base sólida de para la investigación.

El diario de campo como herramienta de investigación, apoyó a través del monitoreo constante y permanente del proceso de observación de la muestra sujeto de estudio además ayudando a comprender el entorno físico y social en el cual ellos se desarrollan, pues esta herramienta es importante para organizar, analizar e interpretar la información que se está recogiendo. (Bonilla Y Rodríguez citado por Universidad Pedagógica Nacional - Bogotá, Colombia, s.f.)

Esto se refiere que para una investigación es muy importante esta técnica, ya que ayuda al investigador a observar los problemas, dificultades, características de una población o grupo que será investigado.

7.7.2 Formulario de recolección de información

Este instrumento fue fundamental para recolectar datos precisos en las respuestas proporcionadas por los estudiantes a través de la encuesta, lo que permitió al investigador obtener información clave sobre los hábitos sedentarios de los adolescentes y los factores que los afectan. Los formularios de recolección de información, como herramientas organizativas, ofrecieron una forma estructurada y lógica para reunir datos significativos, facilitando la interpretación de los resultados.

Según Velázquez (s.f.), el uso de estos formularios implica un proceso de recolección aleatoria, garantizando la utilidad y relevancia de los datos obtenidos, al seguir un procedimiento organizado. De este modo, los formularios no solo cumplieron la función de recoger información, sino que también permitieron iniciar acciones, registrar transacciones o comunicar datos a un público objetivo, brindando una base sólida para el análisis de los factores que contribuyen al sedentarismo en los estudiantes.

7.7.3 Cuestionario de indagación

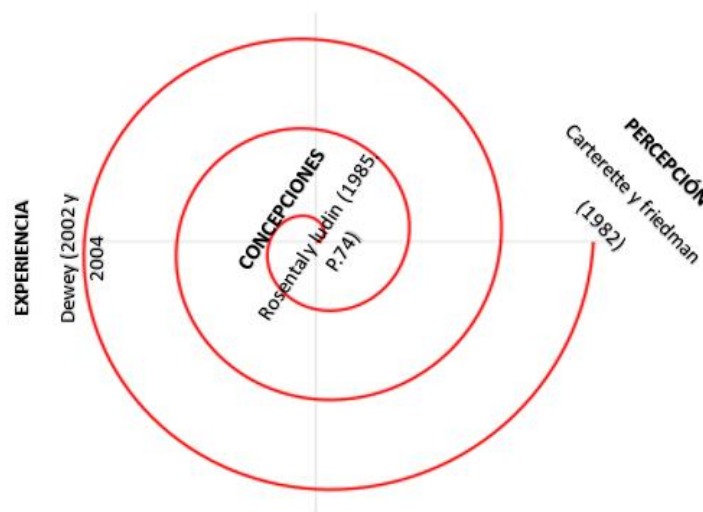
El cuestionario de indagación fue una herramienta valiosa para obtener información importante y explícita del grupo sujeto de estudio, mediante preguntas abiertas que les permitieron expresar sus opiniones en relación con el tema de investigación. Este instrumento se compuso de un conjunto organizado de preguntas que facilitaron la recolección de datos de manera estructurada, garantizando que la información obtenida fuera clara y relevante. Según Bravo y Valenzuela, la palabra "cuestionario" proviene del latín *quaestinatorius*, que significa "lista de preguntas", lo que subraya su función de guiar la indagación y permitir una comprensión profunda de las percepciones de los estudiantes respecto al sedentarismo. Gracias a este instrumento, el investigador pudo acceder a las perspectivas de los adolescentes, brindando una base sólida para el análisis de los factores que inciden en su inactividad física

8. Referentes Teórico

8.1 Categorización

En la siguiente gráfica se muestra como por medio de las percepciones se puede interpretar las experiencias vividas por el grupo sujeto de estudio en relación al sedentarismo y con esto poder dar varios conceptos o ideas sobre el tema en investigación.

Figura 3. Categorización



Nota: Elaboración Propia, Lucely Narváez

De esta manera la formación de la espiral representa un proceso dinámico y progresivo de interpretación del sedentarismo a partir de las percepciones del grupo sujeto de estudio. En su inicio, desde el lado externo, se encuentran las percepciones, las cuales reflejan la manera en que los estudiantes observan y comprenden su propio comportamiento sedentario. Estas percepciones están influenciadas por su entorno, sus hábitos diarios y la información a la que tienen acceso sobre actividad física y salud.

A medida que la espiral avanza y se va envolviendo, el tramo intermedio simboliza la experiencia, es decir, la vivencia directa de los estudiantes en relación con la actividad física y el sedentarismo. En esta etapa, se identifican patrones y factores que influyen en su estilo de vida, como la falta de motivación, las condiciones socioeconómicas, el acceso a espacios recreativos o el impacto de la tecnología en sus rutinas diarias. Esta fase es crucial, ya que permite contrastar las percepciones iniciales con la realidad experimentada por los jóvenes.

Por último, en el núcleo interno de la espiral, se encuentran las concepciones, que representan la construcción de ideas y conceptos derivados del análisis de las percepciones y experiencias previas. Esta fase final del proceso es donde los estudiantes, a partir de su reflexión y conocimiento adquirido, generan una comprensión más estructurada sobre el sedentarismo, sus causas y sus efectos en su bienestar. Este modelo gráfico sugiere un proceso continuo de aprendizaje y toma de conciencia, en el cual la interacción entre percepción, experiencia y concepción permite obtener una visión más profunda sobre la problemática, facilitando el desarrollo de estrategias y enfoques adecuados para su abordaje.

8.2. Antecedentes Investigativos.

8.2.1. Antecedentes internacionales

(Molinos, 2023) Ejecutó una investigación en la universidad de Valladolid – España, facultad de educación de Soria, grado en educación primaria, la investigación titulada: el sedentarismo en inactividad física como amenaza para la salud en la infancia; una propuesta de intervención para su control, y prevención basada en la evidencia científica. Lo cual tuvo como objetivo principal analizar intervenciones efectivas basadas en la actividad física en el ámbito escolar y extraescolar para reducir el sedentarismo e inactividad física en la población infantil Su investigación se desarrolló fundamentalmente desde la metodología cualitativa. Para ello se realizó una revisión sistemática de la literatura científica de artículos publicados en forma de meta - análisis sobre los criterios de búsqueda establecidos. Se seleccionaron 20 artículos, sobre los cuales se extrajo la información más relevante en forma de tipo de intervención, modalidad y sus características. El análisis de estos artículos mostró cómo los descansos y recreos activos, las actividades extraescolares, los desplazamientos activos y el aprendizaje físicamente activo permiten aumentar la actividad física moderada o vigorosa y disminuir el tiempo sedentario, además de esto, el ejercicio aeróbico, de fuerza o combinado se asocia con una mejora en el índice de masa corporal. En conclusión, las intervenciones basadas en actividad física en el ámbito escolar y extraescolar parecen ser efectivas para aumentar la actividad física diaria y reducir los niveles de sedentarismo.

(Borrero, Vizhñay, & Rodas, 2014) Efectuó una investigación en la Universidad de Cuenca Ecuador para la obtención de título de licenciada en terapia física la investigación titulada “Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca 2014”. Lo cual tuvo a manera de objetivo determinar el

grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. Su investigación se desarrolló desde la metodología cuantitativa. Se realizó un estudio transversal observacional descriptivo en 428 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, en el que se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), clasificando a la actividad en baja, moderada e intensa. Además, se indagó las causas del sedentarismo. Obteniendo como resultados que el 43,2% de estudiantes son sedentarios perteneciendo en su mayoría a la Escuela de Tecnología Médica. De los estudiantes encuestados el 71% corresponde al sexo femenino. Finalmente, la causa de sedentarismo más prevalente con el 34.8%, es la falta de tiempo. Y como conclusión existe un alto grado de sedentarismo en los estudiantes de nuestra facultad, con un predominio en la Escuela de Tecnología Médica y en el sexo femenino. Esperamos se tomen medidas correctivas y ejecuten planes encaminados a promocionar estilos de vida saludable, considerando a la actividad física como parte fundamental de la Atención Primaria en Salud y prevención de enfermedades.

8.2.2. Antecedentes nacionales

(PACHECO, HENAO, & GALINDO, 2022) En la investigación en el colegio Santo Tomas de Aquino en la ciudad de Bogotá – Colombia, titulada: El Sedentarismo Y el Cómo Afecta El Rendimiento Físico De Estudiantes Del Grado Noveno Del Colegio Santo Tomás De Aquino. Para ello se llevó a cabo un estudio descriptivo, bajo un enfoque mixto, donde se tomaron como muestra a los 49 estudiantes matriculados en los cursos 901 y 903 del CSTA. Para la fase de recolección de datos del presente proyecto de investigación se escogieron dos técnicas para la realización de esta, siendo el primero de estos el cuestionario y el segundo la observación. Al aplicar los instrumentos de recolección de información sobre la población, se vio que era activa y participativa durante la clase de educación física. Sin embargo, no todos alcanzaron estos calificativos ya que se encontraron varios casos de actitudes sedentarias; siendo el curso 903 en el que se presentaban más esta situación, en la que varios estudiantes esquivaban la práctica de ejercicio. Por ello, es de importancia reflexionar con los estudiantes sobre estos temas por el hecho de que muchos de ellos, según la investigación lo desconocen. Donde la conclusión más relevante es que dentro de la investigación realizada y bajo los resultados obtenidos, que en los cursos 901 y 903 del Colegio Santo Tomás de Aquino (CSTA), hay 14 estudiantes identificados que presentan características propias del sedentarismo, tales como el estar sentado por prolongados periodos de tiempo y realizar poca actividad física.

(Noriega, Donado, & Rodríguez, 2022) Ejecutaron una investigación en Sincelejo - Sucre, en la Corporación Universitaria Del Caribe, para obtener el título de Ciencias del Deporte y La Actividad Física, la investigación titulada: Sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020: una revisión bibliográfica, la cual tuvo como objetivo principal Realizar una revisión documental acerca de estudios sobre sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020, su investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo. Este artículo presenta resultados obtenidos referentes a los diferentes estudios realizados sobre sedentarismo en etapa escolar de las bases de datos tales como Scopus, Scielo, ProQuest, Google Scholar, en donde el periodo de inclusión de los estudios fue en el lapso entre los años 2010 y 2020. De los cuales fueron escogidos 22 artículos teniendo en cuenta el periodo de tiempo entre 2010 y 2020. De igual manera, Indicando como resultados, que si bien el objetivo de estudio es de gran relevancia a nivel mundial necesita de más abordaje investigativo a nivel latinoamericano y a nivel de Colombia es necesario emplear estrategias para lograr que los escolares desde etapas iniciales se integren a la realización de actividad física, todo esto, según su respectiva edad y siguiendo las recomendaciones de los órganos de control de salud mundiales.

8.2.3. Antecedentes Regionales.

(Jonathan, Helena, Martínez, Jorge, & David, 2021) Realizaron una investigación en la universidad marina de la ciudad de Pasto Nariño, titulada: Nivel de actividad física, condición física, riesgo cardiovascular e índice de masa corporal en escolares de Pasto, con una metodología cuantitativa de tipo descriptivo correlacional. El objetivo del presente estudio fue analizar la asociación entre actividad física, condición física, riesgo cardiovascular y el IMC de los estudiantes de una institución educativa del municipio de Pasto, mediante un análisis descriptivo correlacional de las variables, obteniendo los siguientes resultados el 47 % de los escolares se encuentra en un nivel de inactividad física; el riesgo cardiovascular se dio en el 8 % de escolares; sobre el índice de masa corporal, el 80 % presentó normopeso; respecto a la fuerza de prensión manual derecha, el 78 % está en nivel bajo y muy bajo; en salto de longitud, el 68 % se encuentra en nivel bajo y muy bajo; en velocidad y agilidad, el 72 % está en nivel bajo y muy bajo; la asociación entre el IMC * Riesgo cardiovascular, IMC * Perímetro de Cintura, IMC * Pliegue de Tríceps, IMC * Pliegue subescapular, Riesgo cardiovascular * Fuerza de prensión manual derecha, Riesgo cardiovascular * Perímetro de cintura, Riesgo cardiovascular * Pliegue de Tríceps, Riesgo cardiovascular * en Pliegue subescapular el análisis reportó valores $p < 0.05$.

y como conclusión en que predominan en los escolares, la inactividad física y la condición física muy baja y baja; por lo tanto, la evaluación de la condición física en edades tempranas es esencial para implementar programas de promoción de la actividad física; estos no deben ser restringidos únicamente a recomendaciones formuladas por los profesionales sanitarios; se requiere una estrategia poblacional amplia e intensa para poder modificar la tendencia actual al aumento de inactividad y pobre condición física.

8.3. Referente legal.

8.3.1. Referente legal internacional.

En materia internacional hay una serie de apartados y leyes que aportan a la investigación sobre el sedentarismo.

“En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardio - metabólica, forma física y comportamiento/conducta pro social y menor duración del sueño” (OMS, 2020)

Dicho lo anterior se puede inferir que el sedentarismo se va asociando más en la población de niños y adolescentes los cuales son los más afectados por las enfermedades que provee dicho problema.

Por otra parte, En la adolescencia, según la ENSIN 2015 se disminuye significativamente la actividad física con una prevalencia de 13.4% comparada con la de los escolares que es de 31.1% a nivel nacional, con diferencias también para género, en donde los niños escolares tienen prevalencias de 35.8% y las niñas escolares de 26% y el cumplimiento es más alto en los hogares con índice de riqueza más bajo. En el caso de las adolescentes mujeres las prevalencias son de 7.6% y para los adolescentes hombres de 18.7% y los hogares con índice de riqueza más bajo también los adolescentes tienen mayor prevalencia.

Adicionalmente, la prevalencia mejora si el adolescente tiene acceso a educación física. (GÓMEZ, OSORIO, CASADIEGO, NEIRA, & GALAVIS, 2021)

8.3.2. Referente legal nacional.

Según la ley 1355 de 2009, las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad

física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones (Colombia, 2009).

De lo anterior se puede inferir que el sedentarismo puede afectar en los hábitos de vida de los estudiantes si no se toman acciones necesarias en las instituciones educativas como programas de prevención y capacitaciones en relación a los problemas de inactividad física y adicciones.

Según la ley 115 de 1994 “que el incremento del sedentarismo es un serio problema de salud pública que afecta la calidad de vida de los individuos, especialmente a los niños y adolescentes,”

8.3.3. Referente legal regional.

El arte, la cultura y el deporte son expresiones innatas a la ciudadanía juvenil, se considera necesario desarrollar espacios que garanticen la buena ocupación del tiempo libre, a través de estrategias de promoción y prevención pertinentes. Es importante mencionar que, durante el año 2019, 5.000 jóvenes y adolescentes se vieron beneficiados de espacios como la Semana de la Juventud, “Hip Hop por la Paz”, “Esparce Paz”, “Galeras Rock”, muestras y encuentros de practicantes de deportes extremos, (“Habitar Pasto desde el Arte”, entre otros), (Chamorro, 2020)

En este plan se muestra que para el buen aprovechamiento del tiempo libre se ha implementado diferentes estrategias que garanticen el buen aprovechamiento de este y con el fin de que la población juvenil se interese en participar en los eventos, sobre todo en deportivos y que contraigan actividad física.

Artículo 32 del Plan de Desarrollo Municipal, anualmente Pasto Deporte estimula a 154 deportistas, que practican alguna de las 25 disciplinas deportivas implementadas. Se realiza una olimpiada de deporte paralímpico, en donde participan 8 organizaciones de personas en situación de discapacidad, vinculadas a disciplinas de deporte no convencional. Se cuenta con 300 clubes deportivos conformados y se promueve la participación de más de 4.956 personas en el programa nacional “SUPÉRATE” con el deporte. Para optimizar los servicios ofertados, Pasto Deporte realizó alianzas estratégicas con las Universidades de Nariño (Programa de Medicina), CESMAG (Programa de Educación Física) y Mariana (Programa de Fisioterapia), para fortalecer las escuelas de formación deportiva, contar con personal de ciencias de la salud en las diferentes

actividades deportivas y recreativas para potenciar las capacidades de los deportistas. (Chamorro, 2020)

El plan de desarrollo municipal de pasto 2024 -2027 “PASTO COMPETITIVO, SOSTENIBLE Y SEGURO” (marzo 2024) hace referencia a alta demanda solicitada por la población de los programas ofertados, el cual no es atendido en su totalidad; incrementando los niveles de inactividad física, enfermedades de salud mental, ocasionando enfermedades crónicas no transmisibles y un alto riesgo en el consumo de sustancias psicoactivas en edades tempranas; como consecuencia adicional, la afección al desarrollo deportivo de la región es la escasa detección de talentos deportivos en las diferentes disciplinas reflejada en los resultados comparativos con el territorio nacional. (Chamorro, 2020)

Pasto Deporte, en articulación con el plan de desarrollo “Pasto la Gran Capital 2020-2023” (2022) interpone desarrollar políticas, procesos y procedimientos que permitan brindar respuestas oportunas en tiempos de pandemia o pos pandemia para promover espacios al aire libre, la cultura, el deporte y los hábitos de estilo de vida saludable, logrando mantener el bienestar integral, la salud física y mental de todos los ciudadanos. (Chamorro, 2020)

8.4. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

8.4.1. Descubriendo los fundamentos teóricos de la concepción.

Desde el diccionario Filosófico Marxista, definen concepción como “un conjunto de principios, opiniones y convicciones que determinan la línea de actividad y la actividad que hacia la realidad mantiene un individuo, grupo social, clase o la sociedad en su conjunto”, (Rosental & Iudin 1985, p. 74 citado por Muñoz, 2022 p.16)

Los autores destacan que la concepción es una parte fundamental para poder entender cómo los principios y convicciones influyen en la actividad de individuos y grupos. En esta relación se puede dar a conocer la importancia de sus ideologías en sus comportamientos y en la transformación de la realidad social.

Las concepciones tienen una génesis al tiempo individual y social, es decir se construyen en la interacción con otros y las significaciones sociales, desde este aspecto la interacción que los docentes han establecido con niños y niñas a lo largo de su experiencia personal y laboral, les ha permitido establecer y reconocer características propias de la infancia, las cuales también son aceptadas en el común de las personas, sumado a la felicidad y alegría también se atribuyen a la

infancia otras categorías como, la sinceridad, la inocencia y el juego, (Giordan y De Vecchi, 1995 citado por Rodríguez, 2018 p.16)

Dichos autores enfatizaron que las concepciones sobre la infancia se moldean a través de la interacción social y la experiencia de los docentes. Reconocen características absolutas como la sinceridad y el juego, dado que estas cualidades son principalmente fundamentales para entender la naturaleza infantil y su valoración en la sociedad.

La práctica escolar es un tejido de concepciones y cada hebra que entreteje este complejo pedagógico, está permeada por la manera como los sujetos del proceso educativo (docentes-estudiantes- familia) conciben la enseñanza y el aprendizaje. Las investigaciones desarrolladas en el último quinquenio dentro del campo dan cuenta de ello: (Rodríguez 2010, Ortiz *et ál.* 2008 citado porHernandez, 2012),

De acuerdo a lo afirmado se destacan que la práctica escolar se construye a partir de diversas concepciones que influyen en el ámbito educativo. La interacción entre docentes, estudiantes y familias determina cómo se recibe la enseñanza y el aprendizaje, por ende, resalta la importancia de estas relaciones en el proceso educativo “las concepciones son persistentes, difícilmente se olvidan y por ello pueden provocar desviaciones en el proceso de construcción de nuevos conocimientos”. (Morales & Bojacá 2000Hernandes, 2012)

Morales y Bojacá subrayan la naturaleza duradera de las concepciones, dado que estas creencias y percepciones consolidadas son difíciles de cambiar u olvidar. Esta persistencia puede dificultar la adquisición de nuevos conocimientos, ya que las concepciones anteriores pueden generar resistencia al cambio y dificultad a la apertura a nuevas ideas. Por ende, la educación debe considerar estas dinámicas para facilitar un aprendizaje más efectivo y transformador

Se referencia a la concepción del mundo como sistemas de ideas, conceptos y representaciones sobre el mundo circundante. Establecen la concepción amplia de este concepto que abarca el conjunto de todas las concepciones del hombre sobre la realidad en cuanto a: concepciones filosóficas, político-sociales, éticas, estéticas, científico-naturales, etc. Y en sentido estrecho consiste en las ideas filosóficas. (M. Rosental & P. Iudin 1981citadi por Capote, 2011, p.3)

Los autores proponen una visión integral de la concepción del mundo, definiéndola como un sistema que abarca diversas ideas y representaciones sobre la realidad. Esta concepción

abarca distintas dimensiones filosóficas, políticas, éticas, estéticas y científicas, por ello se puede decir que la comprensión del entorno es compleja.

Una concepción teórica permite comprender y explicar el conjunto de los fenómenos, contribuye a conocer aristas reales de todo un sistema cognoscitivo y valorar los procesos históricamente determinados, además de ampliar y abundar en los conocimientos ya descubiertos y ofertar, a la vez, nuevos elementos de significatividad. Debe revelar además las relaciones, nexos y funciones sujetas a leyes y poner de manifiesto sus efectos causales. (Montoya 2005, citado por Tejada, 2015, p.8)

Montoya enfatiza que una concepción teórica es crucial para entender y explicar fenómenos, puesto que esto permite explorar diferentes aspectos de un sistema cognitivo y reconocer los cambios que ha ido teniendo históricamente. Además, debe enseñar las interrelaciones y funciones dentro de este sistema, así como los efectos causales, enriqueciendo así el conocimiento existente y aportando nuevos conocimientos

Afirma que una concepción se caracteriza por la presencia de invariantes que un sujeto reconoce como notas esenciales que determinan el objeto, por el conjunto de representaciones simbólicas que le asocia y utiliza para resolver las situaciones y problemas ligados al concepto y por el conjunto de situaciones, problemas etc. que el sujeto asocia al objeto, es decir, para las cuales encuentra apropiado su uso como herramienta. (Ruíz (1994, P.72, citado por Bohorquez, 2014, p.6)

De acuerdo a lo afirmado por Ruíz que una concepción se define por la identificación de invariantes, que son características fundamentales que un individuo reconoce en un entorno. También la gran importancia de las representaciones simbólicas que el sujeto utiliza para acercarse a los problemas relacionados con el concepto. Así mismo la concepción se convierte en una herramienta que facilita la resolución de situaciones específicas, reflejando la conexión entre conocimiento y práctica

Las concepciones pueden ser vistas como el plano de fondo organizador de los conceptos. En donde las concepciones se constituyen como “mini teorías”, o sea cuadros conceptuales que desempeñan un papel semejante a los presupuestos teóricos de los científicos. Para este autor, las concepciones condicionan la forma de abordar las tareas y ligadas a ellas están las actitudes, las expectativas y el entendimiento que cada sujeto tiene de lo que constituye su papel en una situación dada. (Ponte, 1994, p.195citado por Bohorquez, 2014, p.6)

Ponte argumenta que las concepciones actúan como estructuras organizadoras de los conceptos, funcionando como teorías que influyen en cómo las personas abordan las tareas. Estas concepciones están asociadas con las actitudes, expectativas y percepciones del rol que cada persona desempeña en diferentes entornos y situaciones, influyendo su comprensión y comportamiento

8.4.2. Fundamentos teóricos de la percepción: claves para comprender como interpretamos el entorno.

Percepción, es una parte esencial de la conciencia, es la parte que consta de hechos intratables y, por tanto, constituye la realidad como es experimentada. Esta función de la percepción depende de la actividad de receptores que son afectados por procesos provenientes del mundo físico. La percepción puede entonces definirse como el resultado del procesamiento de información que consta de estimulaciones a receptores en condiciones que en cada caso se deben parcialmente a la propia actividad del sujeto. (Carterette y Friedman (1982), citado por Arias, 2006, p.2)

Carterette y Friedman destacan que la percepción es de gran importancia para la conciencia, ya que muestra la realidad tal como se experimenta. Esta función depende de los receptores que racionan a estímulos del entorno físico, y se define como el procesamiento de información que también se ve influenciado por la actividad del sujeto.

Percepción enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas recepción,” es una parte esencial de la conciencia, es la parte que consta de hechos intratables y, por tanto, constituye la realidad como es experimentada”, (Barthey 1982, citado por Arias, 2006, p.2)

El autor sostiene que la percepción es fundamental para la conciencia, ya que se basa en hechos y acciones que no pueden ser alterados y que cambian la realidad tal como se vive. Esto implica que la percepción es una experiencia subjetiva que refleja la realidad desde la perspectiva del individuo

La percepción no se usa solo en la psicología, sino que también es una palabra cuyos diversos significados son corrientes en el lenguaje común, ya que cualquier acto, proceso o suceso relacionado a las experiencias sensoriales o conceptuales, llevan al conocimiento; de esta forma las experiencias sensoriales relacionan objetos externos pero las experiencias conceptuales generan un conocimiento inmediato o intuitivo, o juicio; un discernimiento análogo a la

percepción sensorial con respecto a su inmediatez y al sentimiento de certidumbre. (Barthey 1982, citado por Arias, 2006, p.2)

Barthey explica que la percepción es de un significado amplio y no solo limitado a la psicología, y se utiliza modificando en el lenguaje cotidiano. Como primero se puede definir, como el proceso de conocer objetos y hechos a través de la experiencia sensorial o el pensamiento, lo que implica una conciencia del entorno en su realidad. Como segundo lugar se refiere a cómo las sensaciones se relacionan con los estímulos externo. Por último, la percepción también abarca un conocimiento rápido o intuitivo, que se parece a la percepción sensorial en su inmediata y certeza, a menudo asociado con experiencias agradables y una capacidad de lucidez sutil.

La percepción comprende fundamentalmente dos procesos primero, la modificación o selección del enorme caudal de datos que nos llegan del exterior, reduciendo su complejidad y facilitando su almacenamiento y recuperación en la memoria, segundo, un intento de ir más allá de la información obtenida, con el fin de predecir acontecimientos futuros y de ese modo, evitar o reducir la sorpresa, (Euner y Cols, 1958 citados por Maya, 1999 citados por Arias, 2006 p.2)

Dichos autores destacan que la percepción involucra dos procesos clave: primero, la selección y simplificación de la información sensorial para facilitar su almacenamiento en la memoria, segundo la deducción de la información para eventos futuros, lo que ayuda a minimizar sorpresas con esto se resalta la función adaptativa de la percepción en la experiencia humana.

La percepción de una persona o de algún fenómeno depende del reconocimiento de emociones, a partir de las reacciones de las personas; también se forman las impresiones, a partir de la unión de diversos elementos informativos que se recolecten en los primeros instantes de interacción. Y también, en tercer lugar, por atribuciones causales, o búsqueda de alguna causa que explique la conducta y los hechos. En cualquier caso, lo que parece evidente es que los sentimientos, pensamientos y conductas respecto a las personas estarán mediatizados por el tipo de causa a la que se atribuya su conducta, (Moya, 1999 citado por Arias, 2006 p.4)

Moya argumenta que la percepción de individuos y fenómenos está influenciada por el reconocimiento de emociones y las reacciones de las personas. Las impresiones que tienen las personas se pueden construir a partir de diversos elementos informativos y además las atribuciones causales juegan un papel crucial al buscar explicaciones para comportamientos por

ello los sentimientos y pensamientos sobre los demás están condicionados por las causas que se les asignan y esto también afecta la interpretación de sus conductas.

El planteamiento ecologista de Gibson defiende la teoría de que la percepción es un proceso simple; en el estímulo está la información, sin necesidad de procesamientos mentales internos posteriores. Dicho planteamiento parte del supuesto de que en las leyes naturales profundas en cada organismo están las claves intelectuales de la percepción como mecanismo de supervivencia, por tanto “el organismo sólo percibe aquello que puede aprender y le es necesario para sobrevivir”, (Gibson citado por Pacheco & Bertel, 2013 p.15)

Gibson propone que la percepción es un proceso directo y simple, puesto que la información está presente en el estímulo, dejando a un lado la necesidad de procesamiento mental complejo. Este enfoque habla que la percepción está estrechamente relacionada con la supervivencia, ya que los organismos perciben solo lo que es relevante para su aprendizaje y adaptación

Una de las primeras acepciones del concepto de percepción es la que describe el condicionamiento cómo reaccionar aprendido o construido en base a las asociaciones que cada individuo puede haber sufrido. Tener afecto o miedo a un objeto o situación es un fenómeno de condicionamiento típico que implica una alteración biológica, normalmente referida en términos emocionales, (Roca, 1991) La demisión de Martens entra de lleno en este apartado: "El estado de ansiedad ante la competición se define como la tendencia a percibir situaciones competitivas como amenazantes y a responder con sentimientos de aprensión o tensión" (Martens, 1997 citado por Roca, 1991)

Dichos autores señalan que la percepción se hace a través del condicionamiento, donde las reacciones emocionales, como el afecto o el miedo, se desarrollan a partir de asociaciones personales. Martens complementa esta idea al describir la ansiedad en competiciones como una percepción de amenaza, y esto provoca respuestas emocionales de aprensión, como también se puede destacar cómo las experiencias pasadas moldean la percepción actual, influyendo en la manera en que los individuos interpretan y reaccionan ante situaciones específicas

La percepción es un proceso exclusivamente neurofisiológico de diferenciación y distinción de los estímulos esencialmente ópticos, que provienen de los objetos, con la ayuda de los órganos de los sentidos (analizadores) que incluyen: un receptor, nervios centrípetos y

regiones cerebrales especializadas, (Mahlo, 1981 citado por Correa, Cruz, Quispe, & Sanizo, 2023)

Mahlo define la percepción como un proceso neurofisiológico centrado en la diferenciación de estímulos ópticos por medio de los órganos sensoriales. Como también se puede resaltar la importancia de los receptores, enfatizando la complejidad biológica detrás de la interpretación de los estímulos visuales

Una de las primeras acepciones del concepto de percepción es la que describe condicionamiento cómo reaccionar aprendido o construido en base a las asociaciones que cada individuo puede haber sufrido. Tener afecto o miedo a un objeto o situación es un fenómeno de condicionamiento típico que implica una alteración biológica, normalmente referida en términos emocionales. (Martens, 1977 citado por Roca, 1991)

Dichos autores explican que la percepción se forma a través del condicionamiento, donde las emociones, como el afecto o el miedo, surgen de asociaciones individuales. Este fenómeno implica cambios biológicos y resalta cómo las experiencias previas influyen en la manera en que los individuos interpretan su entorno

“Una de las acepciones más relevantes del concepto de percepción es la que hace referencia a la valoración que un individuo hace de una determinada situación social y de su papel o posibilidades en ella”, (Roca, 1991)

Roca destaca que la percepción implica una valoración subjetiva de situaciones sociales, donde cada persona evalúa su rol y oportunidades, se puede dar la importancia de la autopercepción y el contexto social en la interpretación y respuesta ante diversas circunstancias

La primera muestra de reduccionismo es la que entiende la percepción como una reacción orgánica más. No se hace ninguna referencia al hecho incuestionable de que cuando hablamos de percepción estamos describiendo algo relacionado con el aprendizaje o, simplemente, con la experiencia de cada individuo particular, (Roca, 1991).

Roca critica el reduccionismo que limita la percepción a una mera reacción orgánica, dejando de lado su conexión con el aprendizaje y la experiencia personal, se puede también hacer énfasis que la percepción no es solo un proceso biológico, sino que está profundamente influenciada por las vivencias y contextos individuales

Otros autores consideran a la percepción como proceso más o menos distinto señalando las dificultades de plantear las diferencias que ésta tiene con el proceso del conocimiento Uno de

ello es: Allport quien indica que la percepción es algo que comprende tanto la captación de las complejas circunstancias ambientales como la de cada uno de los objetos. Si bien, algunos psicólogos se inclinan por asignar esta última consideración a la cognición más que a la percepción, ambos procesos se hallan tan íntimamente relacionados que casi no es factible. (Allport, 1974 citado por Correa, Cruz, Quispe, & Sanizo, 2023)

Estos autores sugieren que la percepción abarca la comprensión de muchas complejas circunstancias ambientales y todo aquello que nos rodea, destacando su naturaleza, también se puede distinguir entre percepción y cognición, en una estrecha relación entre ambos procesos hace que sea difícil separarlos, esto también implica que la percepción no solo involucra la captación sensorial, sino también una interpretación cognitiva que influye en cómo interpretamos y respondemos a nuestro entorno

La percepción es un proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización, (Correa, Cruz, Quispe, & Sanizo, 2023).

Los autores definen la percepción como un proceso cognitivo que conlleva más allá de los procesos recepción sensorial, también involucra el reconocimiento y la interpretación de estímulos del entorno, resaltando la interacción con otros procesos psíquicos, como el aprendizaje y la memoria, esto sugiere que la percepción es fundamental para la construcción de juicios y significados en nuestra experiencia cotidiana

Este autor dedica buena parte de su obra al análisis de la percepción. En cuatro capítulos expone su pensamiento sobre la percepción de las cosas, de la realidad, del espacio y del tiempo, incluyendo otros conceptos como la memoria, la atención, la concepción, el cerebro y la mente. James postula que “la percepción es la conciencia” de una cosa material presente a través de los sentidos, conciencia que genera ideas con la ejecución de procesos en los cuales intervienen, además de la percepción presente, las experiencias pasadas. (James 1890, citado por Rivera, 2019, p.29)

A partir de esta idea, James aborda la percepción como un proceso integral que unifica la conciencia con la realidad material por medio de los sentidos, propone que la percepción no solo

se basa en estímulos presentes, sino que también se ve influenciada por experiencias pasadas, destacando la interacción entre memoria, atención y procesos cognitivos.

La percepción es un proceso cognoscitivo, una forma de conocer el mundo. Es un proceso complejo que depende tanto del mundo que nos rodea como de quien percibe. Por eso es necesario seleccionar y preparar cuidadosamente el material didáctico para trabajar los procesos perceptivos con el niño. Además, esto explica el por qué a veces, un mismo material didáctico puede resultar eficaz con un niño y con otro no. En los procesos perceptivos intervienen entonces, ciertas habilidades constructivas de la persona, la filosofía y la experiencia en sí (bravo, 2004)

El autor enfatiza que la percepción es un proceso cognoscitivo complejo, interactuando tanto por el entorno como por el individuo que lo percibe, se puede resaltar la importancia de seleccionar y adaptar el material didáctico para trabajar eficazmente en el desarrollo de las habilidades perceptivas de los niños. La variabilidad en la efectividad del mismo material con diferentes niños se debe a las habilidades constructivas, la filosofía personal y las experiencias previas, subrayando la necesidad de un enfoque personalizado en la educación

La importancia de la percepción en el aprendizaje es innegable. La percepción se puede dividir en tres subprocesos desde el punto de vista fisiológico: detección que refiere a los sentidos tanto internos como externos, transducción y transmisión asociado a los procesos en los que se convierte energía de una forma a otra y procesamiento de la información en la cual el cerebro y los receptores procesan información sensorial en organismos de relativa simplicidad. (Davidoff, 1994, citado por bravo, 2004, p.5)

Davidoff destaca la relevancia de la percepción en el aprendizaje, describiéndola como un proceso fisiológico que se divide en tres subprocesos: detección, aquí donde hacen su intervención los sentidos; transducción y transmisión, dice que convierten y procesan de la información, donde el cerebro organiza y analiza los datos sensoriales. Esto subraya cómo la percepción es fundamental para la comprensión y el aprendizaje en los seres humanos

Por su parte, relaciona la percepción con los procesos iniciales de detección y codificación de la energía ambiental. Conceptúa el autor que la percepción se refiere al producto de procesos psicológicos en los que están implicados el significado, las relaciones, el contexto, el juicio, las experiencias pasadas y la memoria. (Schiffman 2004, p. 2, citado por Sánchez, 2019, p.9)

El autor vincula la percepción con la detección y codificación de estímulos ambientales, haciendo énfasis en que es el resultado de procesos psicológicos complejos. Estos procesos involucran significados, relaciones, contexto, juicios, experiencias previas y memoria, lo que sugiere que la percepción es una construcción activa y contextualizada del individuo.

La percepción se puede definir como la capacidad para captar, procesar y dar sentido de forma activa a la información que alcanza nuestros sentidos. es decir, es el proceso cognitivo permite interpretar nuestro entorno a través los estímulos que son captados mediante los órganos sensoriales. Esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues es aplicada a diario, lo que mejora la percepción mediante entrenamiento cognitivo al ser un proceso activo. Los sujetos pasivos, limitados a un procesamiento ascendente o bottom-up (guiado por los estímulos que llegan a nuestros estímulos), sino que también interpretamos la información mediante un procesamiento descendente o top-down (tenemos importantes expectativas que dirige nuestra percepción (Research, 2024)

De acuerdo a lo mencionado por el autor, la percepción es un proceso activo que permite captar y dar sentido a la información sensorial, interpretando desde el entorno, también se utiliza tanto un procesamiento ascendente, guiado por estímulos, como también pueden ser influenciado por expectativas y experiencias previas, además esta capacidad puede mejorarse a través del entrenamiento cognitivo, destacando su importancia en la vida diaria.

La percepción depende de la ordenación, clasificación y elaboración de sistemas de categorías con los que se comparan los estímulos que el sujeto recibe, pues conforman los referentes perceptuales a través de los cuales se identifican las nuevas experiencias sensoriales transformándolas en eventos reconocibles y comprensibles dentro de la concepción colectiva de la realidad. Es decir que, mediante referentes aprendidos (Vargas, 1994)

A través de estos referentes perceptuales, los estímulos se transforman en eventos comprensibles, los cuales se integran en la construcción colectiva de la realidad. Este mecanismo facilita la identificación y comprensión del entorno, ya que la percepción no solo depende de los estímulos inmediatos, sino también de sistemas de categorización previamente adquiridos, que guían la interpretación de la información sensorial.

Cabe resaltar aquí a uno de los elementos importantes que definen a la percepción, el reconocimiento de las experiencias cotidianas. El reconocimiento es un proceso importante involucrado en la percepción, porque permite evocar experiencias y conocimientos previamente

adquiridos a lo largo de la vida con los cuales se comparan las nuevas experiencias, lo que permite identificarlas y aprehenderlas para interactuar con el entorno (Vargas, 1994, p.4)

De acuerdo con el autor el reconocimiento es fundamental en la percepción, ya que facilita la evocación de experiencias y conocimientos previos. Este proceso permite comparar nuevas experiencias con las ya conocidas, lo que ayuda a identificarlas y comprenderlas, de acuerdo con ello el reconocimiento se convierte en una herramienta clave para interactuar efectivamente con el entorno

La percepción ofrece la materia prima sobre la cual se conforman las evidencias, de acuerdo con las estructuras significantes que se expresan como formulaciones culturales que aluden de modo general a una característica o a un conjunto de características que implícitamente demarcan la inclusión de determinado tipo de cualidades y con ellas se identifican los componentes cualitativos de los objetos (Vargas, 1994, p.6)

Vargas menciona que la percepción proporciona la base para construir evidencias que se articulan a través de estructuras significativas y formulaciones culturales. Estas formulaciones permiten identificar características específicas de los objetos, estableciendo cualidades que demarcan su inclusión, puesto que así la percepción se convierte en un proceso esencial para comprender y clasificar el entorno a través de valores culturales.

La percepción es biocultural porque, por un lado, depende de los estímulos físicos y sensaciones involucrados y, por otro lado, de la selección y organización de dichos estímulos y sensaciones. Las experiencias sensoriales se interpretan y adquieren significado moldeadas por pautas culturales e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia (Vargas, 1994, p.2).

Vargas expresa que la percepción es un proceso cultural que combina estímulos físicos con la interpretación cultural, las experiencias sensoriales adquieren significado a través de la selección y organización influenciada por acciones culturales e ideológicas, las cuales se internalizan desde la infancia, moldeando así nuestra comprensión del entorno

8.4.3. El Poder de la Experiencia: Un Enfoque Teórico Revelador.

La experiencia aparece fundamentalmente como el resultado, como el producto de la actividad cognoscitiva, en la que necesariamente interviene como soporte todo el conjunto de condiciones interpuestas por la subjetividad humana. De todos modos, el concepto de experiencia en Kant es tan matizado y complejo, que se hace necesario hacer un esquemático

recorrido por el amplio campo de su desarrollo, dejándonos guiar especialmente por la Crítica de la razón pura, (Kant (1724-1804), citado por Amengual, 2007 p.3).

En referencia al autor la experiencia no es solo algo que recibimos del mundo, sino que es el resultado de cómo nuestra mente organiza y entiende lo que percibimos. La mente humana no es un simple receptor de información, sino que, gracias a sus estructuras mentales, como el tiempo, el espacio y la causalidad, da sentido a lo que vemos y sentimos.

La experiencia suena también a cuerpo, es decir, a sensibilidad, a tacto, piel, a voz y a oído, a mirada, a sabor y olor, a placer y a sufrimiento, a caricia y a herida, a mortalidad. Y suena, sobre todo, a vida, a una vida que no es otra cosa que su mismo vivir, a una esencia que su propia existencia finita, corporal, de carne y hueso (Larrosa, 2006 citado por Guzmán & Saucedo, 2015)

En referencia a lo del autor la experiencia no es solo lo que se percibe, sino que también es algo mental, físico y emocional, relacionado con el placer, el dolor y la vulnerabilidad, también es la vivencia de nuestro cuerpo con todo lo que nos enfrentamos día a día.

Algunos autores han entendido la experiencia como un conocimiento sensible y pre reflexivo o simplemente el conocimiento popular reduce su significado a el resultado de lo vivido, a la verificación de juicios o a la comprobación de una hipótesis por medio de un experimento, pero siempre se coincide que la experiencia es una aprehensión inmediata de algo que se ha vivido, como se evidencia históricamente, (Husserl, 1913 citado por Villalba, 2015 p.30)

En referencia a los autores la experiencia es un conocimiento que viene de los sentidos y se vive diariamente sin la necesidad de dar una reflexión sobre ellas, en este orden de ideas la experiencia implica una percepción directa del entorno en que se convive.

En este contexto, uno de los autores que aporta conceptualizaciones sobre la experiencia es Piaget, quien la concibe como un medio externo, una toma de conciencia de la realidad que hace parte del aprendizaje no como un estado sino como un proceso, clasificándola fundamentalmente en experiencia adquirida y experiencia social. En la experiencia adquirida diferencia dos tipos de ella, la experiencia física donde el sujeto actúa sobre los objetos para abstraer sus propiedades y la experiencia lógico matemática que tiene como finalidad el conocer el resultado de la coordinación de las acciones, “Las teorías corrientes del desarrollo de la inteligencia invocan tres factores, el primero es la maduración como factor interno, el segundo la

experiencia y el tercero la maduración social” (Piaget 1999, citado por Saldarriga, Bravo, & Rivadeneira, 2016 p.1)

Piaget da a entender que la experiencia es un proceso de aprendizaje, donde las personas deben interactuar con algún objeto de su entorno y con la sociedad, todo esto conlleva a tener diferentes vivencias en los contextos y así obtener nuevos factores de maduración interna

Desde esta perspectiva, la experiencia se entiende a partir de abordajes que consideran las vivencias y los sentidos, reconociendo la capacidad de los sujetos para reconstruir significados, ya sea mediante su puesta en acción o a través de la narración de sus experiencias. En este sentido, se inscribe dentro de una dimensión subjetiva de manera que la perspectiva se ubica dentro de corrientes interpretativas. (Guzmán & Saucedo, 2015)

La cita destaca que la experiencia se aborda desde la perspectiva subjetiva, considerando las vivencias y los sentidos de cada persona, como también reconoce que los individuos tienen la capacidad de reconstruir significados, ya sea a través de sus acciones o al narrar su historia, dentro de enfoques interpretativos que valoran esta subjetividad.

En este sentido, la experiencia no se limita a los acontecimientos, sino a lo que estos representan y significan para los sujetos. Reconocemos que tiene un componente cognitivo, pero no se limita a meros aspectos racionales; nos alejamos también de las nociones de sentido común de la experiencia que aluden a la acumulación, como la “experiencia laboral” o como cuando se dice “es alguien con experiencia” (Guzmán & Saucedo, 2015, p.7)

Los autores expresan que la experiencia no se limita a los hechos que vivimos, sino a lo que estos significan y cómo nos afectan, pero no solo se reduce a lo racional. También se aleja de concepciones simples, como asociarla a la acumulación de vivencias, como en experiencias vividas

La experiencia constituye la totalidad de las relaciones del individuo con el medio ambiente. Se trata de una unidad de análisis que toma en cuenta las interacciones entre las personas y el contexto, las cuales se determinan mutuamente, esto es, tienen un carácter transaccional. (Dewey 2002 y 2004, citado por Guzmán & Saucedo, 2015, p.7)

Desde esta perspectiva, la experiencia abarca todas las relaciones del individuo con su entorno, se puede analizar como las personas interactúan con su contexto, y cómo estas interacciones se influyen mutuamente. En otras palabras, la experiencia tiene un carácter de convenio donde tanto el sujeto como el ambiente se afectan de manera recíproca.

No es sin razón que la Real Académica Española en su 22^o edición digital la defina como: “Hecho de haber sentido, conocido o presenciado alguien algo / Práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo / Conocimiento de la vida adquirido por las circunstancias o situaciones vividas / Circunstancia o acontecimiento vivido por una persona / Experimento.” (Real Academia Española citado por Martínez, 2016 p.2) Cada una de estas afirmaciones que intentan definir la experiencia nos sirven al caso de este trabajo, para desmenuzar los supuestos inscriptos en ellas y que de alguna forma son aceptados, (Martínez, 2016)

La cita explica que la Real Academia Española define la experiencia de diferentes maneras: como lo que se siente o se vive, como una práctica que da habilidad, o como el conocimiento adquirido por vivencias. Estas definiciones son útiles para este trabajo, ya que permiten analizar y cuestionar los supuestos que las acompañan, los cuales muchas veces se aceptan sin reflexionar sobre ellos.

A esta idea de la experiencia como experimento, Dewey, en su relación con el campo educativo, plantea dos implicancias que ésta tiene: una activa y otra pasiva. Por un lado, una acción del individuo, lo cual vendrá a ser el lado activo de la experiencia. Por otro, un padecer del individuo, caracterizado por el lado pasivo. Es un hacer que se caracteriza por su relación directa con un padecer, ya que este lado activo no puede ser realizado al margen de su dimensión pasiva, o sea, de los efectos que esta acción va a tener sobre el individuo que la ejecuta. Por lo tanto, la experiencia se manifiesta en esas dos dimensiones vinculadas, ya que una acción sin medición y aprehensión de sus consecuencias no sería una experiencia. Esto pone de relieve que la experiencia le pertenece al individuo, quien será el encargado de hacer las conexiones que vuelvan una simple vivencia en una experiencia para él. (Dewey citado por Martínez, 2016)

Dewey, en el contexto educativo, explica que la experiencia tiene dos dimensiones: una activa y una pasiva. La parte activa es la acción del individuo, mientras que la pasiva es el sufrimiento o los efectos que esa acción genera en la persona. Ambas dimensiones están conectadas, ya que una acción sin reflexionar sobre sus consecuencias no constituye una verdadera experiencia. Así, la experiencia depende de cómo el individuo conecta y entiende lo que vive, transformando una vivencia en algo significativo.

9. Análisis e Interpretación de resultados.

Para el análisis e interpretación de resultados, se parte de la caracterización que se obtuvo del grupo sujeto de estudio el cual se tomó de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, puntualmente, un grupo de estudiantes del grado 8 – 6, es así que a partir de esto se establecieron objetivos entre los cuales se vio necesario el desarrollo de algunas técnicas de recolección de información, entre las cuales tenemos: observación, encuesta y grupo focal.

En el desarrollo continuo de la investigación se formularon tres objetivos específicos de los cuales, el primero requirió de la aplicación de la observación y la encuesta, puesto que se pretendía realizar un sondeo acerca de las ideas y conceptos que el grupo sujeto de estudio tenía frente al sedentarismo, estas herramientas fueron aplicadas durante clases de educación física habituales, la observación se aplicó por parte del grupo de investigación en jornadas dentro y fuera de clase, para ello se realizó detalladamente un discernimiento entre las actividades de su día a día dentro del aula de la Institución educativa y se llevó un registro de las actividades, gestualidades, conversaciones y expresiones corporales involuntarias en un ambiente real sin presiones y desconociendo de que esta observación estaba siendo realizada.

Para la aplicación de la encuesta, se consideró el rango de edades y las facilidades cercanas de su ambiente, por lo cual estas fueron diseñadas con la herramienta google forms y a través de un link se compartió a un grupo de WhatsApp que vinculaba a todos los miembros del grupo sujeto de estudio, esta facilitó la recopilación de datos y el dinamismo al momento de ser respondidas.

La tercera herramienta fue el grupo focal, esta se aplicó como apoyo para el tercer objetivo, esta herramienta consistía en pedir a los chicos y chicas de la muestra sujeto de estudio realizar tres grupo de nueve estudiantes, esto con el fin de que cada uno de los investigadores socializan el sedentarismo y así mismo generar un diagnóstico a través de charlas y diálogo fluido por parte de la participación de cada uno de los estudiantes que pertenecían al grupo asignado, de esto se realizó una matriz de resultados que incorporó y recopiló la información más significativa.

9.1. Análisis primer objetivo

En la siguiente tabla se da a conocer los resultados obtenidos por medio de la observación directa y la encuesta en relación al primer objetivo denominado **Describir las percepciones de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.**

Tabla 2. Resultados del primer objetivo

Objetivo	Resultados
Describir las percepciones de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.	Desinterés
	Exclusión
	Desconocimiento.
	Manejo inadecuado de los dispositivos.
	Falta de innovación pedagógica

Fuente: autoría propia

9.2 Impacto del desinterés, desconocimiento y la exclusión frente a las percepciones del sedentarismo

Para comprender las concepciones de los estudiantes sobre el sedentarismo y su impacto en la vida escolar, se llevó a cabo un proceso de observación y la aplicación de una encuesta como herramientas clave para la recolección de información. A través de estas técnicas, se identificaron las percepciones de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, permitiendo obtener datos significativos sobre sus hábitos y actitudes frente a la actividad física.

El análisis de los resultados evidenció una falta de interés y una baja participación en las actividades propuestas con un 40% de estudiantes que no muestran participación en actividades generales o escolares, lo que se relaciona con factores sociales y culturales que refuerzan la inactividad física en su entorno. Además, el uso frecuente y prolongado de dispositivos tecnológicos, como celulares, tabletas y computadoras, ha llevado a que los estudiantes centren su atención en juegos en línea, redes sociales y contenido audiovisual, reduciendo el tiempo dedicado a la actividad física, pues pese a que la encuesta no arroja valores significativos sobre

el uso de dispositivos electrónicos, tras la observación se pudo apreciar claramente que gran parte del grupo sujeto de estudio tiene esta tendencia. Este comportamiento ha generado un aumento progresivo del sedentarismo, convirtiéndose en un desafío latente que se intensifica con el avance de la tecnología y las nuevas dinámicas de entretenimiento. Ante este panorama, se plantea como alternativa la implementación de estrategias motivacionales dentro de los establecimientos educativos, fomentando la práctica deportiva y promoviendo actividades que involucren altos niveles de movimiento y participación activa.

El sedentarismo no solo impacta la salud física de los adolescentes, sino que también tiene repercusiones cognitivas y emocionales, agravadas por la indiferencia y el rechazo hacia la práctica de actividades deportivas en el contexto escolar. En este sentido, el papel de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto y de los docentes es fundamental para abordar esta problemática. Como lo señalan Anjuria y Marcelli (1996), el desinterés escolar en la adolescencia se caracteriza por la percepción de inutilidad y aburrimiento en relación con las actividades académicas. Esto se ve reflejado en las respuestas de los estudiantes del grado 8-6, quienes manifestaron una mayor preferencia por los juegos virtuales en comparación con los deportes o actividades físicas en entornos reales.

Los resultados de la encuesta aplicada evidenciaron que el 24% representado por 6 integrantes del grupo sujeto de estudio, presentan hábitos sedentarios, lo que se asocia no solo a factores tecnológicos y socioculturales, sino también a la falta de estrategias innovadoras por parte del cuerpo docente. La ausencia de metodologías dinámicas y motivadoras dentro del aula ha limitado la promoción de estilos de vida activos y saludables. Esta situación sugiere la necesidad de actualizar los planes de trabajo escolar, adaptándolos a los intereses y tendencias de las nuevas generaciones. El rol del docente, en este sentido, debe trascender la enseñanza tradicional para convertirse en un facilitador del cambio, impulsando metodologías creativas que despierten el interés del estudiantado por la actividad física y el bienestar integral.

La exclusión es un problema que no solamente se puede observar en las instituciones educativas o en algún grado en específico, sino que también se vive actualmente en la sociedad. Enfocándose en el grupo sujeto de estudio cual es el grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad De Pasto, se mira un tipo de exclusión por la cual hay diferencias entre todos y una separación del grupo donde puede afectar a la hora de realizar alguna actividad física o precisamente en la clase de educación física. Tal como se observó en clase del día 03 de octubre

Lo que se logró observar en el tiempo libre de los estudiantes en la institución la mayoría de ellos se dedican principalmente a realizar grupos con los compañeros que más se relacionan y excluyen a algunos compañeros, también se dedican a realizar actividades no tan saludables.

Según Castel (1995) considera que la exclusión, más que de un estado, se trata de un recorrido: el paso de una zona de vulnerabilidad o precariedad en el empleo y en las relaciones sociales, hasta una zona definida por la ausencia de trabajo y el aislamiento social. Así, la exclusión social no aludiría a una situación, sino a un proceso en el que los individuos van perdiendo el sentimiento de pertenencia a la sociedad a medida que aumenta su vulnerabilidad,

En referencia a lo anterior y relacionándolo con el sedentarismo, los estudiantes en este caso que se sienten o son excluidos de su grupo de trabajo, van perdiendo su interés o su sentimiento de pertenencia o importancia hacia algún tipo de trabajo o actividad que ellos puedan realizar, todo esto con el simple hecho de ser separados de su grupo y sentirse lastimados física y cognitivamente al punto de sentirse poco o nada importante ante ellos.

La ENEI (Estrategia Nacional de Educación Inclusiva) que propone el Modelo Educativo de la Nueva Escuela Mexicana (2019) define la exclusión educativa en términos generales de la siguiente manera. Son factores que limitan a las personas estar en igualdad de situaciones y oportunidades. Por un lado, tenemos factores externos como la pobreza, la inadecuada alimentación, el impacto cultural, la economía por mencionar algunos. Sin embargo, los internos tienen que ver con el Sistema de Educación y hablando más concretamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje que por ende se encuentra dentro de las aulas. (ENEI 2019 citado por Villegas, s.f.)

Por otro lado, la exclusión fue un factor destacado dentro de la institución educativa, actuando como una causa importante en diversas situaciones que afectan a los estudiantes. Esta exclusión se puede dar por motivos como la edad, la personalidad, el estrato social, el sistema educativo, entre otros. En el grupo sujeto de estudio, se evidenció una desigualdad significativa entre algunos estudiantes, así como conflictos previos, lo que generó un grave problema de marginación. Este fenómeno condujo a un desinterés generalizado por participar en las clases de educación física, ya que se observó un rechazo claro durante la formación de grupos de trabajo y en los momentos de recreo, donde ciertos estudiantes eran excluidos de las actividades. Aunque

no todos los estudiantes experimentaron esta situación, se trata de un problema que contribuye al sedentarismo y a la falta de motivación para realizar cualquier tipo de actividad física.

Este comportamiento de exclusión también se reflejó en los resultados del grupo focal, donde uno de los participantes del grupo tres señaló que las conductas antisociales son un factor clave para ser excluido de los grupos. En la observación realizada, quedó patente que durante las clases de educación física los estudiantes tienden a formar grupos cerrados, dejando fuera a otros, lo que lleva a una dinámica de bullying y rechazo en el momento de la participación en actividades. Este tipo de exclusión social refuerza la falta de interés por la actividad física y contribuye a la inactividad, ya que los estudiantes excluidos se sienten desmotivados y marginados, lo que agrava aún más la problemática del sedentarismo en el ámbito escolar.

El desconocimiento es un factor crucial que incide en la falta de interés y relevancia que el grupo sujeto de estudio, así como otras poblaciones, otorgan a la práctica de actividad física y deportes. Enfocándonos en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, se evidenció en los resultados de la encuesta que uno de los aspectos más reveladores fue la respuesta a la pregunta 10. Esta pregunta, que indagaba sobre el conocimiento de los estudiantes acerca de la importancia de la actividad física para personas con discapacidades físicas, reflejó un alto grado de desconocimiento. El 76% de los 25 encuestados respondieron de manera negativa, lo que indica que 19 estudiantes, siendo estos la mayoría del grupo, no tienen un entendimiento claro de los beneficios que implica la actividad física para diferentes poblaciones, en particular para aquellas personas con limitaciones físicas. Esta respuesta general pone de manifiesto la necesidad de una mayor educación sobre la importancia de la actividad física y sus beneficios, no solo para la población en general, sino también para aquellos con condiciones específicas, lo que también está relacionado con la falta de interés por practicar deportes o involucrarse en actividades recreativas.

Cabe destacar, que el desconocimiento puede deberse a la falta de interés que presenta una persona a la hora de adquirir mayor conocimientos con respecto de un tema determinado, por lo tanto, en este caso el desconocimiento en cuestión debe ser cuestionable; o en su defecto, puede deberse a la inaccesibilidad del conocimiento en cuestión, lo cual no conlleva de ningún modo una responsabilidad de la persona por desconocer, sino que en realidad desconoce porque no puede acceder a tal conocimiento.

En tanto, el concepto de desconocer se opone directamente al de conocer, el cual implica el disponer de una acabada idea acerca de las cosas y de las personas o la capacidad de penetrar a partir de las facultades intelectuales, el origen, las características y las condiciones que presentan las cosas y las personas. Cuando alguien sabe percibir satisfactoriamente aquellas circunstancias imprescindibles de las cosas estará conociendo y por tanto dejando de lado el desconocimiento que imperaba, (Ucha, F.abril, 2012 citado por Significado, s.f.)

En referencia a lo anterior se puede dar una idea sobre el desconocimiento de los beneficios de la actividad física, que algunos estudiantes del grupo sujeto de estudio no le prestan mucha atención, sin saber que a futuro esto puede ocasionar diferentes tipos de enfermedades que puede afectar su integridad física o cognitiva. También se observó la falta de inculcación, o dar conocimiento, ideas, características o la importancia de realizar algún deporte en las instituciones o en sus hogares, todo esto lleva a que no haya una motivación del estudiante o que el indague sobre lo importante de la actividad física, y le parezca algo muy aburrido y poco convencional para realizarlo.

En conclusión, el desconocimiento de la actividad física, se da por la falta de información sobre los beneficios y la importancia que esta trae, los estudiantes no le dan importancia o no están al tanto de lo malo que es llevar una vida sedentaria y no tiene una idea de cómo incorporar la actividad física en su rutina diaria. Es muy importante que todas las instituciones o en el hogar eduquen a los estudiantes sobre la importancia de llevar una vida activa y cada día llenarse de conocimiento e información para poder tener una rutina diaria e inculcarla, ayudándose con diferentes recursos ya sea tecnológicos, pero con una buena manera de utilización y un apoyo ya sea profesional y así comenzar una rutina adecuada

En la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto y con el grupo sujeto de estudio, se evidenció una controversia entre los resultados de la encuesta y las observaciones realizadas. Aunque la encuesta muestra que el 56% de los estudiantes afirma practicar algún tipo de deporte, esta respuesta contrasta con lo observado en el campo. Durante las distintas observaciones, se notó que la mayoría de los estudiantes no se involucran en actividades deportivas. En lugar de esto, dedican su tiempo a otras actividades, muchas de las cuales no ofrecen ningún beneficio relacionado con la actividad física. Entre las conductas más comunes se encuentra el uso prolongado de dispositivos móviles, lo que contribuye al sedentarismo y refuerza la falta de

motivación para participar en deportes o en actividades recreativas que fomenten un estilo de vida activo. Esta discrepancia entre los datos auto - informados y la realidad observada pone de manifiesto una desconexión entre lo que los estudiantes perciben de sí mismos y sus verdaderos hábitos, destacando la necesidad de profundizar en las causas de esta brecha.

También se evidenció que hay una respuesta no acorde a lo observado donde se manifiesta que el 32% de los encuestados realizan actividad física los 7 días de la semana. Sin embargo, en la observación se puede evidenciar muy poca participación e interés en el momento de realizar algún deporte o alguna actividad recreativa en su tiempo libre, debido que en sus recesos la mayoría de los estudiantes no realizan algún tipo de actividad física o deporte, donde se logró observar que ellos emplean y ocupan su tiempo libre, en otras actividades. Como también permanecen en el salón de clases, u organizan grupos para hablar o realizan otro tipo de actividades no acorde a la actividad física.

La ciberadicción se establece cuando el niño deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente presta más atención a su iPhone que a su novia o el joven no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente su correo electrónico. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana (Estallo, 2001). Se puede interpretar que los niños desde muy temprana edad tienen acceso a estos aparatos electrónicos, por la facilidad y flexibilidad de sus padres les facilitan estos aparatos para mantenerlo entretenidos.

Por estar mucho tiempo en estos aparatos muchas veces no rinden académicamente en sus instituciones, muestran poco interés a los juegos presenciales por la aparición de juegos virtuales. Por ello es importante establecer horarios para la utilización de estos aparatos tecnológicos con los niños y adolescentes como también estar pendiente a sus navegaciones virtuales por eminentes riesgos de personas inescrupulosas, y a los ataques cibernéticos que pueden causar daños irreversibles en los niños y adolescentes, la tecnología con un buen uso y un manejo adecuado puede ser de una gran ayuda en su rendimiento académico, por la facilidad de encontrar información productiva, como también existen aplicaciones para celulares o computador que facilitan su aprendizaje en las diferentes áreas educativas.

La falta de innovación pedagógica en las instituciones educativas puede resultar en un estancamiento en los métodos de enseñanza, lo que limita el potencial de aprendizaje de los estudiantes. Sin la implementación de nuevas estrategias y tecnologías, se corre el riesgo de

desmotivar a los alumnos, quienes pueden sentirse desconectados de un mundo que avanza rápidamente. Esta situación no solo afecta su interés y participación, sino que también dificulta el desarrollo de habilidades esenciales para su futuro.

La innovación pedagógica, son los cambios o actualizaciones de estrategias que se pueden aplicar en diferentes tipos de poblaciones o áreas, en este caso no vamos a referir al área de la educación, tomando como base el área de educación física, la cual tiene como un gran objetivo caracterizar o modificar la educación tradicional, y volver las clases de una manera más divertida y entretenida, esta con la ayuda de diferentes aspectos, los cuales pueden ser en gran caso como los tecnológicos usándolos de una manera que ayude al aprendizaje del estudiante. Producir intencionadamente novedades valiosas, a partir de la imaginación, que es la génesis de este proceso. Con esto nos da a entender que la innovación pedagógica, busca por medio de la imaginación de las personas, actualizar la forma de educar y hacer más creativas las clases. (Marina 2013, Troncoso, Aguayo, Acuña, & Torres, 2020)

La innovación pedagógica implica la creación de novedades valiosas a partir de la imaginación, con el propósito de actualizar y hacer más creativas las formas de enseñanza. Así, la innovación no solo modifica el contenido, sino que transforma la experiencia educativa en algo más relevante y atractivo para los alumnos.

En relación con esto, se observa que, en las clases de educación física de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, aún predomina un enfoque tradicional que carece de elementos innovadores. Los estudiantes no muestran un interés genuino por la actividad física; su participación está más relacionada con la calificación que reciben que con un verdadero deseo de aprender y disfrutar de las actividades. La falta de creatividad y métodos más innovadores en las clases puede ser un factor determinante en la creciente apatía hacia la actividad física, lo que contribuye al sedentarismo. La observación de las clases revela que, en lugar de aprovechar las posibilidades que ofrecen nuevas estrategias y tecnologías, se sigue un modelo educativo que no logra captar el interés de los estudiantes, lo cual hace que el sedentarismo se afiance cada vez más.

Hay que tener claro que, la innovación pedagógica también aplica para los docentes, los cuales son los encargados de implementar las nuevas tendencias de enseñanza, así como facilitar,

guiar y transmitir a sus estudiantes la información de la clase, de tal manera que ellos tengan herramientas y recursos necesarios para su desarrollo académico y personal.

9.2. Análisis del segundo objetivo

En la presente tabla se evidencia los resultados obtenidos en relación al segundo objetivo denominado, **Develar las experiencias de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.**

Tabla 3. Resultados del segundo objetivo

Objetivo	Resultados
Develar las experiencias de sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.	Anti – Social
	Salud Física
	Motivación Física
	Inactividad Física
	Tiempo libre

Para la investigación e interpretar el segundo objetivo del trabajo de investigación se ha escogido el instrumento de recolección de información denominado grupo focal.

Definen al grupo focal como “un grupo de individuos seleccionados y reunidos por el investigador con el propósito de discutir y comentar, desde su experiencia, sobre un tema que es el objeto de estudio de la investigación”, (Powell, Single, & Loyd 1996 citado por Rodas & Pacheco, 2020 p.4) “Adicionalmente sostienen que un grupo focal es una técnica que involucra una entrevista a profundidad en la que los participantes son seleccionados a propósito, conformando una muestra de una población específica con el objetivo de enfocarse en un tema dado” (Thomas, MacMillan, McColl, Hale, y Bond 1995 citado por Rodas & Pacheco, 2020)

Un grupo focal es una técnica muy útil para poder realizar una investigación ya que por medio de esta podemos llegar a comentar, discutir, hablar con el grupo sujeto de estudio, y así de esta manera conocer sus experiencias sobre el tema que se está abordando, y así con esto poder recoger una información y llegar a una conclusión.

9.2.1. Anti – Social

En relación con el grupo focal algunos miembros de los grupos si manifiestan que hay compañeros introvertidos ya sea en algunos compañeros o en ellos mismos, algunas de las

afirmaciones mencionadas fueron *“Me gusta llevar a mis amigos a que me acompañen a realizar bicicleta y si no les gusta ir les gasto una salchipapa ...”*, *“Que compartan ... y no solo estén metidos pegados del celular”* todo esto se debe a la forma de ver e interpretar las diferentes situaciones que se dan en el aula de clase o en el tiempo libre, hay que tener en cuenta que los estudiantes que no tienen buenas relaciones sociales pueden llegar a ser tediosos, tienden a enojarse fácilmente, manipulan o tratan a las personas del forma más cruel, según lo manifestado en el grupo focal se da en algunos estudiantes ya que estas conductas se las observa en el día a día, y hasta el momento no hay alguna intervención por la institución, para dar solución a este tipo de conductas, como se mencionó en el grupo focal aplicado el día 26 de septiembre del 2023 donde los estudiantes manifiestan de acuerdo al aislamiento social *“son personas que no pueden convivir en un grupo y siempre van a estar discutiendo y teniendo conflictos con las personas de su entorno”*

Este punto se refleja en las manifestaciones del grupo focal, donde los estudiantes describen a sus compañeros con la expresión *“que dejen de ser vagos”* a los individuos que no pueden convivir dentro de un grupo y que tienden a tener conflictos constantes, lo cual podría ser un indicativo de problemas más profundos si no se interviene adecuadamente. Cabe resaltar que la conducta anti social del grupo sujeto de estudio no indica que son problemáticos, pero esto no descarta que si lleven un conflicto personal interno.

9.2.2. Salud física como factor clave para no llevar una vida sedentaria.

En el grupo focal, los estudiantes manifiestan que la salud física es un factor muy importante para una vida sana a través de comentarios como *“... cuando vamos al doctor él nos dice que debemos hacer ejercicio ...”*, *“al hacer ejercicio me mantiene la mente ocupada y me ayuda me da buena salud ...”*, además recomiendan llevar una alimentación balanceada, y practicar diferentes deportes de acuerdo a su preferencia. Un comentario adicional fue *“Para esto hay que saber llevar nuestra rutina diaria y saber manejar nuestro tiempo libre, donde hay que dejar espacio para el cuidado de nuestro cuerpo”*.

Con esto también se refiere que la salud física es nuestra responsabilidad, donde debemos tener el cuidado de nuestro cuerpo y así evitar dificultades físicas y de salud en un futuro. Hay que tener muy en cuenta que en el momento de practicar cualquier tipo de deporte estas contribuyendo a mantener una vida más saludable, un cuerpo más sano, activo y más flexible para realizar cualquier actividad que conlleva algún esfuerzo físico.

“Al hacer actividad física me da energía y aparte de eso me mantiene con buena salud y me ayuda a prevenir enfermedades”, (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023).

“Es algo positivo porque nos ayuda a tener una buena salud y a tener saludable nuestro cuerpo” (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023).

La salud es un estado integral que abarca el bienestar físico, mental y social, y no se limita únicamente a la ausencia de enfermedades. Además, la condición física se presenta como una medida del potencial del organismo para enfrentar desafíos físicos, lo que implica que mantener una buena condición física es esencial para nuestro bienestar general. Las declaraciones del grupo focal muestran que el grupo de estudio si tuvo conocimiento de cómo la actividad física si ayuda al bienestar de la salud física y las experiencias prácticas enfatizan que un estilo de vida activo no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional.

Para la OMS “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”. El estilo de vida contribuye aproximadamente con un 55% a la salud mientras el resto viene determinado por: la herencia, el sexo, la edad y el ambiente en el que nos desenvolvemos. La condición física representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona. (Ros)

Por otro lado, los estudiantes también subrayan cómo la actividad física contribuye a la construcción de un estilo de vida saludable, recomendando la combinación de ejercicio y una alimentación balanceada. Las respuestas del grupo focal refuerzan la noción de que mantener una rutina física constante y equilibrada es fundamental para evitar problemas de salud en el futuro. Esto se relaciona con la teoría de Basain & Valdes (2023), quienes destacan que la salud física, a través de la actividad física y el aprendizaje neurobiológico, tiene un impacto directo en el bienestar humano, facilitando la neuroplasticidad y mejorando las capacidades cognitivas y adaptativas. Los estudiantes también señalaron que deportes como el voleibol no solo contribuyen a su bienestar físico, sino que actúan como un factor protector contra comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas. Este punto enfatiza la importancia de incorporar prácticas deportivas en la vida diaria de los adolescentes, no solo para mejorar su salud física, sino también para fortalecer sus lazos sociales y alejarlos de influencias negativas.

Así, la actividad física se convierte en una herramienta clave para el desarrollo integral de los jóvenes, como lo sugieren tanto los estudiantes como los autores citados.

9.2.3. Motivación física

La motivación es un elemento esencial en el deporte, que ejerce una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. A partir de aquí, se podrán establecer estrategias de motivación efectivas. La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquél no sólo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas. Una actuación eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva. (García Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2014)

“Los domingos salgo con mis papás a montar bicicleta y eso me ayuda porque me despegó del celular y estoy más tranquila más relajada y cuando van los de pasto deporte me gusta porque aprendo nuevas cosas” (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023).

“Me gusta salir hacer deporte porque lo distrae y lo mantiene alejado de cosas como las drogas y muchas cosas que hay hoy en día y aparte mi experiencia que me hizo vivir mucho la actividad física es el voleibol porque comparto con mis amigos y aquí en el colegio en mis tiempos libres me la paso jugando” (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023).

“La motivación se da constantemente ya que intentamos ayudar a nuestros amigos a que también realicen actividad física o practiquen algún deporte de manera continua, ayudándolos sobornos o apoyándolos verbalmente para así impulsarlos a que hagan algún tipo de ejercicio físico y que no lleven una vida sedentaria”. (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023)

De acuerdo con el autor la práctica de cualquier tipo de actividad física o de algún deporte en específico es de gran importancia mantener una buena motivación en dicha persona, ya que esta ayuda a darle esas ganas y ese gusto para practicar cualquier tipo de ejercicio o deporte, como también la motivación no solo puede ser interna, sino que en muchas ocasiones esta también es de índole externa como, por ejemplo. La motivación que se le da en el hogar, de los fans, amigos entre otros, todo esto ayuda al deportista a ser mejor en algún deporte en específico y a superar todas sus expectativas.

La motivación es fundamental en el deporte, ya que influye significativamente en el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva. Esta motivación no solo es clave para

evaluar el rendimiento, sino también para guiar la conducta del deportista y establecer estrategias efectivas que potencien su desempeño. Un rendimiento óptimo en competencias requiere una motivación alta y positiva, más allá de la preparación física y técnica.

La elección y continuidad en la práctica de actividad física dependen de múltiples factores, incluyendo la motivación, el interés personal y la percepción de sus beneficios. Según Escarti y Cervelló (1994), la intensidad, persistencia y rendimiento en la actividad física están ligados a la elección consciente de la misma, lo que concuerda con las opiniones del grupo focal, donde los estudiantes destacan que practicar deporte no solo mejora la salud, sino que también les permite mantenerse activos y enfocados. Esto resalta la importancia de fomentar entornos educativos que motiven a los jóvenes a participar en actividades físicas de manera constante, promoviendo hábitos saludables y sostenibles en el tiempo.

De ahí la importancia de analizar, cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a las personas a la práctica o al abandono de las actividades físicas, sobre todo, teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental.

Se puede evidenciar de acuerdo con el autor que la motivación en el momento de realizar actividad física viene de las diferentes variables sociales del entorno que nos rodea como también puede influenciar mucho las variables ambientales como las individuales, por las cuales estas son un factor muy determinante para poder tener un buen rendimiento para la práctica de algún tipo de deporte o actividad física, también hay un factor muy importante para poder seguir motivado y son los resultados obtenidos en la competencia, ya que esto da una satisfacción ya que las cosas se hicieron bien y el sentirse mejor con sigo mismo y satisfecho.

La motivación física es un factor determinante para mantener un estilo de vida activo y saludable, ya que impulsa a las personas a participar en actividades físicas con constancia y entusiasmo. Esta puede originarse en diversos aspectos, como la mejora del rendimiento físico, el bienestar general, la superación personal o la interacción social. En concordancia con lo planteado por Escarti y Cervelló (1994), la elección y persistencia en la actividad física dependen en gran medida de la motivación individual. Por ello, es fundamental promover estrategias que fortalezcan este impulso, garantizando que los estudiantes no solo inicien, sino que mantengan hábitos activos a largo plazo.

9.2.4. Inactividad física un factor clave para ser sedentarios

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física es ya una pandemia global con importantes consecuencias para la salud y la economía de todo el mundo. Según el mayor estudio realizado hasta la fecha sobre actividad física a nivel mundial, publicado por la revista *The Lancet Global Health*, más de la cuarta parte de la población mundial no hace suficiente ejercicio físico. La OMS, las personas con un nivel insuficiente de AF tienen un riesgo de muerte entre un 20 y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de AF. “Existe una fuerte evidencia de que la práctica regular de actividad física aporta una serie de beneficios para la salud, especialmente en las personas mayores” (Montoya, 2004)

Los hallazgos del grupo focal reflejan una paradoja entre el conocimiento y la acción en cuanto a la actividad física. Aunque los estudiantes reconocen que el ejercicio es fundamental para la salud y el bienestar, su nivel de participación sigue siendo bajo debido a factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de interés y la poca motivación en el entorno escolar. Según estudios previos, la inactividad física no solo incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también impacta negativamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional. A pesar de esta evidencia, los estudiantes del grupo focal no incorporan el ejercicio en su rutina diaria de manera constante, lo que confirma que el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física no siempre se traduce en hábitos saludables. Esta contradicción refuerza la necesidad de estrategias innovadoras que incentiven la práctica deportiva desde una perspectiva atractiva y adaptada a sus intereses, evitando así que la falta de actividad se convierta en un factor de riesgo a largo plazo.

La inactividad física es cuando una persona no realiza ningún tipo de ejercicio o deporte en su vida diaria y con esto ellos pueden tener dificultades de salud y pueden contraer enfermedades como la obesidad y problemas del corazón, por esto hay que llevar una vida con bastante actividad física, practicar algún deporte constantemente y poder tener un futuro libre de complicaciones físicas y de salud. (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023)

En relación con lo que manifiestan los estudiantes la inactividad física contrae diferentes complicaciones en nuestra vida ya sea físicas o cognitivas, donde la persona que no son constantemente activa puede llegar a sufrir diferentes enfermedades en un futuro y en el peor de los casos la muerte por eso para combatirla se debe seguir diferentes indicaciones en donde den a

los estudiantes base para poder realizar ejercicio de manera moderada y ayude a tener un mejor manejo del tiempo libre y con esto poder disminuir el sedentarismo.

La inactividad física es un problema que no solo se ve en la población juvenil, sino en todo tipo de población alrededor del mundo la cual es casos extremos es la causante de muertes si no se trata de manera adecuada. La inactividad física en relación al grupo focal aplicado se da por diferentes causas que afectan a la población hoy en día, como los dispositivos electrónicos, la mala alimentación o desorden alimenticio, mucho tiempo sentado, no practicar ningún tipo de deporte entre otras.

La inactividad física también es un factor que afecta en la parte física donde sí o realiza suficiente AF pueden sufrir de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, trastorno en los estados de ánimos, diferentes problemas de salud y en el peor de los casos la muerte. Para esto es muy importante que hoy en día las escuelas, las comunidades y padres de familia tiene un papel muy importante en promover la actividad física en los jóvenes e hijos. Ofrecer programas extracurriculares, apoyar la participación en actividades deportivas y alentar las salidas al aire libre.

9.2.5. Tiempo libre como beneficio recreativo ante el sedentarismo

El tiempo libre se lo puede utilizar para beneficio propio de una manera más recreativa y saludable, de manera que aporte a su salud física y mental, como en actividades recreativas, deportes, pasatiempos, actividades físicas al aire libre, preferiblemente todo en relación a la actividad física con el fin de tener un buen bienestar general donde este nos ayuda a reducir el estrés, fomentar la creatividad, fortalecer la relaciones sociales y contribuye al equilibrio entre el estudio, trabajo y nuestra vida personal.

El tiempo libre es la mejor forma de combatir el sedentarismo porque se lo puede usar para realizar ejercicios físicos o practicar algún deporte en específico y de esta manera ayuda a desestresarse y mantener una vida sana tanto como físico y cognitivo. (Grupo focal, 26 de septiembre de 2023) el tiempo libre es "aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente". (Munné, 1980, p. 135 citado por Pestana, Codina, & Gil, 2010).

De igual manera "el tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo

dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares” Nuviala, Montes y Ruiz, 2003, p. 1 citado de Tigge, Muñoz, Ruiz, & Cabezas, 2021).

Los estudiantes manifiestan que el tiempo libre no se lo está utilizado de una manera adecuada ya que ahora hay muchos factores que influyen en llevar una vida sedentaria ya sea por pereza o por la mala utilización de los dispositivos tecnológicos, donde tampoco en la institución se ve una inculcación o realización de conferencias para así concientizar y dar pautas de cómo se debe utilizar el tiempo libre.

Los resultados del grupo focal evidencian que la utilización del tiempo libre en los adolescentes está siendo afectada por diversas influencias externas, como el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y la falta de motivación para participar en actividades físicas. En lugar de destinar este tiempo a la recreación activa, el descanso o la socialización, se observa una tendencia hacia comportamientos sedentarios que pueden afectar la calidad de vida a largo plazo. La teoría establece que el tiempo libre debería ser un espacio de autorrealización y equilibrio, en el que los individuos puedan dedicarse a actividades que promuevan su bienestar físico y mental. Sin embargo, los hallazgos sugieren que esta noción no se está aplicando de manera efectiva dentro del grupo de estudio.

El análisis de los resultados evidencia que el uso inadecuado del tiempo libre no solo contribuye al sedentarismo, sino que también limita el desarrollo de habilidades sociales y recreativas en los estudiantes. La falta de orientación y promoción de actividades físicas dentro y fuera del entorno escolar ha generado una tendencia hacia el aislamiento y el consumo excesivo de contenido digital, lo que reemplaza experiencias activas y participativas. Este fenómeno no solo impacta la salud física, sino que también influye en el bienestar emocional y la construcción de hábitos que pueden mantenerse en la vida adulta.

Además, se identificó que no existen estrategias institucionales claras que fomenten un uso adecuado del tiempo libre. A pesar de que el tiempo libre se concibe como una oportunidad para el desarrollo integral de la persona, su mala gestión contribuye a la inactividad física y a la falta de hábitos saludables. La educación sobre la importancia de este período es clave, ya que su correcta administración influye directamente en la salud y el bienestar general. En este sentido, la brecha entre la teoría y la práctica es evidente, reflejando la necesidad de analizar las dinámicas actuales que limitan el aprovechamiento óptimo de este tiempo en los adolescentes.

9.3. "Explorando las concepciones del sedentarismo: Interpretaciones desde las percepciones y experiencias de los estudiantes.

En el siguiente documento se va a realizar un análisis de los objetivos uno y dos del trabajo de investigación denominado “Concepción Del Sedentarismo En Los Estudiantes Del Grado 8-6 De La Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto”

Para la interpretación adecuada de los datos obtenidos y la abstracción de información relacionada entre los instrumentos de trabajo aplicados al grupo sujeto de estudio, inicialmente tomaremos el concepto de principios los cuales se definen como:

El conjunto de normas generales y universales con las que los seres humanos orientamos nuestras acciones y nuestra conducta, dentro de un marco ético, moral y cultural determinado. La mayoría de las doctrinas, religiones y códigos de algún tipo se basan en unos principios bien establecidos, que fundamentan y estructuran toda una cadena de valores, es decir, que le dan forma a un modo de estar en el mundo. (Editorial Etecé, 2021).

Haciendo uso de este concepto de principios como un elemento fundamental dentro del desarrollo comportamental de cada individuo, que se rige desde la interpretación de estímulos, la interacción que estos tienen con el entorno y los mecanismos de respuesta que se generan para la formación de pautas frente a la toma de decisiones; las cuales articuladas al desarrollo y la creación de hábitos a partir de la interacción social y el desarrollo personal se puede manifestar como normas éticas y morales dentro de una comunidad que además influyan en la disposición de identidades individuales y colectivas.

Al ser el humano, un ser libre, guiado mediante principios que lo llevan a tomar acciones, comportamientos y conductas en pro o en contra de su mismo ser, se puede decir que cada individuo es responsable de su propio cuidado físico, psicológico y espiritual, con autonomía total en la toma de decisiones. Pero, pese a esta autonomía existen factores que influyen en la toma de decisiones y el comportamiento humano, como lo es el contexto social, en cual se enmarcan dos contextos importantes, uno de ellos es el contexto cultural, ya que en el cada persona aprende, apropia y expresa formas o patrones conductuales de un grupo social específico al que pertenece, por otro lado, está el contexto familiar en el cual se promueven los principios, valores morales y hábitos asociados desde los primeros años de vida, los cuales se asumen como propios tras el crecimiento de cada individuo hasta llegar a su madurez. De esta manera, el

conjunto de estímulos de un grupo social, cultural y familiar representa una parte muy importante para nuestro diario vivir y convivencia social.

Dentro del proceso investigativo, a través de la técnica de observación, se evidenció un notable desinterés por parte de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto. Durante las clases de educación física, se observó baja atención, distracción con los dispositivos móviles y poca participación en las actividades propuestas. Este comportamiento se mantuvo también en los horarios de descanso y tiempos libres, donde no se evidenció una inclinación por la práctica de actividad física. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con los resultados obtenidos en la encuesta, en la cual el 0% de los estudiantes afirmó tener desinterés por la actividad física o no realizar ningún tipo de ejercicio, lo que sugiere una discrepancia entre las respuestas obtenidas y el comportamiento real evidenciado en la observación. Es así que:

El desinterés escolar es considerado uno de los problemas más frecuentes en Colombia, y es una de las principales causas del fracaso escolar entre niños, jóvenes y adolescentes especialmente. Un niño que no muestra interés para aprender, conlleva a un desempeño académico insatisfactorio al tiempo que genera dificultades para integrarse socialmente, lo cual puede prolongarse a futuro, creando un ser egoísta, envidioso, inseguro e incompetente, (López y Ramírez 2017 citado por corporación universitaria autónoma de Colombia, 2017).

De este modo, el desinterés es uno de los principales causales que incurren a la presencia del sedentarismo en jóvenes y que evoluciona paulatinamente tras las posteriores etapas del desarrollo puesto que el comportamiento sedentario y la inactividad física tienen una alta prevalencia en nuestro medio y están asociadas a un incremento del riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y mortalidad. (Alòs & Puig, R. 2022). Asociando esta concepción a la situación real vivida con los estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, existe una estrecha relación comportamental y conceptual que relaciona la inactividad física con un bajo nivel de interés o motivación por el cuidado de su salud emocional como también un descuido considerable por su bienestar físico, por ello es muy probable que en el grupo muestra de estudio la ausencia de iniciativa, el aburrimiento y el bajo nivel de motivación por el desarrollo de deportes o actividades lúdicas que requieran de esfuerzo físico o que involucren movimientos secuenciales generen este tipo de tendencias, acogiendo un

estilo de vida sedentaria que a su vez conlleva al desarrollo de enfermedades como como la obesidad, la diabetes y los problemas cardíacos, que además descartan e ignoran ambientes relacionados con los beneficios de realizar actividad física.

Es fundamental abordar la problemática de manera integral, fomentando principios que promuevan el aprendizaje desde la educación física para llegar a desarrollar hábitos saludables, que mejoren la calidad de vida y el desarrollo social de las nuevas generaciones. Para los estudiantes como para los docentes de secundaria de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto.

Desde el papel que juegan los educadores físicos como pilar fundamental en la práctica de acciones que incursionen a los individuos a explotar el potencial corporal humano, la motivación, (del latín *motivus* relativo al movimiento), es el motor de la conducta humana. De aquí que el interés por el desarrollo de una actividad es “despertado” por una necesidad, que puede ser de origen fisiológico o psicológico, dicho de otra forma, cada vez que aparece una necesidad, el individuo desarrolla un comportamiento o acción capaz de descargar la tensión y una vez satisfecha la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio anterior. (Criollo, Padilla, Rosero & Villagómez, 2009).

En este sentido, la motivación juega un papel fundamental en la lucha contra el sedentarismo, ya que impulsa a los individuos a la acción. En el ámbito educativo, esta premisa adquiere una relevancia especial, pues permite transformar las estrategias de enseñanza en experiencias dinámicas que fomenten la participación activa de los estudiantes. A través del uso de nuevas tecnologías, el fortalecimiento de la autoestima y la implementación de metodologías participativas, es posible generar entornos que estimulen la actividad física y la adopción de hábitos saludables. En el caso específico de los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, la integración de juegos y actividades físicas dentro del aula se presenta como una estrategia efectiva para despertar su interés, promover la interacción y reducir la predisposición a conductas sedentarias.

Además, si se contemplan acciones asociadas a la motivación e innovación pedagógica, se puede crear en los estudiantes un cambio positivo frente a cumplimiento de metas y objetivos, que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues luego de analizar el proceso observatorio, se reflejó un mayor interés y compromiso con el aprendizaje continuo en los estudiantes del grado 8- 6, luego de desarrollar actividades lúdicas dentro del aula, por esta razón

la innovación pedagógica por parte de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto puede fomentar iniciativas novedosas al proporcionar un entorno de aprendizaje más estimulante, interactivo y relevante para los estudiantes.

Una vez aplicada la herramienta de grupo focal, las opiniones de los estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, dieron una mirada más clara referente al concepto propio que manejan sobre el termino sedentarismo, teniendo en cuenta que una opinión es el resultado de una valoración, juicio o revisión que alguien hace sobre una persona, un hecho o cualquier aspecto de la realidad. (Editorial Etecé, 2020).

Dentro del dialogo, que se mantuvo con el grupo sujeto de estudio, se resaltaron opiniones relacionadas con la conducta antisocial, desinterés, exclusión e incomodidad dentro de la convivencia al momento de realizar actividad física, estos resultados también fueron reflejados desde la aplicación de la observación y la encuesta, por esta razón la recurrencia de estos factores nos lleva a considerar que el ambiente social donde ellos conviven está totalmente asociado a las ideas y percepciones del entorno en el que se desarrollan y como este afecta en desarrollo de actividades deportivas o físicas de algún tipo. Esto nos lleva a considerar que la opinión de cada estudiante sobre su propio comportamiento está influenciada por factores externos, los cuales no son necesariamente universales ni objetivos. Estas percepciones reflejan una visión individual que se basa en los valores, experiencias y creencias de cada persona frente a un contexto, hecho o acción específicos. Tal influencia refuerza ideas antisociales, el desinterés, la autoexclusión y la incomodidad, lo que, a su vez, contribuye al desarrollo de comportamientos sedentarios como una forma de evitar dichas sensaciones.

La percepción, entendida como un juicio personal frente a un estímulo de la realidad, pues la valoración sobredimensionada puede llevar a una interpretación herrada y profunda de las dinámicas genera la exclusión de ciertos grupos sociales, especialmente en contextos donde el acceso a derechos fundamentales se ve limitado. Esta percepción subjetiva determina la forma de relacionarse entre personas con intereses no congruentes que, a su vez, afectan la participación en actividades de diversos tipos en el ambiente escolar. Por otro lado, también es destacable mencionar que la falta de un ambiente seguro y acogedor puede limitar la motivación para participar en actividades comunitarias, lo que a su vez perpetúa ciclos de exclusión y aislamiento.

La exclusión social y el comportamiento antisocial tienen una relación en términos de convivencia. Cuando una persona se siente excluida, puede tener dificultades para integrarse en la comunidad educativa y establecer relaciones con los demás (García, López & Gonzales, 2009), es así que las personas que se comportan de manera antisocial, muestran agresividad, falta de empatía o irresponsabilidad, que al vincular esta concepción con el grupo sujeto de estudio, se pudo determinar que algunos estudiantes que hacen parte del 24% que presenta niveles tempranos de sedentarismo llevan este tipo de conductas, lo que afecta significativamente su nivel académico y decaimiento emocional, presentando una falta de respeto por las normas y las autoridades académicas que conllevan a problemas disciplinarios que afectan su rendimiento, dificultando aún más la integración dentro de la dinámica escolar y las relaciones personales con compañeros y docentes.

Se destaca, que los estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, manifestaron de manera puntual que los problemas anti sociales los han llevado a mantener un bajo rendimiento académico, presentar vulnerabilidad y mayor exposición al bullying; esto se pudo observar claramente tras la convivencia negativa en el aula, presentado cuadros de estrés, disminución de la autoestima y pérdida de respeto propio, como comportamientos hostiles por parte de sus compañeros.

Pese a que la conducta antisocial en ambientes escolares es reversible con el apoyo adecuado estos comportamientos no son fáciles de modificar pero si se pueden corregir con la promoción de un entorno escolar saludable y respetuoso además, la colaboración entre docentes, padres de familia, estudiantes y la comunidad en general es fundamental para abordar de manera efectiva la conducta antisocial y fomentar una convivencia positiva en el entorno escolar, mediante talleres de padres y actividades lúdico - creativas que impulsen prácticas saludables y ambientes dinámicos que eviten la recurrencia en conductas sedentarias tempranas.

La diferenciación entre convicción y creencia según Pérez y Merino (2021) se apoya en:

Que las convicciones son una creencia de la que un sujeto considera que tiene evidencias suficientes para considerarla cierta. No importa si dichas evidencias son científicas, racionales o subjetivas: la persona cree que son suficientes para sostener su idea. La creencia, en cambio, es más bien una suposición o una cuestión de fe, ya que el individuo no puede justificar su veracidad.

Lo que puede influir, en como un individuo percibe el mundo y basado en esa percepción toma decisiones y actúa en consecuencia. Por tanto, si nos remitimos al contexto escolar que presentan los estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, se deduce que la carencia de conciencia en el conocimiento de su propio cuerpo, genera efectos negativos sobre la salud física del individuo o sobre un grupo particular. Muchas de las intervenciones presentadas por el grupo sujeto de estudio se enfocaron en destacar que, el concepto relacionado con actividad física frente a la percepción practica es bastante limitado, manifestando que esta situación se debe a hogares que no presentan culturas sanas y deportivas, así como la ausencia de campañas participativas, prácticas asertivas y promoción de hábitos saludables por parte de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto. Pero pese a este hecho, el desarrollo tecnológico juega un papel de gran importancia ya que mediante dispositivos tecnológicos como lo son los celulares se puede realizar cualquier tipo de consulta frente a cualquier tema; por consiguiente, los estudiantes del grado 8 – 6 indican que este tipo de búsquedas es innecesario ya que toda la información se encuentra en plataformas como Facebook, Instagram y tik tok, las cuales abordan temas relacionados al alcance de un clic, sin requerir el mayor esfuerzo, además recalcan que no cuentan con personas profesionales que les indiquen las actividades a desarrollar o las rutinas que deben practicar.

La educación es un pilar dentro del desarrollo de convicciones y creencias dentro del ámbito educativo en los diferentes establecimientos, pues conocer acerca de la importancia de la actividad física con la articulación de metodologías que incorporar el ejercicio en la cotidianidad de su entorno, ya sea a través de los de deportes, el entrenamiento en el gimnasio, la práctica de actividades al aire libre o simplemente realizar caminatas a diario, aporta pequeños cambios en el estilo de vida que pueden marcar la diferencia en la salud física y el bienestar general.

Para los estudiantes del grado 8 – 6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, acciones que llevan al uso intensivo de aparatos tecnológicos, requieren grandes cantidades de tiempo en posiciones estáticas que perpetúan hábitos sedentarios, es así que destacan una consecuencia que muchas veces pasa desapercibida, como la adicción por el componente atractivos que este tipo de aparatos muestran, dejando de lado las afecciones distintas del sedentarismo que esto acarrea y que reduce en gran medida la práctica de actividad física en todo el esplendor de la palabra. Aunque no se debe descartar que los artefactos

tecnológicos también pueden facilitar la vida en algunos aspectos haciendo un uso adecuado, (Castells, P. y Bofarull, I., 2002).

10. Conclusiones.

En conclusión, el sedentarismo en los jóvenes es una problemática creciente que afecta su salud física y mental, con consecuencias a corto, mediano y largo plazo. El análisis de los comportamientos y hábitos observados en los estudiantes revela que el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de motivación y la escasa integración de la actividad física en sus rutinas diarias contribuyen significativamente a este estilo de vida inactivo. A pesar de la conciencia de los beneficios que trae la actividad física, como la mejora en la salud, la concentración y el bienestar emocional, el desinterés y la desconexión con actividades saludables persisten. Es crucial que, tanto en el ámbito familiar como educativo, se promuevan estrategias que fomenten el ejercicio regular, la participación en deportes y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, para contrarrestar el sedentarismo y prevenir enfermedades futuras. La intervención temprana en esta etapa de la vida es esencial para establecer hábitos que protejan la salud de los jóvenes y contribuyan a su desarrollo integral.

Para esta investigación, se empleó una metodología cualitativa respaldada por un paradigma interpretativo que permitió interactuar con el grupo objeto de estudio y comprender sus opiniones y conceptos sobre la problemática del sedentarismo. El enfoque cualitativo nos brindó la oportunidad de recopilar información mediante datos no numéricos y explorar a fondo las perspectivas y experiencias de los participantes. Se utilizaron métodos como entrevistas, observación, análisis y grupos focales, entre otros, para profundizar en las experiencias sociales de los participantes. Además, se implementó el método fenomenológico, el cual permitió comprender el problema o fenómeno que lleva al grupo objeto de estudio a no realizar actividad física en su tiempo libre. Este enfoque metodológico fue fundamental para obtener una comprensión profunda y detallada de la problemática del sedentarismo desde la perspectiva de los individuos involucrados.

De los instrumentos de recolección de información donde se utilizó la encuesta, observación y grupo focal, por parte de la observación se obtuvo una clara visión de las conductas sedentarias que expresan o demuestran los estudiantes en la clase de educación física y en su tiempo libre, para obtener mayor información sobre estas conductas se aplicó la encuesta donde por medio de esta se obtuvo información más detallada y asertiva sobre el sedentarismo. Así mismo para obtener información más detallada se enfatizó en el grupo focal.

Del objetivo describir las percepciones del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, de acuerdo a la observación y encuesta que se llevó a cabo en el grupo sujeto de estudio se puede evidenciar que tienen desconocimiento sobre sedentarismo, donde los causantes de esta problemática que ha venido en crecimiento constante, siendo los factores más influyentes para que esta problemática vaya en incremento y afecte principalmente a los niños, adolescentes y jóvenes, siendo la falta de interés a realizar algún tipo de actividad física o practicar deporte en específico, por ende la implementación de aparatos tecnológicos donde pasan mayor parte de su tiempo, dejando de lado la convivencia con familiares y amigos así afectándolos, físicamente y psicológicamente.

También se evidenció que otro de los factores que afecta mucho la comunidad educativa es la exclusión entre compañeros afectando el comportamiento social, debido a esto hay poco compañerismo y empatía con los demás puesto que hay grupos conformados entre compañero. Afectando la interacción con el resto de compañeros sin importar sexo, estrato, o condición física.

En relación al segundo objetivo el cual es develar las experiencias del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la (IEMCCP) donde se utilizó como método de recolección de información el grupo focal, el cual se aplicó el día 26 de septiembre del 2023 y con esto podemos concluir que: la población sometida a la investigación sufre de diferentes factores que los llevan a ser personas sedentarias en primer lugar la parte anti social, donde este es un problema que pasa habitualmente, debido a las diferentes formas de pensar, actuar, interpretar de los estudiantes lo cual lleva a tener conflictos entre ellos y los lleva a excluir a algunos estudiantes. Por otra parte, la convivencia es otro factor que se evidenció, debido que el grupo es dividido y no socializa con los demás compañeros y esto influye para que el grupo sea menos unido.

La utilización del tiempo libre es algo muy importante tanto para mantener una vida más activa, y evitar llevar una vida sedentaria, donde en el grupo focal se vio diferentes opiniones de cómo controlar o manejar su tiempo libre donde algunos que por lo general su tiempo lo usa sobre todo para el descanso, manipular los diferentes dispositivos tecnológicos, conversar con sus amigos entre otros. Y también algunos manifiestan que este tiempo lo usan para la realización de diferentes actividades deportivas entre las cuales está el fútbol, baloncesto, patinaje, atletismo y volibol.

11.Recomendaciones.

Se recomienda implementar programas de integración y adaptación social a través de la práctica regular de actividad física y deportes en la comunidad educativa, especialmente para aquellos estudiantes que enfrentan dificultades en sus relaciones sociales. El fomento de espacios inclusivos donde los estudiantes puedan participar activamente en actividades físicas no solo contribuirá a mejorar su bienestar físico, sino que también ayudará a reducir los niveles de agresividad, promoviendo un ambiente emocional y socialmente saludable. La actividad física se presenta como una herramienta eficaz para disminuir los comportamientos conflictivos y mejorar la cohesión grupal, favoreciendo la empatía, el compañerismo y la integración sin importar diferencias de sexo, estrato o condición física.

Se puede recomendar el uso de este trabajo de grado para futuras investigaciones sobre el sedentarismo con un fin de utilizar estrategias para hacer un cambio efectivo en una población específica.

Se recomienda llevar a cabo charlas periódicas y promover aspectos fundamentales como la comunicación, a través de actividades que fomenten la escucha de los diferentes puntos de vista de los estudiantes y la búsqueda conjunta de soluciones. La educación física se presenta como un método altamente efectivo, ya que a través de ella se puede fomentar la participación de todos los estudiantes, promoviendo actividades que estimulen la empatía y una actitud activa.

Para mejorar la motivación de los estudiantes en la práctica deportiva, es recomendable utilizar técnicas de valoración o premiación como incentivo. Estas técnicas se aplican al participar en actividades deportivas con el fin de motivar a los estudiantes, fomentando así la práctica deportiva con entusiasmo y disciplina.

Para abordar el problema de la mala utilización del tiempo libre, se recomienda ayudar a los estudiantes a aprovechar de manera positiva los dispositivos tecnológicos. Estos dispositivos pueden contribuir a la realización de actividades físicas y deportivas, lo que a su vez puede ayudar a reducir el sedentarismo. Es fundamental implementar la innovación pedagógica a través de estos dispositivos, lo que permitirá un uso efectivo y beneficioso de la tecnología en el contexto educativo.

Es de gran importancia que los docentes implementen estrategias y métodos innovadores para la enseñanza y el aprendizaje de sus alumnos. Estas estrategias deben ser creativas y

llamativas, con el propósito de generar el interés de los estudiantes en la práctica y realización de cualquier tipo de actividad deportiva, manteniéndolos alejados de una vida sedentaria.

Es importante fomentar la inclusión a partir del respeto consigo mismo y con los demás, sin importar culturas, género, discapacidades, costumbres, religión e idioma que pueda tener cada persona. El objetivo es evitar prejuicios sociales y estereotipos que pueden causar daños físicos y psicológicos, promoviendo así un buen desarrollo psicosocial.

Realizar publicidad y jornadas pedagógicas relacionadas con la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre es fundamental, especialmente en programas que suelen ser más sedentarios, como los de derecho, psicología, arquitectura, contaduría, entre otros. Además, es importante organizar jornadas de actividades físicas y recreativas de forma obligatoria, preferiblemente de manera semanal, e incluir a docentes y personal administrativo en estas actividades.

Realizar evaluaciones iniciales a los estudiantes que pertenecen al programa de licenciatura en educación física es fundamental para identificar sus niveles de actividad física, hábitos sedentarios y su condición física actual. A partir de esta información, se puede diseñar un programa que incluya diferentes tipos de actividades físicas, como ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza, estiramientos y ejercicios de equilibrio. Esto no solo ayudará a mantener el interés de los estudiantes, sino que también les permitirá trabajar diferentes grupos musculares.

Referentes.

- 1991, C. P. (1991). *Constitución Política 1 de 1991 Asamblea Nacional Constituyente*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Aguita, C., Labrador, R., & Campos, D. (2002). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Investigación*, 12. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Alòs Colomer, F. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *AMF*, 18(2), 12-22. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
- Amengual, G. (2007). EL CONCEPTO DE EXPERIENCIA:DE KANT A HEGEL. *Tópicos, revista de filosofía de santa fe*, 26. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/Topicos/article/download/7480/10846>
- Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horiz. pedagog*, 8(1), 14. Recuperado el 29 de octubre de 2024
- Basain, J., & Valdés, M. (2023). LA SALUD FÍSICA Y LA NEUROPLASTICIDAD COMO ELEMENTOS PREVENTIVOS EN EL ESTADO DE BIENESTAR HUMANO. 3(2). Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8946770.pdf>
- Blasco, & Pérez. (2007). *eumed.net enciclopedia virtual*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de eumed.net enciclopedia virtual: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html
- Bohorquez, L. (2014). Las creencias vs las concepciones de los profesores. *Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación*, 28. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Luis-Bohorquez-Arenas/publication/281117742_Las_creencias_vs_las_concepciones_de_los_profesores_de_matematicas_y_sus_cambios/links/55d7282808aec156b9a9fe15/Las-creencias-vs-las-concepciones-de-los-profesores-de-matemat
- Borrero, M. F., Vizhñay, J. L., & Rodas, M. G. (2014). *Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de Cuenca 2014*.

- Cuenca: Universidad de Cuenca. Recuperado el 10 de 11 de 2024, de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21054/1/Proyecto%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Bravo, L. (2004). LAS DESTREZAS PERCEPTUALES Y LOS RETOS EN EL APRENDIZAJE DE LA LECTURA Y LA ESCRITURA. UNA GUÍA PARA LA EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DE DIFICULTADES ESPECÍFICAS. *ACTUALIDADES INVESTIGATIVAS EN EDUCACION*, 4, 25. Recuperado el 29 de octubre de 2024
- Bravo, T., & Valenzuela, S. (s.f.). *Cuadernillo técnico de evaluación educativa Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios* (Vol. 1). (M. R. García, Ed.) Santiago de Chile, Chile: Centro UC medición - MIDE. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>
- Burbano, & Guevara. (2018). *Universidad CESMAG*. Recuperado el octubre de 2022, de <https://acortar.link/tp2nO7>
- Capote, M. (2011). Una aproximación a las concepciones teóricas como resultado investigativo. *MENDIVE*, 7. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6320384.pdf>
- Castells Cuixart, P., & de Bofarull de Torrents, I. (2002). *Enganchados a las pantallas: Televisión, videojuegos, Internet y móviles*. Grupo Planeta.
- Chamorro, G. (2020). Plan De Desarrollo Municipal. *ARTÍCULO 22. PASTO, UN MUNICIPIO INCLUYENTE CON LA POBLACIÓN JOVEN*. pasto, Colombia. Recuperado el octubre de 2023, de unesdoc.unesco.org/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_05d9aba3-1990-4eac-a235-0fad128ad325?_=235409spa.pdf&to=10&from=1
- Checked, F. (2018). Consecuencias de pasar muchas horas frente al PC. *Mejor con salud: Revista sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/consecuencias-de-pasar-muchas-horas-frente-al-pc/>
- Colombia, C. d. (2023). *régimen legal de Bogotá D.C*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=142257>

- COLOMBIA, C. P. (1991). *Constitución Política 1 de 1991 Asamblea Nacional Constituyente*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Continente, G. (11 de 06 de 2018). *Las mujeres hacemos menos deporte que los hombres... ¿por vergüenza?* Obtenido de Harper's Bazaar: <https://www.harpersbazaar.com/es/belleza/dieta-ejercicios-adelgazar-belleza/a24438377/autoestima-deporte-mujeres-que-hacer/>
- Corporación Universitaria Autónoma de Colombia. (2017). Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/123/T%20P-M%20215%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Correa, X., Cruz, R., Quispe, D., & Sanizo, P. (2023). *RCEPCIÓN, PROCESOS COGNITIVOS Y SUS DÉFICIT EN LA ETAPA ADULTA*. Lima: Universidad Cesar Vallejo. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/psicologia-organizacional/la-percepcion-autores-y-enfoques-procesos-cognitivos-y-sus-deficit-en-la-etapa-adulta-1/72614263>
- Desarrollo, B. p. (2023). *Colombia, potencia mundial de la vida*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/portalDNP/PND-2023/2023-03-17-bases-plan-nacional-desarrollo-web.pdf>
- Desarrollo, P. n. (2023). *Colombia potencia mundial de la vida*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Publicaciones/plan-nacional-de-desarrollo-2022-2026-colombia-potencia-mundial-de-la-vida.pdf>
- Editorial Etecé. (2021). *Editorial Etecé*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://concepto.de/principios/>
- Fernández, J., & Tome, L. (2013). *Génesis y concepto en la certeza sensible*. Buenos Aires: Universidad Nacional de San Martín. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/95/1/TLIC_ESHUM_2013_FTL.pdf
- Franco, Y. (2014). *Tesis de Investigación*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de La Observación: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2014/07/como-se-debe-citar-un-blog-como.html>

- García Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *26*, pág. 19. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- Gonzales, F. (2005). ¿QUÉ ES UN PARADIGMA? ANÁLISIS TEÓRICO, CONCEPTUAL Y PSICOLINGÜÍSTICO DEL TÉRMINO. *Revinpost*, *20*(1), 43. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/658/65820102.pdf>
- Guzmán, C., & Saucedo, C. (2015). Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela y a los estudios: Abordajes desde las perspectivas de alumnos y estudiantes. *scielo*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662015000400002
- Guzmán, C., & Saucedo, c. (2015). EXPERIENCIAS, VIVENCIAS Y SENTIDOS EN TORNO A LA ESCUELA Y A LOS ESTUDIOS. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, *20*(67), 37.
- Hernández, D. (2012). Las concepciones de los docentes de primaria sobre la escritura y su enseñanza. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/4225>
- Hernández, C. (2009). Conceptualización de la conciencia escolar propuesta teórica holística. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/1625.pdf>
- Hernández, D. (2012). Las concepciones de los docentes de primaria sobre la escritura y su enseñanza. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/4225>
- Humeres, G., & Petro, J. (29 de agosto de 2023). *Cuestionarios y Encuestas: explorando sus diferencias*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de G.SE: <https://g-se.com/cuestionarios-y-encuestas-explorando-sus-diferencias-bp-e64ee43a99bf6a>
- I.E.M Ciudad de Pasto. (2023). *Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto*. Recuperado el 28 de octubre de 2024, de <https://yulianasthefanyvel.wixsite.com/my-site/historia>
- I.E.M Ciudad de Pasto. (2023). *Institución Educativa Municipal Ciudad De Pasto*. Recuperado el 28 de octubre de 2024, de <https://yulianasthefanyvel.wixsite.com/my-site/historia>

- Jonathan, M. L., Helena, E. A., Martínez, C. S., Jorge, T. T., & David, Z. B. (2021). Nivel de actividad física, condición física, riesgo cardiovascular e índice de masa; corporal en escolares de Pasto. *Revista criterios*, 20. Recuperado el 10 de 11 de 2024, de [file:///C:/Users/JHORS/Downloads/Dialnet-León, D. M. \(2015\). *El sedentarismo tiene graves repercusiones para la salud*. Recuperado el 28 de octubre de 2024, de https://drmauricioleon.net/portal/2013/11/14/el-sedentarismo-tiene-graves-repercusiones-paralasalud/#:~:text=varones%20por%20d%C3%ADa.,El%20Dr.,por%20semana%20de%20forma%20persistente NivelDeActividadFisicaCondicionFisicaRiesgoCardio-8736398.pdf](file:///C:/Users/JHORS/Downloads/Dialnet-León, D. M. (2015). El sedentarismo tiene graves repercusiones para la salud. Recuperado el 28 de octubre de 2024, de https://drmauricioleon.net/portal/2013/11/14/el-sedentarismo-tiene-graves-repercusiones-paralasalud/#:~:text=varones%20por%20d%C3%ADa.,El%20Dr.,por%20semana%20de%20forma%20persistente NivelDeActividadFisicaCondicionFisicaRiesgoCardio-8736398.pdf)
- Marroquín, M., & Valverde, O. (20 de junio de 2018). *Universidad Pedagógica Nacional*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de Las concepciones epistemológicas, pedagógicas y didácticas del mejor profesorado de las universidades acreditadas en Colombia: <https://www.redalyc.org/journal/3459/345962834002/html/>
- Martínez, E. (2021). Innovación educativa. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de https://www.ipn.mx/assets/files/dfie/docs/slider/revista_innovacion.pdf
- Martínez, R. (2016). Un análisis crítico sobre la noción de experiencia. *Memoria Académica*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8765/ev.8765.pdf
- Molinos, I. T. (2023). *El sedentarismo e inactividad como amenaza para la salud en la infancia; una propuesta de intervención para su control y prevención basada en la evidencia científica*. Valladolid: Universidad de Valladolid. Recuperado el 10 de 11 de 2024, de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66562/TFG-O-2328.pdf?sequence=1>
- Muñoz, V. (2022). *Concepciones de los Niños y Niñas Sobre la Población Afrocolombiana*. de grado, Pereira. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/805ea1ae-75c0-49e9-b7b6-91872478ce2d/content>
- Noriega, D. A., Donado, A. A., & Rodríguez, R. O. (2022). *Sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020: una revisión bibliográfica*. Sincelejo: Corporacion Universitaria del Caribe. Recuperado el 10 de 11 de 2024, de <https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/d37e762d-dec1-4898-ad95-0d72bbb0421b/content>

- OMS. (2015). *Gobierno De México*. Recuperado el 28 de octubre de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-sedentarismo#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,lo%20que%20se%20denomina%20sedentarismo.&text=Se%20considera%20uno%20de%20los%20principales%20factores%20de%20riesgo%20de%20mortalidad.>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: OMS. Obtenido de https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;sequence=1
- Oviedo, G. (2004). LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA CON BASE EN LA TEORÍA GESTALT. *Estudio Sociales* (18), 8. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-del-bio-bio/psicologia-general-i/percepcion-segun-la-gestalt/57032248>
- Pacheco, E., & Bertel, K. (2013). *Percepción de los adolescentes y jóvenes que consultan los servicios amigables de la e.s.e. camu el amparo, montería, montería*. Universidad de Córdoba. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/7572b5b1-6a86-4e6d-9a20-7edd6943be10/content>
- Pacheco, H. S., Henao, J. S., & Galindo, F. P. (2022). *El sedentarismo y el cómo afecta el rendimiento físico de estudiantes del grado noveno del colegio Santo Tomás de Aquino*. Bogotá: Colegio Santo Tomás de Aquino. Recuperado el 10 de 11 de 2024, de <https://www.santotomas.edu.co/wp-content/uploads/2022/12/El-Sedentarismo-y-el-Como-Afecta-el-Rendimiento-Fisico-de-Estudiantes-del-Grado-Noveno-del-Colegio-Santo-Tomas-de-Aquino.pdf>
- Parales, O., & Hoyos, R. (2019). *Factores psicosociales asociados a la predicción de la conducta antisocial en adolescentes*. Universidad Cooperativa De Colombia. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a581e989-a22a-469e-8c02-db0520d1cbb1/content>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2021, 9 de junio). *Convicción: Qué es, definición y concepto*. Recuperado de <https://definicion.de/conviccion/>

- Pestana, J., Codina, N., & Gil, A. (2010). *pepsic*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de El tiempo libre como heurístico del self: una metodología para el análisis de la complejidad del sujeto: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482010000300002
- Pupiales, O. (2020). *La convivencia: Una comprensión del fenómeno desde las prácticas cotidianas en el contexto escolar*. Manizales: Universidad Católica de Manizales. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/3194/1/Convivencia_una_comprensi%C3%B3n_fen%C3%B3meno_pr%C3%A1cticas_cotidianas_contexto_escolar.pdf
- Research, C. (2024). *CogniFit research*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.cognifit.com/cr/percepcion?srsId=AfmBOorecgXnhwF4LH3i4irrOCv7-rERumLuXG4iDG02qZn7H5FQfuA->
- Reyes, H., Rojano, A., & Araujo, L. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *scielo*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762019000200203#:~:text=Husserl%20\(como%20se%20cita%20en,295\)](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762019000200203#:~:text=Husserl%20(como%20se%20cita%20en,295)).
- Rivera, J. (2019). *Percepción Visual* (segunda ed.). Medellín: Fondo Editorial Pascual Bravo. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de https://prometeo.matem.unam.mx/recursos/VariosNiveles/iCartesiLibri/pdfs/Percepcion_Visual.pdf
- Rizo, M. (2004). Experiencia, vivencia y construcción de identidades. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 8. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/421/42119014.pdf>
- Roca, J. (1991). PERCEPCION; USOS Y TEORIA. *teoría y metodología*, 06. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/025_009-014_es.pdf
- Rodas, F., & Pacheco, V. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *Innova Research Journal*, 14. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7878893.pdf>
- Rodríguez, A. (2018). *Concepciones de Infancia y su influencia en la interacción con los niños y niñas de Primera*. trabajo de grado, Bogotá. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de

- <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2575/CONCEPCIONES%20DE%20INFANCIA%20Y%20SU%20INFLUENCIA%20EN%20LA%20INTERACCI%20O%20CC%81N%20CON%20LOS%20NIN%CC%83OS%20Y%20NIN%CC%83AS%20DE%20PRIMERA%20IN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, M. (2014). *Construcción de fenomenología, experimento y actividad del sujeto: el caso del magnetismo*. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/299/TO-16955.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ros, A. (s.f.). ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf
- Rubén, G., Hermina, M., Roberto, A., & Cabrera, N. (2008). *ENSEÑANZA DIDÁCTICA DE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS* (primera ed., Vol. 1). México distrito federal: FES IZTACALA, UNAM. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de https://antares.iztacala.unam.mx/papime/wp-content/uploads/2014/10/Sensaci%C3%B3n_Percepcion1.pdf
- Saldarriaga, P., Bravo, G., & Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 11. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5802932.pdf>
- Salgado, O. (2011). EL PAPEL DE LA PERCEPCIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES DELA ALTA DIRECCIÓN. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 6(12), 19. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/2110/211022082005.pdf>
- Sánchez, N. (2019). *SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN: SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN*. Barrancabermeja: Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/10f3f672-b24e-4bca-aa00-419f5873d508/content>
- Significado. (s.f.). *Significado*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de Definición desconocer: https://significado.com/desconocer/#google_vignette

- Sor Ángela, M., & Jorge, O. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo* ISSN 2007-7467, 11(21), 18. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v11n21/2007-7467-ride-11-21-e064.pdf>
- Tejada, R. (2015). EL APORTE TEÓRICO EN INVESTIGACIONES ASOCIADAS A LAS CIENCIAS. *Didáctica y Educación*, 20. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6678477.pdf>
- Tigce, S., Muñoz, D., Ruiz, D., & Cabezas, M. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149/html>
- Treiber. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Vol. 3, 23.
- Troncoso, A., Aguayo, G., Acuña, C., & Torres, L. (2020). Creatividad, innovación pedagógica y educativa: análisis de la percepción de un grupo de docentes chilenos. *USP*. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/298/29870349051/html/>
- Túnez, L., Martínez, R., López, M., Granado, A., Sánchez, J., López, A., & Izaguirre, M. (2017). Guía para disminuir el sedentarismo. *Servicio andaluz de salud*, 44. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>
- Unesco. (s.f.). *Organización De Las Naciones Unidas Para La educación la Ciencia Y la Cultura*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa/PDF/235409spa.pdf.multi
- Universidad del Cauca. (2018). *Línea en motricidad y desarrollo humano*. Obtenido de [https://portal.unicauca.edu.co/versionP/sites/default/files/files/L%C3%8DNEA%20EN%20MOTRICIDAD%20Y%20DESARROLLO%20HUMANO%20\(Enlace%20Web\).pdf](https://portal.unicauca.edu.co/versionP/sites/default/files/files/L%C3%8DNEA%20EN%20MOTRICIDAD%20Y%20DESARROLLO%20HUMANO%20(Enlace%20Web).pdf)
- Universidad Pedagógica Nacional - Bogotá, Colombia. (s.f.). *Metodologías de Investigación: Técnicas*. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de Metodologías de Investigación: Técnicas: <https://redacciontextoscientificos.weebly.com/instrumento-diario-de-campo.html>

Vargas, L. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 8. Recuperado el 29 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Villalba, E. (2015). *La Experiencia en la construcción de conocimiento: una opción para pensar las ciencias naturales con estudiantes de grado octavo*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 30 de octubre de 2024, de <https://1library.co/document/qvl7owry-experiencia-construccion-conocimiento-opcion-pensar-ciencias-naturales-estudiantes.html>

Anexos

Anexo A. Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Edison Julián Arciniegas Solarte con cédula de ciudadanía No. 1085321261, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 18/09/2023

Firma: _____ Julian Arciniegas _____

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Edison Julián Arciniegas Solarte

Cédula de Ciudadanía No.: 1089295932

Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Lucely Narvárez Vargas con cédula de ciudadanía No. _____, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 18/09/2023

Firma: _____ *Lucely Narváez Vargas* _____

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Lucely Narváez Vargas con

Cédula de Ciudadanía No.: _____

Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Jhors Haggi Oliva Caipe con cédula de ciudadanía No. 1089295932, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 18/09/2024

Firma: _____ *Jhors Oliva.* _____

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Jhors Haggi Oliva Caipe

Cédula de Ciudadanía No.:1089295932

Anexo B. Asentimiento Informado Menor De Edad

Yo, _____, estudiante del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad De Pasto, en la jornada de la mañana.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el trabajo investigativo llamado: Concepción Del Sedentarismo En Los Estudiantes Del Grado 8-6 De La Institución Educativa Municipal Ciudad De Pasto. Adelantada por los estudiantes maestros Edison Julián Arciniegas Solarte, Lucely Narváez Vargas y Jhors Haggi Oliva Caipe, con quiénes conozco y deseo colaborar.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decide que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo si decido que no quiero continuar en el estudio.

TEN EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:

Si firmas este papel quiere decir que lo leíste, o alguien te lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quieres estar en el estudio, no lo firmes. Recuerda que tú decides estar en el estudio y nadie se puede enojar contigo si no firmas el papel o si cambias de idea y después de empezar el estudio, te quieres retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha _____

Firma del acudiente

Fecha _____

Firma del investigador

Fecha _____

Anexo C. Objetivos - Instrumentos de recolección de información

Título de la investigación:	Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 Del colegio ciudad de Pasto
Pregunta de investigación:	¿Cuáles son las Concepciones del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)?
Objetivo general:	Comprender las Concepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)

Objetivos específicos	Categoría	Sub categorías	Técnica.
Describir las Percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)	Percepción		Observación
			Encuesta
Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)	Experiencias		Grupo Focal

Instrumentos: observación – diario de campo

Grupo focal – cuestionario de indagación

Anexo D. Observación

Formato 2. Observación pasiva/participante/indirecta			
Fecha:	Lugar:	Hora de inicio:	Hora de finalización:
Objetivo específico:	Describir las percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)		
Categoría:	Criterios de observación.	Anotación descriptiva.	Interpretación.
Percepciones	Observar las actitudes del grupo frente a la realización en la clase de educación física.		
	¿Qué actividades realizan en su tiempo libre?		
	Observar la participación de los estudiantes en actividades recreativas que promueve la institución.		

Vaciado de observación	
Fecha: 22/09/2023	Lugar: Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto (jornada mañana)

Objetivo específico:	Describir las Percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
<p>Observar las actitudes del grupo frente a la realización en la clase de educación física.</p>	<p>En la observación se mira diferentes tipos de aptitudes en los estudiantes algunas positivas o negativas, al empezar la clase se mira un poco de distorsión en el grupo, donde entre compañeros hay algún tipo de conflicto y se mira la poca inclusión entre estudiantes, donde se mira falta de atención y respeto hacia la docente para acatar las órdenes que da en la clase de educación física, se evidencia que algunos estudiantes realizan actividades no acordes a la clase y poco interés en realizar las actividades, también hay dificultades en la realización de movimientos por parte de los estudiantes. Algunos no les gusta la clase y se sientan en el momento en el que la docente no está mirándolos, otros se evaden de la clase, se nota que también son un poco irrespetuosos, hacen mucha bulla, se mira el bullying entre compañeros, los cuales algunos no realizan bien las actividades y los otros se enojan con ellos y excluyen, también se observa la constante utilización de los celulares para grabar videos y tomarse fotos, les falta más interés, alegría, entusiasmo para realizar la clase y no se observa a ningún estudiante con los implementos necesarios para la clase de educación física, los cuales son estar en pantaloneta y camiseta.</p>	<p>En la clase se puede interpretar y evidenciar diferentes tipos de aptitudes, las cuales puede resaltar como las aptitudes cognitivas, físicas, sociales, emocionales, psicológicas, verbales entre otras, las cuales se dan por diferentes razones, en donde analizamos que se dan por que la clase puede ser un poco monótona o aburrida, o el desinterés, también por diferencias y conflictos entre estudiantes lo cual no da un buen trabajo grupal, esto lleva a que haya una rivalidad entre compañeros y algo de agresividad.</p>

Vaciado de observación		
Fecha: 03/10/2023	Lugar: Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto (jornada mañana)	
Objetivo específico:	Describir las Percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
¿Qué actividades realizan en su tiempo libre?	Lo que se ha logrado observar en el tiempo libre de los estudiantes en la institución la mayoría de ellos se dedican principalmente a realizar grupos con los compañeros que más se relacionan y excluyen a algunos compañeros, también se dedican a realizar actividades no tan saludables y algunos no realizan ningún deporte como por ejemplo charlar, quedarse en el salón, salir a sentarse, utilizan dispositivos tecnológicos, caminando por los alrededores de la institución, otros dedican tiempo a compartir con sus parejas, van a comer a la tienda escolar comida chatarra. Aunque también se puede observar que hay estudiantes que si realizan diferentes tipos de actividad física como son juegan voleibol, micro futbol, baloncesto, o salen a correr.	Interpretando la observación nos damos cuenta que esto ocurre por falta de conocimiento de los beneficios que ofrece la actividad física, también por el estrés de las clases por el cual el tiempo libre lo utilizan para liberarse del estrés de las cargas académicas y es poco el interés a la actividad física

Vaciado de observación

<p>Fecha: 03/10/2023</p>	<p>Lugar: Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto (jornada mañana)</p>	
<p>Objetivo específico:</p>	<p>Describir las Percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto.</p>	
<p>Criterios</p>	<p>Descripción</p>	<p>Proposición observación</p>
<p>Observar la participación de los estudiantes en las actividades que realizan en la clase de educación física y las que promueven la institución.</p>	<p>Se puede observar que la participación de los estudiantes puede ser dividida ya que hay algunos que, si les gusta la clase de educación física y la toman de una manera educativa y de enseñanza para su vida diaria, pero hay otros estudiantes que la toman como una recocha y un descanso, llegando al caso de solo asistir por cumplimiento por tal hay poca participación, hay algunos que sabotean la clase y no dejan trabajar a los que les gusta trabajar. También se puede observar que al realizar las actividades la hacen con pereza y desanimo, y cuando realizan la actividad lo hacen con afán para terminar rápido y acostarse en el pasto a esperar a la siguiente orden de la docente, algunos se llevan en el celular y no prestan atención a la clase y solo les interesa que la profe les de la nota de la actividad y librarse rápido. Por parte de las actividades que promueve la institución no se ha logrado evidenciar participación de los estudiantes ya que la institución no ha programado actividades para su participación</p>	<p>Analizando la observación esto se da por la falta de interés de los estudiantes a la clase de educación física porque a algunos les puede parecer muy aburrida y no hay motivación hacia la actividad física y por influencia de aparatos tecnológicos o poco conocimientos de los beneficios y aprendizaje que da esta clase.</p>

Sistematización de observación				
Objetivo específico	Describir las Percepciones del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto.			
Criterios	Proposición observación 1	Proposición observación 2	Proposición observación 3	Proposición general de observación
1. Observar las actitudes del grupo frente a la realización en la clase de educación física.	En la clase se puede interpretar y evidenciar diferentes tipos de aptitudes, las cuales puede resaltar como las aptitudes cognitivas, físicas, sociales, emocionales, psicológicas, verbales entre otras, las cuales se dan por diferentes razones, en donde analizamos que se dan por que la clase puede ser un poco monótona	Interpretando la observación nos damos cuenta que esto ocurre por falta de conocimiento de los beneficios que ofrece la actividad física, también por el estrés de las clases por el cual el tiempo libre lo utilizan para liberarse del estrés de cargas académicas y es poco el interés a la actividad física	Analizando la observación esto se da por la falta de interés de los estudiantes a la clase de educación física porque algunos les puede parecer muy aburrida y no hay motivación hacia la actividad física y por influencia de aparatos tecnológicos o poco conocimientos de los	En general se puede interpretar que el grupo de estudiantes algunos tiene desinterés a la clase, también la rivalidad entre compañeros la cual lleva a la exclusión de ellos mismos y separación del grupo, hay falta de conocimiento sobre beneficio que da la actividad física, falta de aptitud para realizar las clases, constante manejo inadecuado de los dispositivos
2. ¿Qué actividades realizan en su tiempo libre?				
3. Observar la participación de los estudiantes en las actividades que se				

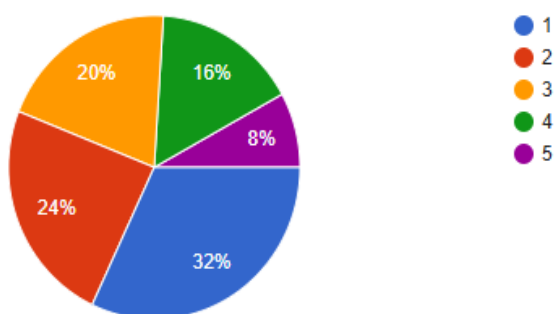
<p>realizan en la clase de educación física y las que promueven la institución.</p>	<p>o aburrida, o el desinterés, también por diferencias y conflictos entre estudiantes lo cual no da a buen trabajo grupal, esto lleva a que haya una rivalidad entre compañeros y algo de agresividad.</p>		<p>beneficios y aprendizaje que da esta clase.</p>	<p>tecnológicos, el estrés académico que acarrea al poco interés de hacia la actividad física, falta de implementar clases divertidas y dinámicas.</p>
---	---	--	--	--

Anexo E. Encuesta

Pregunta 1: Para asignar la respuesta a esta interrogante se mencionó previamente que la escala iría de 1 a 5 donde 1 significaba presentar niveles de sedentarismo bajo, en los cuales se hacía evidente la participación de actividades físicas y 5 representaba niveles de sedentarismo alto, en el cual no se realiza ningún tipo de actividad física.

Elija de 1 a 5, ¿Qué tan sedentario se considera usted?

25 respuestas

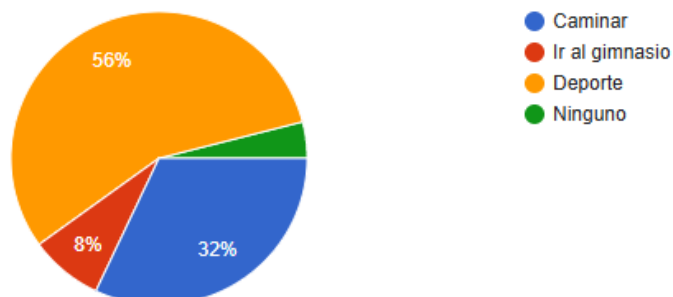


En la gráfica, se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes con un valor de 32% (8 estudiantes), considera que presentan bajos o nulos niveles de sedentarismo, así mismo un 24% (6 estudiantes) relaciona bajo nivel de sedentarismo, pero si se considera el porcentaje de estudiantes con niveles elevados de sedentarismo que prácticamente no desarrollan ningún tipo de actividad física únicamente se relaciona el 8% (2 estudiantes), aunque el 16% (4 estudiantes) de los estudiantes considera tener niveles altos de sedentarismo sin llegar a un extremo. Únicamente 20% (5 estudiantes) de los estudiantes asumió presentar niveles de sedentarismo intermedio, el cual se reacciona a la baja participación de actividades físicas y niveles moderados en el uso de aparatos tecnológicos y actividades que fomenten el ocio.

Pregunta 2. Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Qué clase de actividad física realiza durante la semana?

25 respuestas

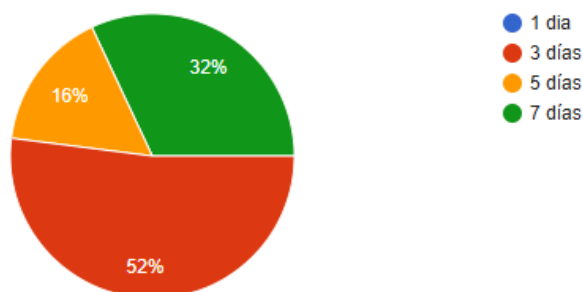


La grafica nos muestra que una de las actividades que más realizan los estudiantes durante el transcurso de la semana es caminar con un 32% (8 estudiantes), a esto se le agrega que las caminatas realizadas no son con el ánimo de ejercitarse sino por la necesidad de transportarse desde sus hogares hasta la institución, pero si se observa que el mayor porcentaje de estudiantes con un 56% (14 estudiantes) realiza actividades deportivas de manera frecuente dentro y fuera de la institución, además se refleja que solo 8% (2 estudiantes) de los estudiantes asisten a gimnasio y únicamente el 4% no realiza ningún tipo de actividad física durante el transcurso de la semana.

Pregunta 3: para dar respuesta a la pregunta se especifica porcentajes de tiempo en ciertas jornadas horarias, así como cantidad de tiempo específico dedicado a realizar actividad física según se haya respondido en anteriormente

¿En relación con su respuesta anterior con qué frecuencia realiza actividad física en la semana?

25 respuestas

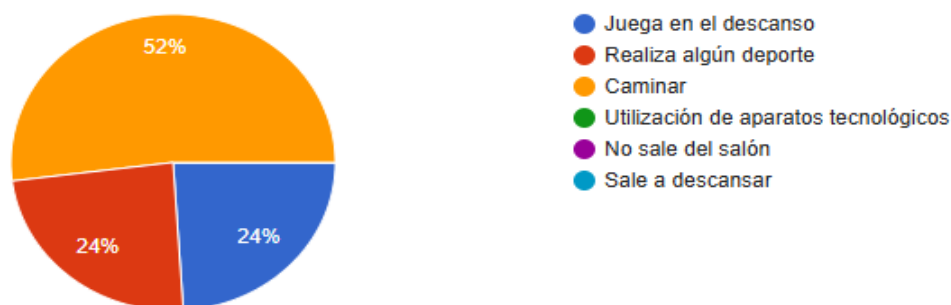


El grafico nos muestra que el 52% (13 estudiantes) de los estudiantes realiza actividades físicas con una periodicidad de 3 días a la semana, pero también se muestra un porcentaje elevado para los estudiantes que realizan actividad todos los días de la semana, pues es del 32% (8 estudiantes), este porcentaje se asocia más al género masculino, a realizar actividades deportivas recreativas y caminar para transportarse, por otro lado, se muestra que el 16% (4 estudiantes) de estudiantes realizan actividades 5 días a la semana, también relacionadas con actividades deportivas.

Pregunta 4.: Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Qué tipo de actividad realiza en sus descansos de clases?

25 respuestas

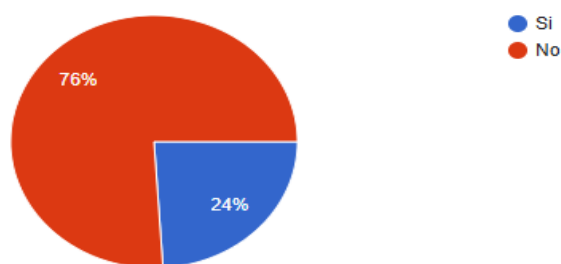


El grafico arroja el mayor porcentaje que se asocia a realizar caminatas durante todo el descanso para compartir con sus compañeros e interactuar dentro de los grupos sociales, se evidencia que el 24% (6 estudiantes) de los estudiantes realiza actividades deportivas en las diferentes canchas y ambientes deportivos de la institución y así mismo con un porcentaje del 24% (6 estudiantes) juegan de manera dinámica con sus compañeros de clase.

Pregunta 5.: Para responder el interrogante se realizó una aproximación al concepto de sedentarismo

¿Cree usted que realizar actividad física solo los fines de semana es suficiente para evitar el sedentarismo?

25 respuestas

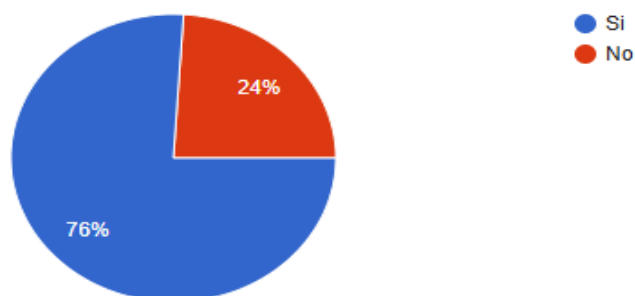


El 76% (19 estudiantes) de los estudiantes manifiesta que no es suficiente realizar actividad física los fines de semana para mantener una vida activa y el 24% (6 estudiantes) de los estudiantes afirman que si es suficiente realizar actividad física en fin de semana evita ser sedentario.

Pregunta 6.: Para responder el interrogante se establece el referente de comunidad como un ambiente en el que se desarrollan dentro o fuera de la institución educativa

¿Alguna vez a participado de eventos recreativos, deportivos, de actividad física en su comunidad?

25 respuestas

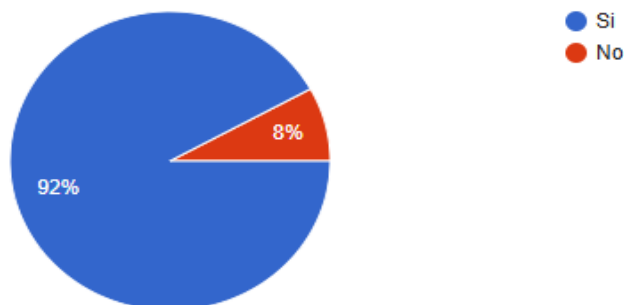


Se registra que en su mayoría con un 76% (19 estudiantes) de los estudiantes manifiestan que, si han participado dentro de actividades o eventos deportivos dentro o fuera de la institución, pero el 24% (6 estudiantes) nunca han practicado participar dentro de ningún tipo de evento deportivo.

Pregunta 7: Para responder el interrogante se especifica el enfoque de los programas y como podrían presentarse para que los estudiantes interpreten las respuestas de una manera más objetiva.

¿Cree usted que en su ciudad debería existir mas programas que incentiven a la población a realizar mas actividad física?

25 respuestas

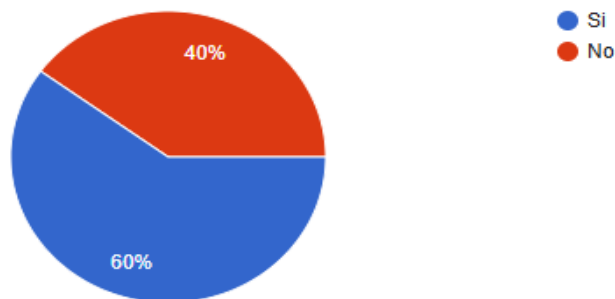


Como resultado se obtuvo que el 92% (23 estudiantes) de los estudiantes está de acuerdo en que se proyecte el desarrollo de programas en pro del cuidado físico y únicamente el 8% (2 estudiantes) manifiesta que no se encuentra interesado en ningún tipo de programa.

Pregunta 8.: Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Alguna vez a participado de eventos recreativos, deportivos, de actividad física en su institución educativa?

25 respuestas



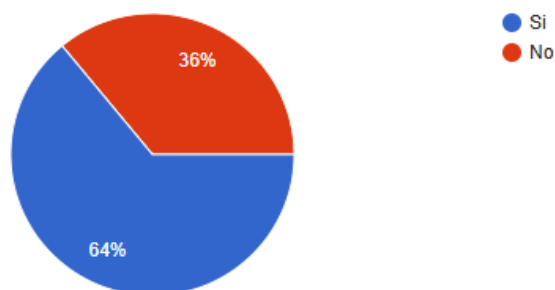
El 60% (15 estudiantes) de los estudiantes manifiesta haber sido participe de los diferentes eventos y actividades organizadas por la institución educativa en pro del bienestar físico y mental, pero esta respuesta se encuentra muy ligada a la participación en juegos

intercursos en las diferentes modalidades deportivas, aunque un 40% (40 estudiantes) de los estudiantes manifiesta que no ha participado en este tipo de actividades.

Pregunta 9: Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Cree usted que el sedentarismo es la causa más significativa para contraer de obesidad?

25 respuestas

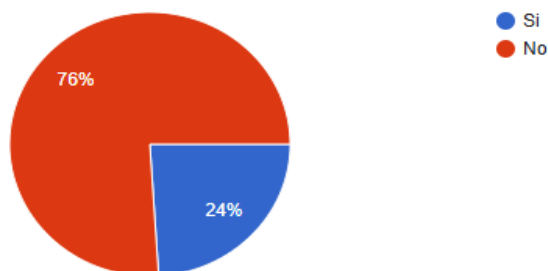


La mayoría de estudiantes con un 64% (16 estudiantes) afirman que el sedentarismo conlleva a presentar problemas de obesidad principalmente por la ausencia de actividades que involucren movimientos físicos, aunque el 36% (9 estudiantes) afirman que no necesariamente, pues existen muchas razones diferentes a la ausencia de actividad física que conllevan a las personas a la obesidad

Pregunta 10: para responder el interrogante se da una definición y contextualización del significado de deficiencia y discapacidad física.

¿Cree usted que una persona con algún tipo de deficiencia o (discapacidad física) no podrían realizar actividad física?

25 respuestas



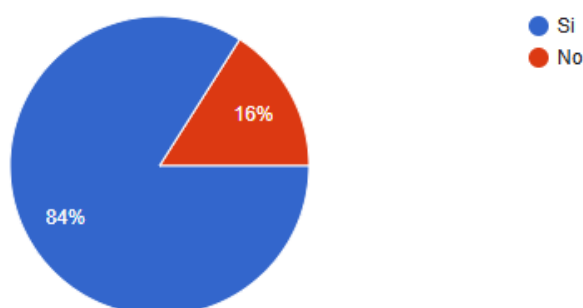
Frente al contexto mencionado los estudiantes consideraron en su mayoría con 76% (19 estudiantes) que el presentar dificultad o discapacidad física no limita a las personas para

desarrollar actividad física, aunque un 24% (6 estudiantes) considera que estos factores si son limitante al momento de desarrollar actividades que involucren movimientos que puedan relacionarse con el tipo de discapacidad o dificultad física.

Pregunta 11: Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Considera que la actividad física es el factor más importante para reducir el sedentarismo?

25 respuestas

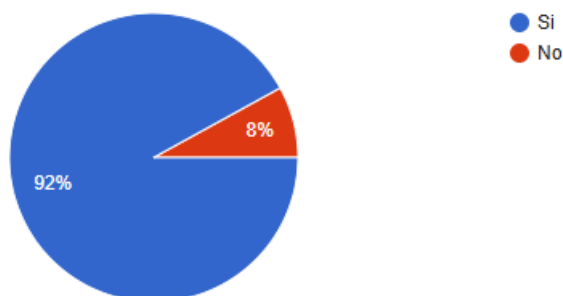


El 84% (21 estudiantes) de los estudiantes consideran que la actividad física es uno de los factores más importantes al momento de reducir los índices del sedentarismo porque apoya la práctica de actividades físicas en pro del trabajo individual y colectivo, aunque el 16% (4 estudiantes) piensan que este no es un factor de importancia y que pese a eso el sedentarismo puede continuar inmerso en la vida de las personas.

Pregunta 12: Para responder este interrogante no se dieron indicaciones

¿Cree usted que la falta de actividad física, podría afectar a su salud?

25 respuestas



Con un 92% (23 estudiantes) de respuestas favorables, los estudiantes de la muestra sujeto de estudio considera que efectivamente la ausencia de actividad física puede reflejar daños

tempranos en el cuerpo y afecciones en la salud, aunque el 8% (2 estudiantes) de los estudiantes considera que la ausencia de actividad física pueda afectar en la salud humana.

A continuación, se presenta la tabla que relaciona los interrogantes del cuestionario con los porcentajes obtenidos en cada una de las respuestas dadas por los estudiantes que conforman la muestra sujeto de estudio.

Porcentajes de Respuestas (encuesta)

Preguntas	Si	No
¿Cree usted que realizar actividad física solo los fines de semana es suficiente para evitar el sedentarismo?	24%	76%
¿Cree usted que en su ciudad debería existir más programas que incentiven a la población a realizar más actividad física?	92%	8%
¿Alguna vez ha participado de eventos recreativos, deportivos, de actividad física en su comunidad?	76%	24%
¿Alguna vez ha participado de eventos recreativos, deportivos, de actividad física en su institución educativa?	60%	40%
¿Cree usted que el sedentarismo es la causa más significativa para contraer de obesidad?	64%	36%
¿Cree usted que una persona con algún tipo de deficiencia o (discapacidad física) no podrían realizar actividad física?	24%	76%
¿Considera que la actividad física es el factor más importante para reducir el sedentarismo?	84%	16%
¿Cree usted que la falta de actividad física, podría afectar a su salud?	92%	8%

Anexo F. Grupo focal

Formato 3. Grupo focal	
Objetivo específico:	Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)
Categorías	¿Cómo interpreta el sedentarismo?
Experiencia	¿Qué sensaciones le genera la realización de actividad física ya sea positiva o negativa?
	¿Qué experiencia positiva lo ha motivado a realizar actividad física?
	¿Qué experiencia negativa a tenido que lo a desmotivado a no realizar actividad física?
	¿Qué consejos daría a sus compañeros para poder evitar el sedentarismo y mantener una vida activa?

Técnica conversacional Grupo focal

<p>Fecha: 24/10/2023</p>	<p>Nombre: Grupo focal 1</p>	
<p>Objetivo específico</p>	<p>Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-2 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)</p>	<p>Proposición.</p>
<p>Cómo interpreta el sedentarismo</p>	<p>-Cómo una persona que no tiene ganas de no hacer nada, porque el sedentarismo es algo que se da mucho debido a los aparatos tecnológicos.</p> <p>-Es cuando solo nos llevamos en la casa sin hacer nada no realizamos ninguna actividad</p> <p>-Es cuando no realizamos ninguna actividad física en el día no se practica ningún deporte y solo nos llevamos en el celular</p> <p>-Es no hacer nada o solo llevarse en el celular o mirando televisión</p> <p>-Es no salir a jugar o los fines de semana no salir a practicar ningún deporte o a caminar con nuestros padres a el parque solo quedarse en la casa durmiendo</p>	<p>Las respuestas de los estudiantes sobre la pregunta realizada que el sedentarismo lo interpretan como la no realización de actividad física o ejercicio en su vida cotidiana, que es también invertir su tiempo en actividades no productivas como son la utilización de aparatos tecnológicos.</p>
<p>Que sensaciones le genera la realización de actividad física y cosas malas</p>	<p>-Las sensaciones que me deja son positivas ya que nos ayuda a no tener sedentarismo porque digamos cuando uno no quiere salir ese sería sedentarismo y también sería bueno porque uno olvidaría de las cosas malas</p> <p>-Es positivo porque nos da más energía</p>	<p>Las sensaciones otorgadas a la realización de actividad física son positivas ya que esto ayuda a mantener una vida más activa, una buena salud corporal, también que ayuda a olvidar</p>

<p>sea positiva o negativa</p>	<p>-Nos ayuda de pronto tengamos alguna enfermedad en nuestro cuerpo nos ayuda como a reducirla porque cuando uno va al doctor dice que tiene que hacer ejercicio para bajar esto lo otro ósea es muy positivo</p> <p>-Es algo positivo porque nos ayuda a prevenir enfermedades</p> <p>-Es algo positivo porque nos ayuda a tener una buena salud y a tener saludable nuestro cuerpo</p> <p>-Es positivo porque aparte de todo lo bueno que trae el ejercicio con buena alimentación y todo eso también nos ayuda a convivir con los demás porque en educación física todos salimos y así queramos o no nos hacen hacer equipos y así conocemos a más gente y sus formas de ser y gustos</p> <p>-Al hacer actividad física me da energía y aparte de eso me mantiene con buena salud y me ayuda a prevenir enfermedades</p>	<p>problemas y a alejarse por unos momentos de la utilización de aparatos tecnológicos, también la realización de ejercicio motiva a mantener una buena alimentación, como también al buen convivir con los compañeros, a interactuar con nuevas personas.</p>
<p>Que experiencia positiva lo ha motivado a realizar actividad física</p>	<p>-Me mantiene distraída y me divierto con mis amigos</p> <p>-Los domingos salgo con mis papás a montar bicicleta y eso me ayuda porque me despegó del celular y estoy más tranquila más relajada y cuando van los de pasto deporte me gusta porque aprendo nuevas cosas</p> <p>-No yo no te tenida experiencia porque casi no práctico mucho deporte</p> <p>-Me gusta salir hacer deporte porque lo distrae y lo mantiene alejado de cosas como las drogas y muchas cosas que hay hoy en día y aparte mi experiencia que me hizo vivir mucho la actividad física es el</p>	<p>Las experiencias que han motivado para realizar actividad física son el compartir en familia, mantener una vida activa y sana, como también aprenden cosas nuevas, la sensación del disfrute y el goce en el momento de realizar actividad física o practicar algún deporte en específico, como también el salir a compartir con amigos y familiares</p>

	<p>voleibol porque comparto con mis amigos y aquí en el colegio en mis tiempos libres me la paso jugando</p> <p>-Yo también huevo voy y me gusta porque me distraigo y no me la paso metida en el celular y comparto con mis amigos y estoy feliz</p> <p>-Salir a jugar fútbol con mis amigos porque en el momento que estoy jugando me olvidó de todo y disfruto mucho y dejo a un lado todos los aparatos tecnológicos</p>	<p>conocer nuevos lugares y nuevas experiencias también por medio del deporte se ha podido conocer personas nuevas con los mismos gustoso al deporte.</p>
<p>Que experiencia negativa a tenido que lo hay desmotivado a realizar actividad física</p>	<p>-Yo entrenaba fútbol yo lo que más entrenaba era en la portería mediante eso lo dejé por 5 meses y quise retomar, pero aún siento dolor ya lo deje</p> <p>-Cuando era más pequeña practicaba patinaje y me caí duro y desde eso tomé miedo a volver a practicar</p> <p>-Yo no tengo experiencias negativas porque la mayoría de cosas son buenas porque comparto mucho con mis amigos solo podría ser una vez que le lesione el brazo, pero esa vez me dio rabia conmigo misma porque me lesione por mi culpa por no saber hacerlo.</p> <p>-Cuando era pequeña practicaba patinaje y una vez en una carrera llegue y me caí y toda esta parte del tobillo me lesione y ya no he vuelto a patinar</p> <p>-Un domingo con mi familia salimos a hacer bicicleta y esa vez bajando en una vía se me fueron los frenos y me caí bien duro y yo dejé la bici porque me da miedo volverme. A caer</p>	<p>La mayoría de las personas han tenido experiencias negativas debido a situaciones que han vivenciado en el momento de realizar o practicar algún deporte en específico como son lesiones o golpes debido a estas situaciones han optado a dejar de practicar el deporte por temor a volver a vivir esas mismas malas experiencias</p>

	<p>-Yo no he tenido ninguna experiencia porque yo no práctico ningún deporte</p>	
<p>Qué consejo daría a sus compañeros para poder evitar el sedentarismo para mantener una vida activa</p>	<p>-El consejo que les daría es que dejen el sedentarismo y salgan a practicar algún ejercicio por llevarse tanto en el celular daña la vista y al ser sedentario nos podemos enfermar de muchas cosas</p> <p>-Que dejen a un lado los aparatos tecnológicos ya que debido a estos ya no salen a practicar ningún deporte o ya poco comparten con la familia ya no se hablan por estar metidos solo en el celular</p> <p>-Que salgamos más que disfrutemos más con la familia que compartamos más que no solo no llevemos en la casa que salgamos a practicar algún deporte o, aunque sea a caminar a un parque pero que se comparta en familia</p> <p>-El consejo que daría es que hay personas que son bastante adictas a la tecnología se podría decir que cuando una persona está mucho en el celular se está perdiendo cosas preciosas de la vida porque uno en el momento que estamos de la adolescencia estamos viviendo cosas hermosas porque una vez crecemos dejan de ser posibles mi consejo sería que así sea de a poquito vaya dejando las cosa que lo hacen tener éstos comportamientos</p> <p>-Que compartan más en familia entre compañeros que salgan a distraerse a disfrutar de las cosas lindas de la vida y no solo estar metido todo el día en un celular o mirando películas</p>	<p>La mayoría de las personas dan a conocer sus opiniones sobre esta pregunta que los consejos que se pueden dar es que alegrese de los partos tecnológicos y haya un mejor compartir en familia que haya más apoyo en el momento de practicar algún deporte, se salgan en familia a realizar cualquier tipo de actividad física, para así mantener una buena comunicación y convivencia en casa y con los amigos y compañeros de estudios porque gracias al actividad física mejoramos muchos aspectos tanto físicos como psicológicos de neutra vida diaria</p>

	<p>-Que se salga a paseos a lugares turísticos o ecológico en familia y olvidar de todo y vivir cosas hermosas entre amigos y familia</p>	
--	---	--

Técnica conversacional Grupo focal

Fecha: 24/10/2023	Nombre: Grupo focal 2	
Objetivo específico	Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-2 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)	Proposición.
Cómo interpreta el sedentarismo	<p>-Que es una persona que no es activa en el estado físico que tiene una rutina que no incluye actividad física</p> <p>-Sedentarismo es la falta de ejercicio</p> <p>-Personas que solo están acostados jugando videojuegos y comiendo comida chatarra</p>	de los 6 estudiantes solo tres contestaron la pregunta de forma regular y los demás no sabía el significado, esto quiere decir que los estudiantes no tienen claridad de que es sedentarismo.
Que sensaciones le genera la realización de actividad física ya sea positiva o negativa	<p>-Cuando uno está aburrido de hacer siempre lo mismo se siente muy estresado y uno dice me voy a relajar con un poco y hacer una actividad física o a veces sabe ser por obligación.</p> <p>-Una sensación se siente es de relajarse porque uno hace actividad física y se olvida de todo.</p>	La mayoría de los estudiantes contestaron que al hacer ejercicio se sienten bien porque se desestresan ocupan su tiempo libre en cosas que les aporta tanto físicas y psicológicas ya que algunos tan bien practican algún deporte esto quiere decir que si son conscientes de los beneficios que produce la actividad física para su vida y salud.

	<p>-Yo me siento positivamente porque estoy practicando el deporte que se llama taekwondo ese lo practico desde tercero ya vengo con 6 años y hago pesas.</p> <p>-Yo el otro año por ayudar a mis papas levantaba los bultos de papa de arroz y otras cosas que eran más pesadas. Solo hacia cargar bultos en el mes la semana, pero como tal un deporte Hacer actividad no me genera nada</p> <p>-Uno se siente mejor después de hacer ejercicio la negativa al día siguiente es que le empieza a doler horrible el cuerpo.</p>	
<p>Que experiencia positiva lo ha motivado a realizar actividad física</p>	<p>-Ver el cuerpo de las demás personas lo motiva a tener un cuerpo así eclético</p> <p>-Ver a las personas hacer ejercicio y mejorar su físico</p> <p>-Me motiva mes porque él juega muy bien</p> <p>-Desde que estaba en tercero el profesor me dio un cartel de que quería entrar a taekwondo y eso me inspiro tanto a entrar a ese deporte que hasta hoy lo practico</p>	<p>La respuesta de los estudiantes que los a motiva a realizar actividad física, ansiado por deportistas que admiran, personas cercanas que realizando algún tipo de ejercicio o deporte y sus físicos son ecléticos.</p>

	<p>-A mi nada</p> <p>-Me gusta andar en bicicleta y patines me motivo porque mi papa es ciclista</p>	
<p>Que experiencia negativa a tenido que lo ha desmotivado a realizar actividad física</p>	<p>-Ninguna</p> <p>-Al siguiente día Severo dolor del cuerpo eso me desmotiva</p> <p>-Ninguna</p> <p>-Madrugar a mis entrenamientos y estar en el celular</p> <p>-Me desmotivaría como allá se practica la pelea y el combate y si sigo perdiendo digamos creo que eso me desmotivaría afectándome un poco.</p> <p>-Tuve una mala experiencia jugando futbol me golpearon bien feo la rodilla desde eso ya no me gusta</p> <p>-Mecanos mucho en esas subidas con la bicicleta</p>	<p>En sus respuestas se puede entender que no tienen malas experiencias negativas realizando actividad física, confunden el pos entreno con experiencias negativas cuando el dolor muscular. Cuando no estamos acostumbrados a relajar actividad física y esto es normal hasta que nos adaptamos, por accesión de un estudiante que se golpeó jugando futbol y desde eso ya no lo practica.</p>
<p>Qué consejo daría a sus compañeros para poder</p>	<p>-Que dejen de ser tan vagos que se preocupen por ellos una vez y que antes de criticar un cuerpo que se critiquen el de ellos.</p>	<p>La gran mayoría de los estudiantes reconocen que la actividad física o deporte ayuda a nuestra salud tanto física y psicológica que recomiendan a sus compañeros que practiquen</p>

<p>evitar el sedentarismo para mantener una vida activa</p>	<p>-Que practiquen un deporte o algo por su bien porque llegan a grandes y van a sufrir las consecuencias de sobre peso y depender de otras personas para hacer sus necesidades.</p> <p>-Que hagan el deporte que a ellos más les guste o que se motiven por otras personas</p> <p>-Que cuando se los invite a jugar dejen el celular y salga a jugar</p> <p>-Que se motiven un poco sin dejar los estudios a un lado</p> <p>-Que sigan practicando el deporte que les gusta</p>	<p>algún deporte o actividad física ayudándoles a salir de la rutina, el estrés, en caer en los avisto o amistades dañinas.</p>
---	--	---

Técnica conversacional Grupo focal

<p>Fecha: 24/10/2023</p>	<p>Nombre: Grupo Focal 3</p>	
<p>Objetivo específico</p>	<p>Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-2 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)</p>	<p>Proposición.</p>
<p>¿Cómo interpreta el sedentarismo?</p>	<p>Para esta preguntas hubo diferentes respuestas en los 8 estudiantes que se hizo el grupo focal, donde nos decían que para ellos el sedentarismo, es cuando una persona no realiza actividad física, o no practica un deporte, también que el sedentarismo es cuando no se realiza actividad física constantemente y se la pasan acostados, comiendo, en el celular o durmiendo, también nos manifiestan que tener una vida sedentaria o de falta de movimiento del cuerpo puede contraer enfermedades físicas y cognitivas, lo cual puede llevar la obesidad, problemas cardiacos, estrés, depresión, defensas bajas.</p> <p>Por otro parte otro estudiante nos dio las siguiente después donde interpreta el sedentarismo como la mala utilización del tiempo libre y que no les gusta hacer nada de deporte y esto puede llevar al mal funcionamiento de las articulaciones y si no realiza actividad física estas se empiezan a dañar o a oxidar y cuando quieran hacer ejercicio les va a dar más duro o les va doler.</p> <p>Otra respuesta es que el sedentarismo lleva a tener un mal estado físico y la persona se agitaría mucho, también que la causa del</p>	<p>En la interpretación podemos decir que este grupo sujeto de estudio si tiene algún conocimiento básico de lo que es el sedentarismo y de los problemas físicos y cognitivos que este puede causar.</p> <p>Ya que tiene claro que el sedentarismo es la falta de actividad física que tiene una persona, ya sea por pereza, aparatos tecnológicos, comida chatarra o por pasar mucho tiempo sentado y odian las actividades que requieren de movimientos del cuerpo. Donde el sedentarismo puede contraer un estilo de vida poco conveniente y saludable, donde a futuro puede contraer</p>

	<p>sedentarismo son los dispositivos tecnológicos como el celular, consolas de videojuegos, televisor, computadores, a iPad entre otros.</p> <p>También no ser sociables lo que lleva a la exclusión donde es complicado hacer actividad física solo, no es imposible, pero es mejor hacerlo en conjunto, las lesiones que son por mucho tiempo donde después se le empieza a complicar volver hacer actividad física y se vuelven sedentarios.</p> <p>También que el sedentarismo no ayuda a una buena sociabilidad con el entorno y la causa es que da pereza realizar actividad física.</p> <p>Por otro lado algunos estudiantes no respondieron la pregunta.</p>	<p>muchas consecuencias negativas para tu cuerpo.</p> <p>Por eso ellos plantean que es importante incorporar actividades físicas en los tiempos libres que tengan nuestra rutina diaria.</p>
<p>¿Qué sensaciones le genera la realización de actividad física ya sea positiva o negativa?</p>	<p>Manifiesta que la adrenalina y la pasión cuando realiza algún deporte competitivo y que les gusta hacerlo y les llama mucho la atención.</p> <p>También genera sentimientos de ira y rabia cuando realizan algún deporte y pierden donde también generan tristeza y decepción por el mismo y por el equipo.</p> <p>También un sentimiento de enojo por no hacer bien las cosas o porque perdiste y esto puede causar problemas con tus compañeros, donde por este motivo puedes pelear con ellos y tener un conflicto ya sea físico y de forma de discusión verbal.</p>	<p>Por esta parte las sensaciones que lleva la realización de actividad física parte mucho de lo que es la adrenalina la cual es una parte fundamental en la actividad física, donde se libera al momento de estar en una situación de compendio, peligro, emergencia entre otras, con el fin de que el cuerpo se exija y de más de él.</p> <p>También sentimientos de ira, felicidad, rabia, despacio entre otras, las</p>

	<p>También que con el ejercicio puede tener la mente ocupada y te puede olvidar de problemas sentimentales que tengas en tu casa o con tu novio, sobre todo con tu novio ya que cuando tengas una ruptura amorosa que dañe tus sentimientos el ejercicio puede ayudarte a superar esto y distraerte.</p> <p>Cuando realizas algún deporte y te caes, puedes sentir dolor, o cuando haces mucho ejercicio sientes dolor en los músculos o frustración cuando te lesionas y no puedes seguir realizando el deporte que te gusta.</p> <p>Sensación de alegría, emoción por realizar el deporte que más te gusta y cuando las cosas te salen bien también los nervios cuando te tocas competir en algún tipo de competencia o juego de conjuntos y también el temor de pasar vergüenza al no hacer bien las cosas.</p> <p>Hay que recalcar que en este grupo hay un jugador de fútbol de las inferiores del pasto y una patinadora semi profesional en su categoría.</p> <p>Una experiencia que nos comentaba el estudiante que juega en las ligas inferiores del pasto es haber sido seleccionado para poder jugar y competir con este equipo lo cual le marco algo en su pre adolescencia y por medio de esto poder conocer jugadores profesionales y tomar consejos de ellos y aprendizajes.</p>	<p>cuales se puede llevar en el momento de que realices una actividad física o algún deporte, sobre todo en los deportes de competencias.</p> <p>También las sensaciones de dolor del cuerpo al momento de realizar una actividad de manera excesiva y de cuando te caes realizando el deporte</p> <p>Con esto se puede decir que más sensaciones están en todo momento cuando realizamos ejercicios y deportes, lo cual son muy importantes para nuestro cuerpo.</p> <p>La actividad física trae muchas experiencias positivas ya que el deportista es sometido a diferentes contextos, los cual ayuda a que ellos convivan con gente más profesional y aprendan de ellos de manera positiva.</p> <p>También la manera y la gracia de ganar en alguna competencia lo cual son</p>
--	---	--

<p>¿Qué experiencia positiva lo ha motivado a realizar actividad física?</p>	<p>Conocer patinadores profesionales de liga lo cual me ayudó mucho a motivarme y seguir adelante con mi carrera de patinaje poder ser cada día mejor.</p> <p>Ganar apuestas en partidos de voleibol, conocer a grandes jugadores profesionales de voleibol y poder compartir un partido con ellos.</p> <p>Ganar varios campeonatos de futbol en mi institución y con los compañeros de mi salón es algo que no voy a olvidar y sobre todo por los reconocimientos que se nos han dado</p>	<p>cosas que marcan tu vida y te ayudan a ser mejor en tu deporte.</p>
<p>¿Qué experiencia negativa a tenido que lo desmotivado a realizar actividad física?</p>	<p>Una experiencia negativa en una competencia de eliminación de atletismo quedé entre las 5 primeras y después se ganaba por el mejor tiempo, en una pista plana la cual no manejaba muy bien y me caí y no pude seguir lo cual me llevo a quedar de ultima.</p> <p>Tuve una fractura en la mano por un mal golpe al balón en un partido de semifinales de voleibol y me toco salir de la cancha llorando y mi equipo perdió. También Perder dinero en apuestas de partidos de voleibol.</p> <p>En una competencia de patinaje donde iba primea la que venía atrás mío me metió el patín y me hizo caer lo cual quedé bien golpeada y raspada y perdí esa competencia.</p>	<p>Por esta parte podemos interpretar que las desilusiones también hacen parte de la actividad física y el deporte, ya que para poder ser mejor hay que saber perder y aceptar la realidad de las cosas, no todo el tiempo podemos ganar, sino que también hay momentos en que los demás pueden ser mejor que nosotros, y esto puede ayudar a esforzarse más y ser cada día mejor.</p> <p>Y también sobre las caídas y fracturas que puedes tener los cual son muy comunes es la actividad física,</p>

	<p>También quedan marcadas algunas malas clases de educación física por falta de innovaciones pedagógicas y son clases aburridas que no les gustaría que vuelvan a realizarse.</p> <p>Fractura que tuve en el ligamento del tobillo jugando futbol lo cual me dejo por fuera de las canchas por mucho tiempo y eso marco mi carrera.</p>	<p>donde puede generar frustración y tristeza, pero ayuda a cada día ser más fuerte.</p>
<p>¿Qué consejos daría a sus compañeros para poder evitar el sedentarismo y mantener una vida activa?</p>	<p>Consejos a los compañeros de los beneficios que tare realizar actividad física o algún deporte y que realicen un buen calentamiento para evitar lesiones.</p> <p>Motivarlos a que se inscriban en eventos recreativos que realicen la institución o la comunidad donde ellos convivan.</p> <p>Aconsejarlos que puedan entrar al gimnasio o motivarlos que realicen algún deporte y prueben diferentes deportes hasta que les guste uno, y sigan con dicho deporte.</p> <p>Me gusta llevar a mis amigos a que me acompañen a realizar bicicleta y si no les gusta ir les digo que le gasto una salchipapa o algún dulce para que vallan y al final les hago hacer el deporte y no les gasto nada, pero sé que me acompañaron y realizaron bicicleta.</p>	<p>Por este lado podemos interpretar que los estudiantes algunos estudiantes si realizan actividad física constantemente y que intentan ayudar a sus amigos a que también lo realicen de manera continua, ayudándolos con motivaciones o sobornos para que amen algún deporte y no lleven una vida sedentaria.</p> <p>También se los aconseja mostrándoles la realidad de no hacer actividad física y los problemas que estos le pueden causar a su cuerpo y con esto generarles miedo, y así practiquen algún tipo de actividad que conlleve al movimiento del cuerpo.</p>

	<p>Ayudar a las personas con discapacidad a que hagan ejercicios y no queden sedentarios, con esto no contraiga más enfermedades.</p> <p>Llevo a mis amigos a los entrenos de futbol y los hago practicar con el balón para que así vallan cogiendo como amor este deporte y empiezan a practicarlo.</p> <p>Colocarles ejemplos de personas obesas y sedentarias para que tiene confianza de los problemas que puede causar la inactividad física y así se asuste y empiezan hacer algún tipo de deporte o actividad física</p>	
--	---	--

<p style="text-align: center;">Sistematización de técnica conversacional grupo focal</p>				
<p>Objetivo específico</p>	<p>Develar las experiencias del sedentarismo de los estudiantes del grado 8-2 de la institución educativa municipal ciudad de Pasto (CCP)</p>			
<p>Nombre:</p>	<p>Grupo focal 1</p>	<p>Grupo focal 2</p>	<p>Grupo focal 3</p>	<p>Proposición general de técnica conversacional</p>
<p>Cómo interpreta el sedentarismo</p>	<p>Las respuestas de ellos estudiantes sobre la pregunta realizada que el sedentarismo</p>	<p>de los 6 estudiantes solo tres contestaron la pregunta de forma regular y los demás no sabía el</p>	<p>En la interpretación podemos decir que este grupo sujeto de estudio si tiene algún conocimiento</p>	<p>De acuerdo a la pregunta realizada a los estudiantes del grado 8-6 de la institución educativa municipal</p>

	<p>interpretan como la no realización de actividades físicas o ejercicio en su vida cotidiana, que es también invertir su tiempo en actividades no productivas como son la utilización de aparatos tecnológicos</p>	<p>significado, esto quiere decir que los estudiantes no tienen claridad de que es sedentarismo</p>	<p>básico de lo que es el sedentarismo y de los problemas físicos y cognitivos que este puede causar.</p> <p>Ya que tiene claro que el sedentarismo es la falta de actividad física que tiene una persona, ya sea por pereza, aparatos tecnológicos, comida chatarra o por pasar mucho tiempo sentado y odian las actividades que requieren de movimientos del cuerpo. Donde el sedentarismo puede contraer un estilo de vida poco conveniente y saludable, donde a futuro puede contraer muchas consecuencias negativas para tu cuerpo.</p>	<p>ciudad de pasto donde la mayoría de estudiantes tienen conocimiento sobre sedentarismo pero algunos estudiantes no tienen el conocimiento necesario para hablar de este tema, donde todas sus respuestas son similares, interpretando el sedentarismo como la falta de actividad física o la poca participación de algún evento deportivo, llevar una vida rutinaria, como también influyen mucho hoy en día los aparatos tecnológicos, otras respuestas fueron que sedentarismo es solo es llevarse durmiendo y comiendo, en su celular, jugando videojuegos, también algunas de sus respuestas al sedentarismo fueron que son las ganas de no</p>
--	---	---	--	--

			<p>Por eso ellos plantean que es importante incorporar actividades físicas en los tiempos libres que tengan nuestra rutina diaria.</p>	<p>hacer nada ninguna actividad productiva o que los ayude a mantener una vida más activa, también se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes si tenían claro los problemas que conllevaba tener una vida sedentaria y todas las causas que este conlleva, ya sea por la parte de salud física, social o cognitiva, aunque hay algunos estudiantes que no tienen claro el concepto, a través de una retroalimentación a sus respuestas se les pudo dar a conocer de qué se trata el sedentarismo.</p>
<p>Que se genera la realización de actividad física ya</p>	<p>Las sensaciones otorgadas a la realización de actividad física son positivas ya que esto ayuda a mantener una vida más activa, una buena</p>	<p>La mayoría de los estudiantes contestaron que al hacer ejercicio se sienten bien porque se desestresan ocupan su tiempo libre en cosas que les aporta tanto</p>	<p>Por esta parte las sensaciones que lleva la realización de actividad física parte mucho de lo que es la adrenalina la cual es una parte fundamental en la</p>	<p>Las respuestas hacia esta pregunta fueron positivas en el momento de realizar algún tipo de ejercicio o deporte esto les transmite un estado de relajación una sensación de</p>

<p>sea positiva o negativa</p>	<p>salud corporal, también que ayuda a olvidar problemas y a alejarse por unos momentos de la utilización de aparatos tecnológicos, también la realización de ejercicio motiva a mantener una buena alimentación, como también al buen convivir con los compañeros, a interactuar con nuevas personas.</p>	<p>físicas y psicológicas ya que algunos tan bien practican algún deporte esto quiere decir que si son conscientes de los beneficios que produce la actividad física para su vida y salud.</p>	<p>actividad física, donde se libera al momento de estar en una situación de compendio, peligro, emergencia entre otras, con el fin de que el cuerpo se exija y de más actividad física para su vida.</p> <p>También sentimientos de ira, felicidad, rabia, descontento entre otras, las cuales se puede llevar en el momento de que realices una actividad física o algún deporte, sobre todo en los deportes de competencias.</p> <p>También las sensaciones de dolor del cuerpo al momento de realizar una actividad de manera excesiva y de cuando te caes realizando el deporte</p>	<p>tranquilidad, como también algunas respuestas fueron que en el momento de realizar ejercicio se olvida de todos los problemas, los ayuda a mantener la mente ocupada y estar alejados de lo que la vida cotidiana acarrea como son las drogas o estar pegados de aparatos tecnológicos, como también motivación a seguir enfocándose en el deporte, y mantener un estado de fisco óptimo, sano y más activo, otras de las respuestas positivas de realzar ejerció fue que al estar en casa estrazados , aburridos y salen hacer alguna actividad física o deportivas ellos se relajaban se sienten mejor,</p> <p>También se debe recalcar que varios de los estudiantes realizan diferentes</p>
--------------------------------	--	--	--	--

			<p>Con esto se puede decir que más sensaciones están en todo momento cuando realizamos ejercicios y deportes, lo cual son muy importantes para nuestro cuerpo.</p>	<p>tipos de deportes, los cuales les ha traído sentimientos de rabia, ira, preocupación, estrés, debido a que en el momento en que está practicando su deporte estén en una competencia no les gusta perder, y esto conlleva a estos sentimientos de manera negativa</p>
<p>Que experiencia positiva lo ha motivado a realizar actividad física</p>	<p>Las experiencias que han motivado para realizar actividad física son el compartir en familia, mantener una vida activa y sana, como también aprenden cosas nuevas, la sensación de disfrute y el goce en el momento de realizar actividad física o practicar algún deporte en específico, como también el salir a compartir con</p>	<p>La respuesta de los estudiantes que los atrae a realizar actividad física, ansiado por deportistas que admiran a personas cercanas que realizando algún tipo de ejercicio o de deporte y sus físicos son ecléticos</p>	<p>La actividad física atrae muchas experiencias positivas ya que el deportista sometido a diferentes contextos, los cual ayuda a que ellos convivan con gente más profesional y aprendan de ellos de manera positiva. También la manera y la gracia de ganar en alguna competencia lo cual son cosas que marcan tu vida y te</p>	<p>En relación a esta pregunta realizada en el conversatorio es que gracias a la realización de ejercicio o actividad física les ha ayudado a conocer nuevas personas y compartir con personas que nunca se han relacionado, también a hacer nuevas amistades, otras de las respuestas fueron que esto les han inculcado sus papás desde pequeños y que algunos padres realizan ejercicio o practican</p>

	<p>amigos y familiares conocer nuevos lugares y nuevas experiencias también por medio del deporte se ha podido conocer personas nuevas con los mismos gustos al deporte.</p>		<p>ayudan a ser mejor en tu deporte.</p>	<p>algún deporte, que los motiva a seguir realizando actividad física, como también saben que esto los ayuda a mantener una buena salud. Otras de las respuestas fueron ellos se motivan a realizar ejercicio mirando cuerpos atléticos y tomaron la decisión de inscribirse a un gimnasio, otros se motivaban con sus deportistas de fútbol que querían llegar a ser igual de buenos jugadores, otros sus padres desde muy pequeños les inculca el deporte de bicicleta u otros deportes.</p> <p>Otras de las experiencias positivas es que algunos por su gran rendimiento deportivo han podido acceder a escuelas de formación deportiva más</p>
--	--	--	--	---

				avanzadas y poder competir a nivel nacional e internacional
<p>Que experiencia negativa a tenido que lo ha desmotivado a realizar actividad física</p>	<p>La mayoría de las personas han tenido experiencias negativas debido a situaciones que han vivenciado en el momento de realizar o practicar algún deporte cuando el dolor muscular específico como son lesiones o golpes debido a estas situaciones han optado a dejar de practicar el deporte por temor a volver a vivir esas mismas experiencias</p>	<p>En sus respuestas se puede entender que no tienen malas experiencias realizando actividad física, confundiendo el pos entreno con experiencias negativas cuando el dolor muscular. Cuando no estamos acostumbrados a relajar actividad física y esto es normal hasta que nos adaptamos, por accesión de un estudiante que se golpeó jugando futbol y desde eso ya no lo practica.</p>	<p>Por esta parte podemos interpretar que las desilusiones también hacen parte de la actividad física y el deporte, ya que para poder ser mejor hay que saber perder y aceptar la realidad de las cosas, no todo el tiempo podemos ganar, sino que también hay momentos en que los demás pueden ser mejor que nosotros, y esto puede ayudar a esforzarse más y ser cada día mejor.</p> <p>Y también sobre las caídas y fracturas que puedes tener los cual son muy comunes es la actividad física, donde puede generar frustración y tristeza, pero</p>	<p>¿Qué experiencia negativa a tenido que lo a desmotivado a no realizar actividad física? La gran mayoría de estudiantes sus respuesta fueron que las cosas negativas que los desmotivó a realizar actividad física fueron algunas lesiones físicas que tuvieron en el momento de practicar algún tipo de actividad física o deporte luego de estas lesiones tomaron temor a seguir realizando actividad física como también algunas respuesta fueron que no realizaban actividad física por temor a ser rechazados o excluidos por no tener conocimiento suficiente o porque no eran tan buenos</p>

			<p>ayuda a cada día ser más fuerte.</p>	<p>realizando algún tipo de actividad algunos contestaron que no tenían experiencias negativos al realizar actividad física que lo único que no les gustaba era los dolores musculares después del entrenar algún deporte. Por lo general la mayoría de los estudiantes que realizan algún tipo de deporte ya sea de conjunto o individual han tenido caídas y lesiones de gravedad, los cuales han sido experiencias desmotivadoras y dolorosas que no les gustaría que se repitieran, también que cuando iniciaron a realizar su deporte tuvieron que probar o pasar por diferentes deportes para que les gustara uno, como por ejemplo un estudiante que ahora juega volibol tubo que practicar futbol, baloncesto,</p>
--	--	--	---	--

				ciclismo y darse cuenta que ninguno de estos le gusto, hasta que llego a su deporte favorito que lo practica como lo es voleibol entre otros deportes
<p>Qué consejo daría a sus compañeros para poder evitar el sedentarismo para mantener una vida activa</p>	<p>La mayoría de las personas dan a conocer sus opiniones sobre esta pregunta que los consejos que se puede dar es que se puede dar es que se alegrase de los partos tecnológicos y haya un mejor compartir en familia que haya más apoyo en el momento de practicar algún deporte, se salgan de familia a realizar cualquier tipo de actividad física, para así mantener una buena comunicación y convivencia en casa y con</p>	<p>La gran mayoría de los estudiantes reconocen que la actividad física o deporte ayuda a nuestra salud tanto física y psicológica que recomendamos a sus compañeros que practiquen algún deporte o actividad física ayudándoles a salir de la rutina, el estrés, en caer en los avisto o amistades dañinas</p>	<p>Por este lado podemos interpretar que los estudiantes algunos si realizan actividad física constantemente y que intentan ayudar a sus amigos que también lo realicen de manera continua, ayudándolos con motivaciones o sobornos para que amen algún deporte y no lleven una vida sedentaria.</p> <p>También se los aconseja mostrándoles la</p>	<p>En respuesta a esta pregunta se pudo evidenciar que los estudiantes si les gustaba atraer o aconsejar a familiares, amigos o compañeros a que practiquen algún tipo de deporte o por lo general los atraen para que practiquen el deporte que ellos están practicando, también los motivan a que participen en eventos recreativos que promueve su comunidad o la institución, con el fin de que todos realizan algún tipo de actividad física, como también</p>

	<p>los amigos y compañeros de estudios porque gracias al actividad física mejoramos muchos aspectos tanto físicos como psicológicos de nuestra vida diaria</p>		<p>realidad de no hacer actividad física y los problemas que estos le pueden causar a su cuerpo y con esto generarles miedo, y así practiquen algún tipo de actividad que conlleve al movimiento del cuerpo</p>	<p>algunos consejos que darían es que realizan actividad física que esto les ayuda mucho en su salud y que esto les ayuda a tener una mejor convivencia y comunicación entre personas y así liberarse del estrés laboral como también dejar de utilizar por un tiempo los aparatos tecnológicos, como también a mantener una mejor conversación y tener algunos momentos agradables en familiares importan te por preocuparnos por nosotros mismo que no todo en la vida son video juegos y celulares que también hay cosas divertidas que nos ayuda con nuestro bienestar físico y también es bueno porque no se cansan rápido a la hora de correr y tener un buen físico.</p>
--	--	--	---	---

Anexo G. Instrumentos de medición

Título del proyecto	Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 Del colegio ciudad de Pasto
Responsables	Edison Julián Arciniegas Solarte, Lucely Narváez Vargas, Jhors Haggi Oliva Caipe
Experto evaluador	Mg. Walter Esteban Villamarin

Instrucciones: determinar si el instrumento de medición identificado como anexo 5, reúne la indagación de categorías y subcategorías de acuerdo a los objetivos; y evaluar si ha sido excelente, muy bueno, bueno, regular o deficiente, colocando una equis (x) en el casillero correspondiente.

	Indicador	Definición	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Razón de la calificación
1	Claridad y precisión	Los ítems de revisión están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.		X				

2	Coherencia	Los ítems de revisión guardan relación con el objetivo, la categoría y subcategorías del mismo.		X				
3	Validez	Los ítems de revisión han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido y criterio.	X					
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, caracterización, indagación por subcategorías, agradecimiento.		X				
5	Confiabilidad	La información presenta un bagaje científico y la validación es rigurosa.	X					
6	Orden	Los ítems de revisión han sido presentados de tal manera que la indagación inicia con la categoría y las respectivas subcategorías.	X					
7	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las categorías del objetivo específico.	X					

San Juan de Pasto, 22 de mayo del 2023

Nombre de Evaluador 1.



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT 800.109.287-7
PURA INVESTIGACIÓN

**CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O
TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)**

CÓDIGO: AAC-BL-FR-032

VERSIÓN: 1

FECHA: 07/MRZ/2025

San Juan de Pasto, 07 de Marzo del 2025

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto


Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de San Juan Pasto, presentado por el (los) autor(es) Edison Julián Arciniegas Solarte, Lucely Narváez Vargas y Jhors Haggi Oliva Caipe, del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




Mg. Gerardo Andrés Oliva Ramos
CC. 98380629
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Celular: 3116346135
Correo: gaoliva@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 07/MRZ/2025

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Edison Julián Arciniegas Solarte	Documento de identidad: CC. 1085321261
Correo electrónico: Edisonarciniegas.1995@gmail.com	Número de contacto: 3219630786
Nombres y apellidos del autor: Lucely Narváez Vargas	Documento de identidad: 1061793560
Correo electrónico: NarvaezLucely4@gmail.com	Número de contacto: 3206684311
Nombres y apellidos del autor: Jhors Haggi Oliva Caipe	Documento de identidad: 1089295932
Correo electrónico: jholiva.5932@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3116928698
INFORMACIÓN DEL ASESOR	
Nombres y apellidos del asesor: Gerardo Andrés Oliva Ramos	Documento de identidad: 98380629
Correo electrónico: gaoliva@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3116346135
Título del trabajo de grado: Concepción del sedentarismo en los estudiantes del grado 8-6 de la Institución Educativa Ciudad de San Juan de Pasto.	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación – Licenciatura en Educación Física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mí (nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco (conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 07/MRZ/2025

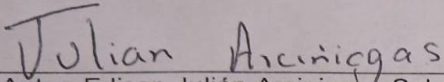
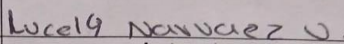
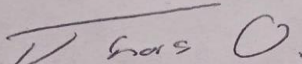
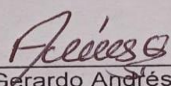
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto (amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio (amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento (amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo (asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo (amos) que he (hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo (dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo (autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso (permitimos) que mi (nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 07 días del mes de marzo del año 2025

 Autor: Edison Julián Arciniegas Solarte	 Autor: Lucely Narváez Vargas
 Autor: Jhors Haggi Oliva Caipe	
 Asesor: Mg. Gerardo Andrés Oliva Ramos	