



## Percepciones sobre la influencia de un programa apoyado en TIC, relacionado con actividad física y deportiva de estudiantes de la Institución Educativa Rancho Grande de Montería\*

Perceptions of the influence of a program supported by ICTs related to physical and sport activity of students of the Rancho Grande de Montería Educational Institution

**María Julia Caldera Quintero**

Universidad de Córdoba  
Colombia

mcalderaquintero@correo.unicordoba.edu.co

**Yina Paola Pérez Siyag**

Universidad de Córdoba  
Colombia

yperezsiyag49@correo.unicordoba.edu.co

### Resumen

El impacto recibido en el área académica de educación física en su didáctica habitual por medio de usos tecnológicos, como efecto del confinamiento obligatorio generado por la pandemia de la COVID - 19, es el tema de la presente investigación; ésta plantea el objetivo de evaluar las incidencias y percepciones de los estudiantes sobre el valor e influencia de un programa apoyado en mediaciones tecnológicas en entornos virtuales, analizando la apropiación y cambios en relación con las prácticas físicas y deportivas que promuevan estilos de vida saludable en entornos escolares. Para ello, se implementó un diseño metodológico mixto en función de técnicas dentro de los enfoques cuantitativo y cualitativo; se ejecutó a partir de una etapa de diagnóstico, la implementación del programa y el control de salida en un lapso de seis meses de duración. Como resultado se obtiene la asimilación de los cambios generados con la nueva didáctica, producto de las mediaciones tecnológicas, siendo los aplicativos WhatsApp y YouTube las más usadas y de mayor satisfacción entre los estudiantes usuarios. Asimismo, la opinión favorable por participar en este tipo de experiencias; por lo cual, se recomienda como estrategia útil para involucrar a otros miembros del entorno familiar.

**Palabras claves:** Educación Física, actividad física, mediaciones tecnológicas, programa.

**Recepción:** 26-04-2021 | **Aceptación:** 25-05-2021 | **Publicación:** 30-06-2021

\* Ponencia presentada en el 4º Simposio internacional de investigación educativa y pedagógica - SIMINED 2021



## Abstract

The impact received in the academic area of physical education in its usual didactics through technological uses, as an effect of the compulsory confinement generated by the COVID-19 pandemic, is the subject of this investigation; This raises the objective of evaluating the incidences and perceptions of students on the value and influence of a program supported by technological mediations in virtual environments, analyzing the appropriation and changes in relation to physical and sports practices that promote healthy lifestyles in environments schoolchildren. For this, a mixed methodological design was implemented based on techniques within the quantitative and qualitative approaches; It was executed from a stage of diagnosis, the implementation of the program and the control of exit in a period of six months. As a result, the assimilation of the changes generated with the new didactics, a product of technological mediations, is obtained, being the WhatsApp and YouTube applications the most used and the most satisfying among student users. Likewise, the favorable opinion for participating in this type of experience; Therefore, it is recommended as a useful strategy to involve other members of the family environment.

**Keywords:** Physical Education, physical activity, technological mediations, program.

**Received:** 26-04-2021 | **Accepted:** 25-05-2021 | **Published:** 30-06-2021

## Introducción

La investigación de la cual deriva esta ponencia parte del análisis de la problemática existente a nivel mundial en relación con la importancia de la promoción de la actividad física y deportiva en la población estudiantil, por lo cual se reconoce la necesidad de orientar esfuerzos con estrategias educativas encaminadas a la promoción del bienestar de los estudiantes. Asimismo, a partir de la situación de confinamiento debido a la pandemia por COVID 19 en Colombia, razón por la que el Ministerio de Salud y Protección Social (2020) afirma que los procesos de formación estudiantil deben continuar, y precisamente por esto se hace necesaria la implementación de estrategias virtuales para un mayor acompañamiento.

De ahí el interés por conocer qué estrategias se pueden utilizar a la hora de promocionar la actividad física y la práctica deportiva en estudiantes de instituciones educativas de carácter público. En tal sentido, Rojas (2014, p. 20), afirma que la OMS debe motivar la intervención a nivel mundial para garantizar y fortalecer la implementación de estrategias que promuevan la vida saludable y la actividad física, por medio de distintas estrategias que tengan como función principal desarrollar e implementar guías nacionales para una vida saludable; integrarlas a la promoción de actividad física en las políticas nacionales y enfocarlas hacia la transformación de costumbres sociales y el bienestar de la comunidad con el ánimo de practicarlas cada día.

De acuerdo con esto, el estudio se realizó con jóvenes de noveno grado de la Institución Educativa Rancho Grande, ubicada en la ciudad de Montería, capital del Departamento de Córdoba. Esta, es una población, donde la mayoría de sus habitantes pertenecen a estratos socioeconómicos 1 y 2, lo que refleja la existencia de necesidades básicas insatisfechas, asimismo se debe hacer énfasis en que el contexto que rodea a esta institución fue uno de los factores que más influenciaron para desarrollar esta investigación relacionada con la promoción de la actividad física y la práctica deportiva mediante la utilización de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

Una de las razones que han motivado la realización de este estudio, tiene que ver con la preocupación por la falta de conocimientos asociados con la práctica deportiva y la actividad física por parte de la comunidad educativa, por lo cual es necesario realizar un proceso de intervención que las motive; agregado a ello, el diseño de estrategias mediadas por el uso de las TIC en escenarios virtuales, que se convierten en una herramienta de aprendizaje práctico a través de la cual se propondrá mejorar el nivel de actividad física de los estudiantes en toda la institución. Por ello, desde el punto de vista pedagógico, según Martín (2016) las estrategias virtuales son fundamentales para el desempeño de actividades que permitan acercar al docente al estudiante, a la vez que desarrollan habilidades que permitan enfrentar limitantes como la distancia entre el docente y el estudiante, de modo que éste último podría ser acompañado a partir de la utilización de medios tecnológicos. Así pues, en primer lugar,

se identificaron tales niveles, para tener claro conocimiento del contexto de los jóvenes; luego se diseñó una propuesta desde las TIC con el fin de implementar y evaluar el desempeño de la estrategia utilizada para fortalecer las actividades destacadas.

Todos estos elementos esbozan esta investigación que partió de la identificación de una problemática relacionada con la promoción de la actividad física y deportiva y con la utilización de una estrategia fundamentada en el uso de las TIC, logrando encontrar resultados cruciales para potencializar y generar una práctica de apropiación de los estudiantes con respecto a su actividad física y su práctica deportiva, los cuales serán presentados en el desarrollo del estudio.

## **Referentes teóricos**

Actualmente, la labor docente se vale de muchos recursos didácticos, apoyados en las TIC, los cuales son indispensables y de gran apoyo en los procesos educativos; asimismo, para el trabajo en el área de Educación física; según Guzmán (2007, p. 165), la aplicación de las TIC al proceso de enseñanza – aprendizaje genera cambios en los modelos pedagógicos de modo que aprenden de forma diferente, y además con capacidad para sintetizar más y mejores conocimientos. Agregado a ello, el potencial didáctico que ofrecen las TIC se puede apoyar en procesos a través de la red de Internet, en relación con todo tipo de información e integración de recursos (intranet, pizarras digitales en las aulas, salas multiuso, entre otros), así pues, se abren nuevas opciones que permiten a estudiantes y profesores el acceso a cualquier información necesaria en cualquier momento, y la comunicación con compañeros y colegas para intercambiar ideas y materiales, Marques (2012, p.14). Por tal motivo, la implementación de las TIC en el campo de la educación física puede contribuir a desarrollar mejores estilos de vida saludable en la población estudiantil, a través de la promoción de la realización de actividades físicas desde sus hogares, resaltando que la implementación de las TIC en el campo educativo, se convierte en un evento práctico e innovador.

Así entonces, los conceptos presentados a continuación se establecen como la base fundamental para el desarrollo de esta investigación, los cuales permiten mucha más claridad teórica con respecto al análisis y a la interpretación de los hallazgos.

### **Actividad física**

De acuerdo con la OMS, la actividad física se considera como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”, OMS (2008). Asimismo, Díaz et al. (2002), redefine la actividad física como: "Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de

energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p.15). Agregado a lo anterior, González (2005), la define como el medio de interrelación por excelencia a través del movimiento corporal, por lo que se constituye en una práctica social que permite el intercambio de experiencias, el conocimiento de sí mismo y la vivencia personal, que, en su conjunto, facilita la aceptación de las limitaciones.

### **TIC y proceso de enseñanza – aprendizaje**

Las TIC como primer referente conceptual tenido en cuenta en este estudio, deben entenderse como el área de la información y la comunicación que permite la incorporación de las nuevas tecnologías en el aprendizaje de cualquier tipo de población ya sea de niños, jóvenes, adultos y personas con discapacidades; este revolucionario avance aunque parezca una distracción, según Pérez (2008), realmente se ha convertido en la herramienta tecnológica más factible para el aprendizaje inmediato que se ha incorporado de manera eficaz dentro de la sociedad, lo cual ha permitido abrir un universo de posibilidades, aun así en la distancia, ya que ésta no es una barrera para la comunicación y el desarrollo de actividades, teniendo en cuenta que cualquiera de las partes se hace vital para llevar a cabo un buen trabajo en equipo.

### **Formación virtual**

Otro de los conceptos que se han tenido en cuenta para este estudio, es el relacionado con la formación virtual, referida al desarrollo de programas de formación que tiene como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio; también llamada educación virtual, la cual debe tener un equipo conformado por tiempo y espacio con el fin de obtener un aprendizaje exitoso, teniendo en cuenta la gran posibilidad que se le suma a la ciberactividad, y la nueva acción de brindar oportunidades de superación en cualquier espacio donde se emitan programas didácticos virtuales; por tanto se debe considerar como herramienta e insumo fundamental en cada una de las instituciones, por lo cual es necesario incentivar a los docentes a estar prestos a formarse en temas relacionados con éste, MEN (2016).

### **TIC como herramienta pedagógica**

Las prácticas educativas mediadas por TIC han conducido al docente a la preparación y actualización permanente en el uso de éstas tecnologías, que le aportan a la calidad educativa de una educación moderna, para así orientar sus procesos educativos que le permitan crear espacios de aprendizaje, donde el estudiante a través de la dirección del docente utilice esa gran información que tiene a su alcance en la construcción del conocimiento, como lo afirma la UNESCO (2008) cuando dice que “el primer foco de atención definido es el de considerar la manera en que las TIC favorecen el desarrollo de nuevas prácticas educativas, más

pertinentes y eficaces, lo que incluye fortalecer el protagonismo que tienen los docentes en los cambios educativos.”(p. 20). Actualmente, la labor docente se vale de muchos recursos didácticos, apoyados en las TIC, los cuales son de gran apoyo en los procesos educativos, de modo que el docente al planificar una actividad en el aula debe insertar a ésta los recursos educativos propios de la actividad, a fin de propiciar un ambiente escolar de aprendizaje, donde los estudiantes son parte activa en la construcción de su propio conocimiento, como lo menciona Guzmán (2007) cuando dice que “aplicar las TIC al proceso de enseñanza – aprendizaje provoca cambios en los modelos pedagógicos pues permiten que los estudiantes aprenden no sólo de forma diferente, sino que además con capacidad para sintetizar mayor cantidad de conocimientos con una calidad superior” (p. 165).

## Metodología

El estudio se abordó desde una metodología mixta que según Johnson y Onwuegbuzie (2004) es “el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina las técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (p.18). De igual manera, según Hernández Sampieri (2015), considera que este modelo investigativo no responde a reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales (p.17).

La hipótesis que se manejó para el desarrollo de este estudio fue la siguiente: las estrategias de promoción de la actividad física mediadas por TIC influyen de manera efectiva en los cambios de percepción sobre la apropiación de las prácticas de actividad física y deportiva en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande de Montería durante el confinamiento por la pandemia COVID 19.

Este estudio se realizó en la ciudad de Montería, Departamento de Córdoba, ubicado al noroccidente del país en la región del Caribe colombiano; las actividades se realizaron específicamente en la institución educativa Rancho Grande, que tiene un población total de 2053 estudiantes matriculados en el 2020 y la muestra se tomó específicamente en los 37 estudiantes que representan al grado 9<sup>a</sup> de los cuales 20 son niños y 17 niñas, cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años (5 con 13 años, 24 con 14 años, 7 con 15 años y 1 con 16 años).

Para el desarrollo de este estudio se tuvieron en cuenta los objetivos específicos establecidos al inicio de esta investigación, identificando de igual manera tres fases bajo las cuales se podrían agrupar cada uno de estos objetivos, de modo que:

*Fase 1: Diagnóstico:* en esta fase se realizó un acercamiento inicial a la población con el fin de identificar cuáles son los niveles de actividad física en ella; para esto se utilizó el

instrumento IPAQ, realizado por Jumbo et al (2015), a fin de medir la actividad física y los comportamientos sedentarios.

*Fase 2. Diseño.* Para el desarrollo de esta fase se acude a diferentes autores que permitan identificar las principales estrategias que deben aplicarse al campo de la actividad física; aunque éstas puedan orientarse de manera virtual, a fin de dar cumplimiento a lo propuesto en el segundo objetivo específico que es “diseñar estrategias virtuales para la promoción de la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande.

*Fase 3. Ejecución:* en esta fase se tuvieron en cuenta los resultados obtenidos en la fase anterior y así diseñar un plan de actividades acordes a la realidad propia de este contexto en el que se hace énfasis en la realidad particular producto del confinamiento estudiantil debido a la pandemia del COVID- 19, lo que hace necesaria la adaptación de esta estrategia para mejorar la actividad física a herramientas virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico, blog, zoom, link de YouTube, llamadas telefónicas, etc.) que puedan orientarse a través del uso de las TIC y que a la vez pueda realizarse el adecuado seguimiento.

*Fase 4. Evaluación.* En esta fase se aplicó una encuesta de percepción para evaluar el nivel de satisfacción que han tenido los estudiantes luego de haber implementado la propuesta de promoción de actividad física.

## Instrumento

Para el desarrollo de este estudio se aplicó el instrumento titulado “Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)”, el cual se tomó del estudio realizado por Jumbo et al. (2015), en un estudio titulado “validación de la encuesta internacional de actividad física “IPAQ” a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años del casco urbano de la ciudad de Cuenca”, ya que el original era aplicado para personal de 15 a 69 años, lo que implicaba que no estaba adaptado 100% a la población de 13 y 14 años.

De igual manera, para analizar los resultados obtenidos luego de la intervención del programa de actividad física, se realizó en casa y por medio de una plataforma virtual el instrumento final denominado: Encuesta virtual de percepción para analizar los datos arrojados y establecer las principales conclusiones a partir de sus análisis.

Todos los participantes, incluyendo sus padres o representantes fueron previamente informados sobre la investigación a realizar, sus alcances y sin riesgo alguno; asimismo, todos aceptaron voluntariamente participar, de acuerdo con la Resolución 8430 del año 1993 que rige la investigación en seres humanos, y de acuerdo también con el protocolo de Helsinki de 1964.

Tabla 1. Análisis de la información de la tabla.

Macro variable	Variable	Definición	Naturaleza	N. de medición	Criterio de clasificación
Tecnología para la información y las comunicaciones (TIC)	Herramientas tecnológicas	Las <b>Herramientas tecnológicas</b> , son programas y aplicaciones que pueden ser utilizadas por muchas personas, fácil de utilizar y sin la necesidad de tener que pagar por ello.	Cualitativa	continua	WhatsApp, Youtube, Zoom, Correo electrónico, llamadas, blog.
	Trabajo a distancia	El <b>trabajo a distancia</b> es una modalidad de empleo en la que el profesional no tiene que desplazarse a un puesto físico en la oficina o al lugar de desempeño de su profesión, sino que puede trabajar desde casa usando los métodos remotos que tiene a su disposición.	Cualitativa	nominal	Cumplimiento
	Metodología	Conjunto de procedimientos utilizados para alcanzar objetivos específicos en el marco de una investigación científica.	Cualitativa	Nominal	Fases
	Actividad física	Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado	Cualitativa	Nominal	Cantidad de intensidad: diaria, semanal.



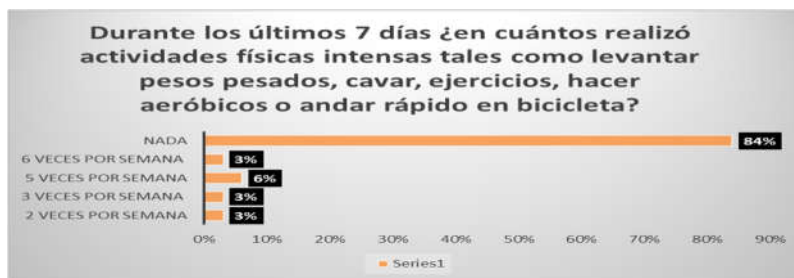
		un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal			
Actividad física	Práctica deportiva	La <b>práctica deportiva</b> consiste en la realización de una actividad física <b>que se concreta con afán competitivo</b> y en la cual se deben respetar una serie de reglas.	Cualitativa	Nominal	Cantidad de intensidad: diaria, semanal.

Fuente: Autores (2020).

## Resultados

A partir del análisis de los resultados obtenidos por medio del instrumento de recolección de información se hizo el reconocimiento de los factores que inciden en la práctica de la actividad física de la Institución Educativa Rancho Grande, en Montería, por parte de los estudiantes. A continuación, se presentan las preguntas que permitieron determinar el tipo de actividad física que realizan los estudiantes y el tiempo que emplean diariamente para su ejecución.

**Gráfica 1.** Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?



De acuerdo con los resultados que se presentan en la gráfica 1, se pudo constatar que los estudiantes, en la mayoría de casos, no realiza ninguna actividad física en la semana; de ahí que, el 84% de la muestra afirma no hacer nada, mientras que de 37 estudiantes, sólo el 6% manifiesta hacer algo varias veces en la semana; esto explica el hecho de que en la misma magnitud, sólo el 9% de ellos haya manifestado ocasionalmente realizar alguna actividad en

la semana; además, se puede dictaminar que, gran parte de ellos (esto es 84%), señala que a lo largo de la semana no realizan ejercicio físico, lo cual da cuenta de su realidad, relacionada con el contexto socio-económico de las familias que les imposibilita enfocarse en el cuidado de la salud, o de la condición física, y por ende señala un problema generalizado de sedentarismo y demuestra un nivel bajo en la actividad física de los jóvenes.

**Gráfica 2.** Actividades realizadas en la semana



Por lo anterior, la mayoría de los estudiantes realizan de manera no constante actividades físicas en el marco de su formación escolar (Gráfica 2); algunas de las que más practican tienen que ver con actividades al aire libre. Por tanto, desde las estrategias que tienen relación con el enfoque y los conceptos manejados en el área de Educación Física en su quehacer diario y la promoción del hábito de la actividad física llevada al nivel del ejercicio, a través de los medios con que cuenta, se destaca el deporte escolar; asimismo, el fomento del liderazgo en la presentación y realización de proyectos deportivos planteados tanto en el proyecto de área como en el proyecto de tiempo libre.

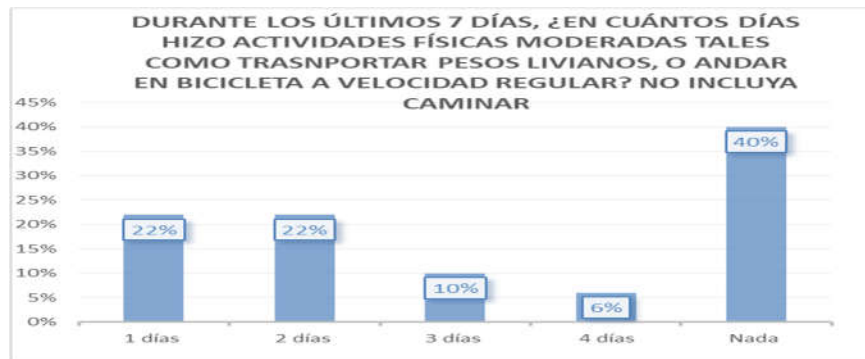
**Gráfica 3.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?



En la gráfica 3, se presenta la información encontrada al momento de preguntar si el estudiante acostumbra a jugar o tener una actividad física en su casa o por fuera de ella. Al respecto, la mayoría de la muestra tomada, afirma jugar por fuera, lo que implica que existe

en los jóvenes la actitud de practicar deportes y desarrollar una actividad física de manera informal como jugar en los parques, encontrarse con los amigos, caminar o montar en bicicleta. Esto se puede entender por la poca oferta de deporte formativo en su institución y comunidad, lo cual explicaría el porqué de 37 estudiantes, sólo 15 de estos practique algún tipo de deporte organizado.

**Gráfica 4.** Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar



**Gráfica 5.** Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?



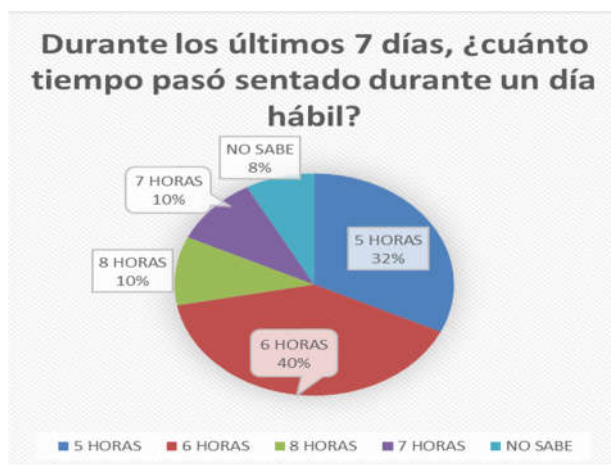
Con respecto a la actividad física y práctica deportiva, es importante entender estos conceptos en relación con otras categorías como lo son desarrollo humano, vida saludable, etc., lo cual permite identificar cómo los estudiantes plantean su vida con respecto a su desarrollo integral mediante la utilización del tiempo libre para la práctica de una actividad física. A la pregunta ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?, se planteó la necesidad de entender por medio de los datos encontrados, cómo se da la promoción de la práctica deportiva, la mitigación del sedentarismo y la implementación de estrategias enfocadas a desarrollar ciertas habilidades que les permiten a los jóvenes tener niveles de vida saludable (Gráficas 4 y 5).

**Gráfica 6.** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar estos días?



Al preguntar ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar estos días?, podemos observar que la gran mayoría, un 56% de la muestra afirma dedicarle 10 min a caminar diariamente en la semana, seguido por un 22% que se dedica 15 minutos, y una muestra igualada del 11% para los que dedican más de 20 min diarios por semana (Gráfica 6).

**Gráfica 7.** Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?



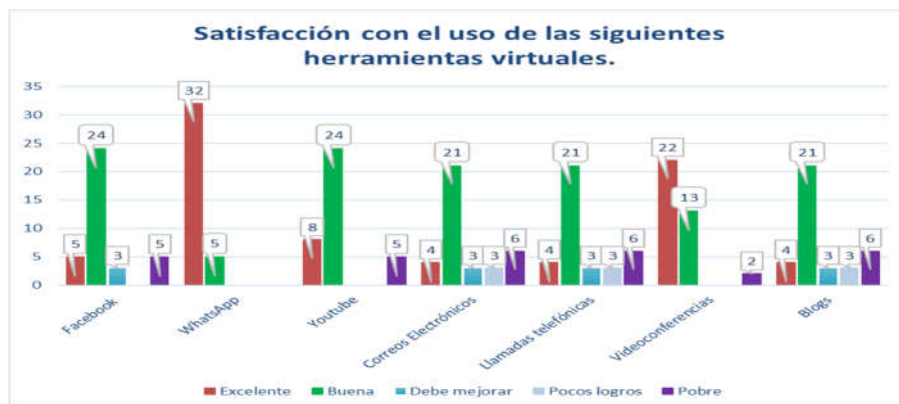
En la gráfica 7 se evidencia cómo el nivel de tiempos utilizadas para estar sentado es alto; el 40% afirma durar alrededor de 6 horas sentado, mientras que un 32% supera las 5 horas; a esto se le agrega que, existe un preocupante 10% que supera las 8 horas de inactividad, dejando como restante un 10% que dedica 7 horas y un 8% que no precisa la información para la muestra; esto da cuenta de que los estudiantes dedican mucho tiempo, a realizar actividades de ocio y entretenimiento, no se le dedica menos horas de su tiempo a estas inactividades, por lo cual se puede señalar que una de las principales causas de la inactividad física en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande, responde a la utilización de su tiempo vital para la realización de tareas que contribuyen con el sedentarismo y hábitos inadecuados de vida.

**Gráfica 8.** Estrategias de actividad física y deportiva.



La gráfica 8 permite evidenciar que los estudiantes demuestran un avance significativo en la formación que reciben sobre la promoción de la práctica física y deportiva, el nivel de aceptación se ubican alrededor del 60% en la categoría Excelente y bueno, dejando claro que, producto de las diversas actividades que se encargaron de desarrollar desde el aspecto tecnológico y desde el aspecto físico mediante las actividades deportivas en donde se vio reflejado un alto nivel de esfuerzo, compromiso en la comunidad educativa.

**Gráfica 9.** Satisfacción con el uso de las siguientes herramientas virtuales.



A partir de la gráfica 9, se puede observar el nivel de satisfacción de los padres de familia sobre el uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Rancho Grande, se puede considerar un avance significativo en la percepción generalizada de los conocimientos necesarios para su ejercicio. La anterior técnica de medición aplicada a 37 estudiantes permitió reconocer el avance con respecto al diagnóstico en donde se identificaban los problemas referidos a la práctica deportiva y física en ellos; sin duda alguna

existe una correlación directa entre la implementación de la propuesta TIC y el mejoramiento en la percepción que tienen los padres de familia con respecto a las habilidades deportivas y física desarrolladas por estudiantes durante los talleres, las charlas formativas, las actividades deportivas, lo cual permite asegurar la viabilidad y el impacto positivo en la comunidad educativa.

Además, se ha podido notar una mejora importante en el desarrollo físico de los estudiantes, esto se ve expresando en la puesta en marcha de hábitos de vida saludable dentro y fuera de la Institución, ya que los talleres y actividades realizadas han mejorado el clima escolar y se han fortalecido los lazos de interacción social, estableciendo nuevos canales de transmisión de conocimiento por medio de la tecnología. Adicionalmente, debido a la situación global provocada por el coronavirus, la labor educativa de la institución se ha detenido, aunque se ha utilizado el modelo educativo virtual para dar seguimiento a los estudiantes de noveno grado sobre la implementación de la propuesta TIC, el contenido de la investigación y el fortalecimiento de los hábitos relacionados con la actividad física y deportiva en la escuela, demostrando así un progreso significativo que da cumplimiento a los objetivos específicos planteados

## **Discusión**

El objetivo principal del estudio se logró ya que se pudo determinar la promoción de la actividad física y la práctica deportiva; asimismo, entender las estrategias mediante las TIC que suelen utilizar los docentes para implementar la propuesta en el aula. Los estudiantes en gran medida son buenos y pueden aprender las dinámicas de la actividad física, pero para ello se necesita un arduo trabajo que integre lo pedagógico con lo ético, y lo didáctico con lo lúdico y lo deportivo, como una manera de llegar a los educandos e impactar su forma de vida e interacción social. En contraste con otros estudios, aquí se logró involucrar a los docentes del área, de modo que han demostrado la adquisición de conocimientos y las aplicaciones del uso de TIC en función de la didáctica para las prácticas de actividades físicas.

Es responsabilidad de todos y cada uno de los docentes reflexionar sobre su proceso pedagógico concerniente con la promoción de la actividad física, pues ellos como conductores de los procesos de enseñanza deben apropiarse de todas las estrategias, actividades y acciones que sean necesarias para orientar a los niños y niñas en el fortalecimiento de las prácticas relacionadas con la educación física. Los padres de familias sin duda alguna son los coequiperos de todos los docentes en los procesos educativos en la institución y como pares, hacen que su aporte sea fundamental en la promoción continua de la actividad física y la práctica deportiva en la escuela, esto nos permite determinar que su apoyo fortalece las estrategias de promoción de actividad física, así como su acercamiento a la realidad de la institución educativa.

Por lo tanto, se hace necesario que se implementen estrategias o programas de promoción de la actividad física, pero para esto es necesario entablar inicialmente un proceso de capacitación a los docentes que son las personas que están directamente a cargo de promover la actividad física en las clases y una vez capacitadas estas personas en estrategias no sólo pedagógicas sino también en estrategias didácticas y utilizando las TIC, se podría hacer que los estudiantes desde una forma divertida puedan mejorar sus habilidades deportivas, sus estilos de vida saludable. Con base en ello, se pretende alcanzar el 100% de participación de los estudiantes teniendo en cuenta la motivación e interés por las prácticas físicas y deportivas. A diferencia de los estudios anteriores relacionados con esta misma temática, la idea es incorporar todas las posibilidades en herramientas tecnológicas y virtuales de modo que se adapten en la construcción curricular y queden establecidas como prácticas permanentes en la didáctica del área.

Para finalizar, la invitación es a que en futuros estudios se promueva la implementación de las estrategias planteadas en el presente estudio para corroborar la efectividad de la propuesta presentada, cumpliendo así con el objetivo de toda investigación: “Evaluar la incidencia y percepción del uso de las TIC mediadas por tecnologías en escenarios virtuales para promover la práctica de la actividad física en los estudiantes de grado noveno”.

## **Conclusión**

De acuerdo con lo propuesto en el objetivo general de la investigación se puede afirmar fue alcanzado ya que se generaron los espacios virtuales para el trabajo de actividades físicas y deportivas; asimismo, las estrategias establecidas por la mediación del uso de TIC, fueron acogidas por parte de los estudiantes; por tanto, a partir del trabajo de investigación realizado, se pueden considerar las siguientes construcciones:

En primer lugar, el incremento en la motivación y desarrollo de prácticas físicas y deportivas por parte de los jóvenes, al igual que la incursión en el desarrollo de prácticas mediadas por las TIC. Asimismo, la satisfacción de las familias al ver que los jóvenes han despertado su interés en el desarrollo de dichas prácticas. En segundo lugar, la dedicación que se puede generar en relación con las prácticas físicas y deportivas, a partir de las actividades escolares, lo cual se convierte en un medio de motivación y dedicación en el uso y manejo del tiempo libre. Finalmente, la relación generada a partir de la propuesta de incluir el uso de las TIC en las prácticas de actividades físicas y deportivas a nivel escolar, lo cual se convierte en un medio de trabajo significativo para las acciones académicas en medio de la situación emergente.

## Referencias

- Díaz, V. Díaz, I. Acuña, C. Donoso, A. Nowogrodsky, D. (2002). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores. *Revista española de geriatría y gerontología*. Vol. 37. Núm. 2. Tomado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-evaluacion-un-programa-actividad-fisica-S0211139X02747835>
- González Jurado J. (2005). La Actividad Física orientada hacia la salud. *Revista Síntesis Psicológica*. Vol. 32. P. 73-96. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html)
- Guzmán, J. (2007). Las TIC y la Crisis de la Educación. Chile: Biblioteca Digital Virtual Educa. Tomado de: <https://virtualeduca.org/documentos/yanez.pdf>
- Hernández Sampieri, R. (2015). Los métodos mixtos. En: Los métodos mixtos: ¿el fin de la "guerra" entre la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa? Tomado de: <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/15.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*, Sexta Edición. Editorial MC Graw Hill Educación.
- Johnson, B. & Onwuegbuzie, A. (2004). Los métodos de investigación mixtos: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado. Tomado de: <http://edr.sagepub.com/cgi/content/abstract/33/7/14>
- Jumbo, A.; Cevallos, F. & Huamán, L. (2015). Validación de la encuesta internacional de actividad física "IPAQ" a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años de los Centros Educativos Del Casco Urbano De La Ciudad De Cuenca. Universidad de Cuenca-Ecuador. Tomado de: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19656/3/MED-1542.pdf>
- Márquez, J. (2012). Impacto de las TIC en la educación: funciones y limitaciones. *Revista de investigación Editada por Área de Innovación y Desarrollo*. Tomado de: <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/impacto-de-las-tic.pdf>
- Martínez, A. Martínez, J. & Martínez, L. (2009). Hábitos de actividad física y su asociación con adiposidad en escolares de 12 a 18 años de edad del municipio de Montería. Universidad de Córdoba. Colombia. Tomado de: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/763/trabajo%20de%20grado%20%28tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación Nacional. (2017) ¿Qué son los estilos de vida saludable? Tomado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1)
- Organización Mundial de la Salud. (2008). Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física. Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Tomado de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/guide\\_increase\\_physical\\_activity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/guide_increase_physical_activity/es/)
- Pérez, L. (2008). La Tecnología Educativa. Tomado de: <http://es.slideshare.net/nunin/la-tecnologia-educativa-presentation>



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2008). Estándares de competencias en TIC para docentes. Tomado de: <https://oei.int/oficinas/secretaria-general>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2013). Enfoques estratégicos sobre las tics en educación en América Latina y el Caribe. Chile: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.

Zenteno, A y Mortera, F. (2011). Integración y apropiación de las TIC en los profesores y alumnos de educación media. Revista Apertura. Vol. 3. Guadalajara, México. P. 2.