

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA:

**LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LOS DIFERENTES
CONTEXTOS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA A NIVEL NACIONAL,
DURANTE EL AÑO 2018.**

SUB TEMA:

**ESTUDIO COMPARATIVO DEL USO DEL TIEMPO LIBRE PARA REDES
SOCIALES Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ESTUDIANTADO DE LA UNIVERSIDAD DE
EL SALVADOR, SEDE CENTRAL, 2018.**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

CORNEJO GONZÁLEZ, JÉSSICA ESMERALDA	CG13040
GUEVARA MARTÍNEZ, ELIZABETH	GM13055
FERRER MARTÍNEZ, JAIME STEVE	FM05050

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADA-O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.**

**DOCENTE DIRECTOR
LIC. BORIS EVERT IRAHETA**

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN
Dr. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA**

**CIUDAD UNIVERSITARIA “Dr. Fabio Castillo Figueroa”,
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, NOVIEMBRE DE 2018.**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Maestro Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIA GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

Lic. Boris Evert Iraheta.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: que siempre fue fiel a su promesa y darme la oportunidad de brindarme cada día un nuevo amanecer, por ser guía en mis pasos con su infinita misericordia a lo largo de mi vida y carrera universitaria permitiéndome culminar uno de los objetivos más grandes en mi vida, siendo en cada obstáculo y prueba, mi soporte espiritual en los momentos cuando mis fuerzas desfallecían, gracias padre mío por todos los triunfos y momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más las bendiciones que me das.

A MI ÁNGEL: Elsa González, que aunque el tiempo silencio tu voz y no estás aquí en este mundo terrenal para ver en lo que me he convertido sé que donde reposas estas muy orgullosa de mí, te llevare en mi mente y corazón conmigo hasta mi último suspiro así como estuviste desde mi nacimiento, aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntas, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí ,fuiste mi inspiración cada día para alcanzar este sueño, y sé que cada oración y lagrima derramada no fue en vano, gracias por dejarme como herencia esa FE que te caracterizaba y valores invaluable , la cual me enseñó que con humildad y perseverancia se logra cualquier cosa que me proponga , gracias por todo mi viejita linda.

A MI MADRE: Reina González por ser ese pilar fundamental, un ser incondicional mostrando y brindando el amor más puro de una madre, impulsando a cumplir mis sueños y proporcionando la palabra correcta en el momento preciso, gracias por tus consejos y sabiduría en los momentos de tomar decisiones en los que muchas veces por mi inmadurez fueron equivocados pero gracias porque nunca te diste por vencida y me abandonarás sé que también tus oraciones hicieron posible mi regreso, eres lo más especial que tengo porque me has demostrado que eres capaz de todo sacrificio por mi bienestar, TE AMO MADRE

A MIS HERMANOS: por estar cada uno apoyándome de diferente manera incondicionalmente por aguantar mi carácter y días de estrés hasta cuándo ni yo lo hacía por eso y muchas cosas más este triunfo también es de ustedes porque somos uno solo.

LOS AMO...

A MI TÍA: Jacqueline, por ser para mí una madre más, por estar siempre en los momentos que te hemos necesitado y tener ese amor tan grande e incondicional siempre para todos nosotros este triunfo y éxito en mi vida va también para ti. GRACIAS MI MAQUI TE QUIERO...

TÍO: Salvador Escamilla por brindarme su gran apoyo y aporte en algunos momentos de mi carrera no tengo palabras para agradecer lo valioso que fue su ayuda en esos momentos y parte de este triunfo va también para usted. Se le quiere y parecía mucho.

ESPECIALMENTE A MIS COMPAÑEROS DE TESIS: Mi amiguis del alma Elizabeth Guevara, y mi amigaso Steve Ferrer que más que compañeros se convirtieron en parte de mi familia los cuales me enseñaron que la amistad es la esencia propia de la vida ,gracias por el apoyo y comprensión brindada a lo largo de nuestra investigación también por su amistad incondicional y demostrarme su cariño en los buenos y malos momentos ,han sido mi apoyo en situaciones difíciles , y aunque esta etapa marque un final y sea propicia de separación para propósitos personales sé que nuestra amistad perdurara y nos acompañara cada día de nuestra vida. LOS QUIEROOO.

A TI: Ale que sé que Dios te puso en mi camino y así llegar a comprender muchos propósitos en mi vida, gracias por brindarme tu amor y amistad y dar ese empujoncito que mi vida necesitaba, me convertí en la consecuencia de aquella confianza que fue depositada en mí,

gracias por creer, agradezco también a tu familia por cada consejo y apoyo hacia mi persona se les aprecia y estima mucho

A MI ASESOR: Lic. Boris Iraheta, por la comprensión en este proceso de investigación, brindándonos todos sus conocimientos necesarios a fin de obtener los resultados esperados, gracias por ser también un buen mentor a lo largo de nuestra carrera, Bendiciones Lic.

Obviamente, no se olvidan aquellos que siempre estuvieron presentes en cada una de las diferentes etapas de mi vida y que no los menciono pues la lista se hace extensa, más sin embargo gracias a todos ustedes por cada granito de arena para hacer este sueño posible.

Jéssica Esmeralda Cornejo González

A Dios y mamita María, por permitirme estar con vida hasta el día de hoy, por tener a mis familiares a mi lado que me apoyan incondicionalmente en cada paso que doy, a Dios sobre todo por darme la sabiduría y discernimiento de poder supera cada obstáculo que se me presenta.

A Mi mamá Rosa Martínez de Ferrer, por darme la vida, su apoyo incondicional, por su amor, cariño, sus palabras de fortaleza, por siempre estar a mi lado para apoyarme y nunca dejar que me rindiera, porque siempre confió que sería capaz de salir adelante y graduarme de la Universidad de El Salvador, Gracias mami por siempre estar a mi lado.

A Mi papá Jesús Orlando Ferrer, por ser un padre diferente y darme la oportunidad de disfrutar la vida a pesar de tener varios desaciertos en ella, por siempre estar pendiente de mí y darme lo necesario para vivir con dignidad, por sus enseñanzas, protección y amor, Gracias papa.

A Mis hermanos David Ferrer, Jeft Ferrer y mi hermana Tatiana Ferrer, por siempre confiar en mí, por contar con su apoyo porque aun y cuando no lo pedía siempre obtuve un consejo de ustedes, gracias por darme sus buenos ejemplos para nunca rendirme y salir adelante, Gracias hermanos los quiero mucho.

A Mi novia Alexandra Martínez, porque me acompaño y apoyo desde el inicio de esta carrera, por siempre ver lo mejor de mí, porque siempre conté con su apoyo incondicional aun en los momentos más difíciles, por su amor y cariño, Gracias Pokesito.

A Las familias de mis hermanos, Fam. Ferrer Guzmán (Jeniffer de Ferrer) y Fam. Ferrer Ramírez (Elena de Ferrer), por la ayuda que en varios momentos de la vida me brindaron, por hacer crecer la familia y traer al mundo cuatro angelitos a darnos felicidad, Amy, Andrés, Jeshua y Jefito,

A Mis familiares y amigos, Anthony Ferrer, Marielos Ferrer, tía Ana de Ferrer, tío Efraín Ferrer, Bessy Siciliano, Moisés Espinoza, Manuel Paz, Claudia Paz, Gisselle Paz, tía Deysi Martínez, Esmeralda Ramírez, tía Sonia Martínez, a la familia de mi novia, por siempre encontrar apoyo en ustedes, por aguantar mis ocurrencias y locuras, por reír y llorar conmigo, por enseñarme que la familia es mucho más grande de lo que parece, Gracias.

A Mis compañeras de tesis, Elizabeth Guevara, Jessica Cornejo, que más que compañeras se convirtieron en amigas que me apoyaron a lo largo de nuestra carrera, por su amistad, cariño, por el aguante, alegrías y tristezas, Gracias amigas.

A nuestro docente Asesor: Lic. Boris Evert Iraheta por ser nuestro guía durante este proceso, por ser una excelente persona como amigo y docente, por todo el aporte para nuestra formación como profesionales, Gracias Lic.

Todos/as aquellos familiares y amigos que no recordé al momento de escribir estas palabras. Ustedes saben quiénes son, los quiero y les agradezco.

Jaime Steve Ferrer Martínez

A DIOS: primeramente, por su infinito amor y misericordia que me permitieron alcanzar esta meta brindándome la vida, fortaleza, sabiduría, perseverancia, aliento y coraje para culminar mi carrera profesional y que a pesar de las dificultades que se presentaron en el camino siempre estuvo conmigo para salir victoriosa; por todas las bendiciones que proveyó; por poner a personas que de una u otra forma me ayudaron y fueron mi soporte y compañía en todo este periodo.

A MIS HIJOS: Alejandro y Benjamín: que son la más hermosa bendición que Dios me pudo dar son los amores de mi vida, mi motivo para seguir adelante, mi inspiración, gracias mis peques por su apoyo incondicional y comprender que esa falta en casa y esos sacrificios de tiempo a su lado era para brindarles con ayuda de Dios una mejor calidad de vida. ¡LOS AMO!

A MIS PADRES Y HERMANAS: que me guiaron en el camino de Dios y aferrarme a Él para lograr todas mis metas, por estar a mi lado apoyándome y ayudándome para poder realizarme profesionalmente.

A MIS AMIGOS DEL ALMA: y compañeros de tesis Jessica y Steve, por todos los momentos inolvidables compartidos a su lado, por su apoyo, comprensión, ustedes que fueron mis consejeros, mis aliados, mis hermanos y todo lo que hizo surgiera la amistad que tenemos y espero continúe por muchos años. Dios bendiga sus vidas siempre, los quiero a montones.

A MI AMIGO PACO: por animarme y mostrarme que los límites los ponemos nosotros mismos y que la edad y los hijos no son limitantes sino motivantes.

A MIS AMIGOS(AS): por sus ánimos y buenos deseos hacia mi persona, cada palabra fue creando una coraza para continuar cuando desmayaba.

A MIS CATEDRÁTICOS: por compartir y brindar sus conocimientos que permitieron realizarme profesionalmente y poder enfrentar el mundo laboral.

Elizabeth Guevara Martínez

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	14
1.1.1 Contexto Social.....	14
1.1.2 Contexto Saludable.....	15
1.1.3 Contexto Político.....	16
1.1.4 Contexto Educativo.....	20
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	21
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	21
1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES.....	22
1.4.1 Alcances.....	22
1.4.2 Delimitaciones.....	23
1.5 OBJETIVOS.....	23
1.5.1 Objetivo General.....	23
1.5.2 Objetivos Específicos.....	23
1.6 HIPÓTESIS.....	24
1.6.1 Hipótesis General.....	24
1.6.2 Hipótesis Específicas.....	24
1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 ANTECEDENTES.....	27
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	35
2.2.1 Definición de Tiempo Libre y Ocio.....	35
2.2.2 Definición Redes Sociales.....	36
2.2.3 Definición de Actividad Física.....	37
2.2.4 Redes Sociales.....	37
2.2.5 Actividad Física.....	47
2.2.6 Tiempo Libre Y Ocio.....	60
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	66
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	70
3.1 MÉTODO.....	70
3.2 ENFOQUE.....	70
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	71
3.4 POBLACIÓN.....	72
3.5 MUESTRA.....	73
3.6 TÉCNICA E INSTRUMENTOS.....	75
3.6.1 Técnica.....	75
3.6.2 Instrumento.....	76
3.7 VALIDEZ DE CONTENIDO Y CRITERIO.....	77
3.7.1 Índice de concordancia Bellack.....	77

3.7.2 Alfa de Cronbach	78
3.8 ESTADÍSTICO	79
3.8.1 Ji cuadrado X^2	80
3.8.2 Coeficiente de contingencia “C” de Pearson	83
3.8.3 Coeficiente de correlación de Pearson o “r”	83
3.9 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO	86
3.9.1 Fase I:	86
3.9.2 Fase II:	86
3.9.3 Fase III:	87
3.9.4 Fase IV:	87
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	88
4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	88
4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	88
4.3 VALIDACIÓN DE LAS HIPÓTESIS	107
4.3.1 Hipótesis específica 1:	107
4.3.2 Hipótesis específica 2:	114
4.3.3 Hipótesis Específica 3	121
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	123
BIBLIOGRAFÍA	127
ANEXOS	131
ÍNDICE DE BELLACK: FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTOS	131
VALIDEZ: ALFA DE CRONBACH	133
MODELO DE ENCUESTA	134
FOTOS	138

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es para recibir el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, de la Universidad de El Salvador. Para desarrollar la investigación se tomó una muestra a 387 estudiantes, distribuidos equitativamente entre las 9 facultades pertenecientes a la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

Las redes sociales se constituyen hoy en día como una de las principales fuentes de ocio entre las generaciones jóvenes y como una de las mayores fuentes de riqueza y poder en la sociedad, la relevancia que adquieren hoy en día las redes sociales entre la población más joven es tal que el hecho de pertenecer a una red social en muchos casos ha dejado de ser una opción de diversión destinada al tiempo libre para convertirse en una obligación, una necesidad para poder estar en contacto con los conocidos. También tiene lugar en un entorno virtual en el que nos enteramos de la vida de otras personas, nos comunicamos y nos dejamos ver cómo queremos que nos vean.

La mayoría de los jóvenes de hoy en día utilizan redes sociales y les provoca perder gran parte de tiempo efectivo o potencial de trabajo. Pudiendo esto afectar gravemente sus vidas, tanto laborales, estudiantiles o de salud ya que se vuelve un fuerte distractor en sus labores y obligaciones diarias. En la actualidad se muestran indicios de dependencia hacia estos medios dejando de lado el querer realizar alguna actividad física en el tiempo libre que se pueda tener y por ende aumentos de personas sedentarias que a largo plazo será un aumento en las enfermedades crónicas no transmisibles en la población.

Considerando los aspectos mencionados anteriormente es importante la profundización de las investigaciones que permitan comprender porque el tiempo libre no es de mayor provecho por parte de los jóvenes. De esta manera, el presente trabajo pretende hacer un Estudio Comparativo del Uso del Tiempo Libre para Redes Sociales y Actividad Física del Estudiantado de la Universidad de El Salvador, Sede Central, 2018. A fin de crear consciencia al estudiantado y generar un cambio a su estilo de vida.

El planteamiento del problema surgió debido a que la mayoría de los estudiantes pasan conectados a las redes sociales aprovechando el wifi que algunas instalaciones de la Universidad de El Salvador poseen, tal es el caso del Polideportivo; el cual es frecuentado por una población numerosa pero no con fines de realizar actividad física sino para estar conectado a las redes sociales u otros fines. Es por ello que surge la necesidad de dar a conocer la cantidad de tiempo que le dedican a las redes sociales como a la actividad física y dejar por manifiesto y comprobado a cuál de ellas le dedican más de su tiempo libre.

Para el desarrollo del marco teórico de la investigación se buscó información en la diferentes bibliotecas de la Universidad de El Salvador, encontrando algunas referidas a redes sociales más sin embargo diferentes al tema de investigación ya que no mencionaban nada de actividad física o similares, por tal motivo indagamos en diferentes sitios web para recabar información, se hace mención a las diferentes variables de la investigación: Redes Sociales, Actividad Física y Tiempo Libre, sus términos, beneficios y ventajas, también se dan a conocer las redes sociales de más auge en la actualidad, como estas has surgido, en qué consisten o que ofrecen a sus seguidores.

Los resultados obtenidos poseen una base científica obtenida a través de la validación de expertos en investigación durante el diseño y administración de los instrumentos.

En el desarrollo de la investigación se aplicó una validación de instrumento denominada Índice de Bellack, el cual se basa en la fiabilidad de los instrumentos de recogida de datos, ya que, si el reúne estos requisitos, habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

También se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach que es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. Entre las ventajas de esta medida se encuentra la posibilidad de evaluar cuánto mejoraría (o empeoraría) la fiabilidad de la prueba si se excluyera un determinado ítem. Requiere una sola administración del instrumento y produce valores que oscilan entre 0 y 1. Su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades a los ítems del instrumento de medición, simplemente se aplica la medición y se calcula el coeficiente.

Luego se aplicó el instrumento, una encuesta que fue dirigida a la comunidad universitaria de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018, en la cual sus datos fueron plasmados en gráficos para ser analizados.

Por último, se redactó las conclusiones y recomendaciones con las cuales se finaliza la investigación.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1.1 Contexto Social

La comunicación es algo que ha estado presente en la humanidad desde sus inicios a medida ha cambiado la vida misma las formas de comunicación han avanzado. Por medios de los cuales se es capaz de expresar conceptos, necesidades, comportamientos y sentimientos positivos y negativos.

Cicourel (1979), explica que interactuar es participar en redes de acción comunicativa, donde se hace posible la aprehensión, comprensión e incorporación del mundo. Según el autor, el interactuar permite comprender el entorno físico y dar sentido y significado a la experiencia en el mundo en conjunto con los sujetos existentes en él.

Y en esto se viene a basar el uso de las redes sociales (R.S.), que tiene como objetivo principal interrelacionarse con más personas, que por algún motivo no se encuentran cerca de nosotros o simplemente conocer nuevas personas de otros países o del país de origen, permitiéndonos expresar sentimiento (estados de ánimo), comportamientos, fotos, formas de pensar y algunas otras cosas más según la red social que se utilice.

El tiempo que los jóvenes adultos le dedican a las redes sociales es adictivo, ya que cada vez se vuelve más fácil tener acceso a una computadora, smartphone o Tablet, y el tiempo que le dedican a esto según un estudio reciente publicado por ILifebelt (2017), organización que promueve la transformación digital en Centroamérica y México, revela datos sobre el comportamiento de los usuarios de R.S. en Centroamérica y el Caribe.

Al medir la intensidad de uso se determinó que la mayor parte de usuarios de la región invierten tres horas diarias en las redes, solo el 9.2 de los encuestados hace uso de estas durante menos 30 minutos al día versus el 33.9 % en el primer caso, también menciona que el grupo más adictivo a las R.S. son los menores de 30 años.

A esto sumémosle el tiempo que pasan los jóvenes adultos en la universidad de El Salvador, sede central estudiando. Según la Universidad de Cornell (2017), una de las más prestigiosas de Estados Unidos, calcula que un alumno promedio debería pasar entre cuatro y seis horas al día dedicado a la lectura o a la realización de las tareas propuestas en clase, dejando en último plano la realización de actividad física (A.F.).

1.1.2 Contexto Saludable

Uno de los problemas más grandes que genera adicción a las R.S. es la segregación de las hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina y endorfina). La serotonina se podría decir que es la hormona del placer y el humor, esto se relaciona directamente con los “me gusta”, “comentarios positivos”, “emoticones” y “gif”. Que se reciben en las R.S., al recibir un estímulo positivo, por la foto que se sube a la red social, la hormona serotonina segrega placer, esto hace que este pendiente de la red social a cada momento para ver quienes o cuantas reacciones obtiene la publicación. Pero esto a su vez puede causar un estrés al estar pendiente de la publicación y no recibir la aceptación que se esperaba lo cual resultaría contra productivo para la salud.

Lo positivo es que la realización de A.F., segrega las hormonas de la felicidad, como por ejemplo la endorfina es una hormona que fácilmente se puede elevar los niveles de ella, con el simple hecho de tomar el sol, bailar, cantar, pintar, correr, andar en bicicleta o nadar. Al realizar algunas de las actividades antes mencionadas fácilmente se logra tener niveles óptimos de serotonina y dopamina siendo esta última la encargada de mantener al ser humano motivado y la

serotonina con un excelente estado de humor, permitiendo tener un buen estado de salud, física y mental.

La problemática surge al ver que los estudiantes de la Universidad de El Salvador, sede central, dada su carga académica y la realización de otras actividades como pasar mucho tiempo en R.S., no cuentan con el tiempo o no hacen el tiempo ni el esfuerzo de realizar A.F., su salud se ve afectada cayendo en enfermedades crónicas no transmisibles que resulta perjudicial para la salud.

1.1.3 Contexto Político

Las R.S. empezaron a jugar un papel fundamental a nivel político ya que uno de los principales peligros es que no existe frontera entre lo público y lo privado, de tal manera que la gente proporciona información personal que puede ser usada en su perjuicio, de caer en manos de acosadores sexuales, delincuentes, o personas mal intencionadas y usar dicha información para beneficiarse o crear daño. El Salvador no ha sido la excepción para evitar dichos actos, años anteriores se vienen analizando anteproyectos que regularan la información que se da a nivel cibernético pero estas propuestas no fueron aceptadas ya que atentaban con la libre expresión que todo ciudadano tiene ,ya que Según El decreto N° 534 la Asamblea Legislativa de la República de El Salvador considera de acuerdo a tratados internacionales, Constitución de la República, y derechos humanos, toda persona tiene derecho a la libertad de expresión, la cual comprende la libertad de buscar, recibir y difundir información de toda índole sin consideración de fronteras, ya sea escrita, verbal, electrónica o por cualquier otra forma, La convención Interamericana y convención de las Naciones Unidas contra la corrupción reconocen que la transparencia, el derecho de acceso a la información, el derecho a la participación ciudadana y la obligación de las autoridades en rendición de cuentas de la gestión pública, son herramientas idóneas para

prevenir, detectar, sancionar y erradicar actos de corrupción, la transparencia y el acceso a la información pública son condiciones básicas para una efectiva participación ciudadana, lo cual contribuye al fortalecimiento de las instituciones públicas, al mejoramiento de la calidad de la democracia y a la plena vigencia del estado de derecho.

En El Salvador antes del año 2016 no existían leyes o una ley que regule el uso del Internet o R.S. solamente se contaba con una asociación llamada INDATA que está encargada de brindar educación informativa, asesorías gratuitas sobre cómo protegerse en la red, que programas utilizar para estar a salvo en línea y que paginas no utilizar, esta asociación se estableció para la “Defensa del Derecho a la Protección de Datos y los Derechos en Internet”. Pero la mayoría de usuarios en realidad no conocen ni manejan todas las opciones de configuración de sus cuentas en R.S. y si las conocen son ellos quienes proporcionan la información en internet muchas veces por ingenuidad o imprudencia sin medir los alcances que ello pueda tener o como podría afectar su imagen. El 4 de febrero del año 2016 se aprobó en el decreto N° 260 de la LEY ESPECIAL CONTRA LOS DELITOS INFORMÁTICOS Y CONEXOS. El objetivo de ella según el Art. 1 es proteger los bienes jurídicos de aquellas conductas delictivas cometidas por medio de las tecnologías de la información y comunicación, así como la sanción de los delitos cometidos mediante el uso de dichas tecnologías que afecten intereses asociados a la identidad, propiedad, intimidad e imagen de las personas naturales o jurídicas en los términos aplicables y previstos en la presente ley. Art. 2.- La presente Ley se aplicará a los hechos punibles cometidos total o parcialmente en el territorio nacional o en los lugares sometidos a su jurisdicción. También se aplicará a cualquier persona, natural o jurídica, nacional o extranjera, por delitos que afecten bienes jurídicos del Estado, de sus habitantes o protegidos por Pactos o Tratados Internacionales ratificados por El Salvador.

En el mismo decreto se establecen diferentes delitos entre ellos se destacan la “Posesión de Equipos o Prestación de Servicios para la Vulneración de la Seguridad”.

El Art. 8. Establece que el que utilizando las Tecnologías de la Información y la Comunicación posea, produzca, facilite, venda equipos, dispositivos, programas informáticos, contraseñas o códigos de acceso; con el propósito de vulnerar, eliminar ilegítimamente la seguridad de cualquier sistema informático, ofrezca o preste servicios destinados a cumplir los mismos fines para cometer cualquiera de los delitos establecidos en la presente Ley, será sancionado con prisión de tres a cinco años.

Es muy fácil crear un perfil en las diferentes R.S. que existen solo se necesita una imagen o foto y fecha de nacimiento que puede ser inventada y es donde se crea el Hurto de Identidad y con el mismo engañar a las personas para sacar u obtener información con la intención de ocasionar daño por ello el Art. 22.- establece que el que suplantare o se apoderare de la identidad de una persona natural o jurídica por medio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, será sancionado con prisión de tres a cinco años. Si con la conducta descrita en el inciso anterior se daña, extorsiona, defrauda, injuria o amenaza a otra persona para ocasionar perjuicio u obtener beneficios para sí mismo o para terceros y el apoderamiento recaer sobre datos personales, confidenciales o sensibles definidos en la Ley de Acceso a la Información Pública, será sancionado con prisión de cinco a ocho años.

Otro problema detectado y que se trata de prevenir es divulgar información No Autorizada ya sea de fotografías, videos o contenido que pueda poner en riesgo la integridad de la persona y el Art. 23. Manifiesta que el que sin autorización da a conocer un código, contraseña de acceso o cualquier otro medio de acceder a un programa o datos almacenados en un equipo o

dispositivo tecnológico, con el fin de lucrarse a sí mismo, a un tercero o para cometer un delito, será sancionado con prisión de cinco a ocho años.

Las R.S. tienen un enorme atractivo en el aspecto personal y de relación por parte del que las usa esto permite crear relaciones con otros, y basa su éxito en la capacidad que tiene de transmitir lo personal ante los demás el problema se da cuando la información es revelada indebidamente los posibles huecos por donde se fugue la información es tan grande que prácticamente lo privado se queda en una mera ilusión ya que muchas personas aceptan automáticamente la invitación de amistad de gente que no conocen, para ser aceptados socialmente y estos divulgar su vida privada por ello el Art. 26.- dice que el que sin el consentimiento del titular de la información de carácter privado y personal revele, difunda o ceda en todo o en parte, dicha información o datos a los que se refiere el presente artículo, sean éstos en imágenes, video, texto, audio u otros, obtenidos por alguno de los medios indicados en los artículos precedentes, será sancionado con prisión de tres a cinco años.

Con las R.S. llega también el ciberacoso y cyberbullyng una entidad reciente que afecta preferentemente a los adolescentes, su creciente incidencia y repercusión con un alto riesgo de conductas negativas, las dificultades que con más frecuencia se encuentran son el acceso a información inadecuado, sobre todo contenido pornográfico o violentos, los fraudes económicos para evitar que información personal sea divulgada para ello se estableció el Art. 27. Que el que realice conducta sexual indeseada por quien la recibe, que implique frases, señas u otra conducta inequívoca de naturaleza o contenido sexual, por medio del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, será sancionado con prisión de cuatro a seis años. Los artículos mencionados anteriormente se establecieron en el salón azul de la Asamblea Legislativa de El Salvador.

1.1.4 Contexto Educativo

Las R.S. en la actualidad se consideran una herramienta de apoyo para los estudiantes de los diferentes niveles educativos, como también para los docentes los cuales tienen que ir innovando y conociendo dichas herramientas, debido a los avances tecnológicos que obliga a las instituciones a estar a la vanguardia. La educación superior no puede permanecer ajena a significativos cambios y el profesorado se ve obligado a un replanteamiento constante de las implicaciones educativas que los desarrollos tecnológicos tienen en la sociedad en general y en los entornos educativos. Las R.S. son herramientas que nos dan la oportunidad de mantener una comunicación constante, teniendo acceso a la información en tiempo real y sin importar las distancias.

La inclusión de las nuevas tecnologías en las aulas es un reflejo de la necesidad de adaptar las demandas a la sociedad. Profesorado y estudiantado universitario utilizan la tecnología para emitir y recibir información, compartir conocimiento, crear redes que refuercen sus vínculos con su entorno por la vía de la comunicación. De forma paralela, se ha producido un debate en el seno de la comunidad educativa que ha dado como resultado cambios metodológicos, búsqueda de nuevos modelos pedagógicos y prácticas interactivas basadas en el diálogo; todo ello, cuestiones que están más allá del empleo de nuevas o viejas tecnologías. Junto a ello el profundo cambio generacional que, al menos en relación al entorno tecnológico, se está produciendo en las aulas los llamados “nativos digitales” (Prensky, 2001 y 2006), jóvenes que han nacido y crecido en el contexto de una sociedad marcada por la tecnología y se diferencian de sus padres y maestros.

Gutiérrez Martín (2010) no hay que olvidar que aún existe la llamada tecnofobia en algunos docentes, aferrados tanto a la lección magistral como al libro de texto. Prevalece la opinión de que lo que verdaderamente tiene prioridad es la autoridad y el saber del profesor,

centralizado todo ese conocimiento en un programa, en un libro, en unos apuntes; de que ese saber se transmite de manera unidireccional (profesor-alumno), mediante una repetición mecánica que activa año tras año.

Uso de las redes sociales como estrategia de aprendizaje. ¿Transformación educativa? Islas Torres 2011. Universidad de Guadalajara.

Meso (2010) manifiesta que uno de los ámbitos donde podemos desarrollar el potencial de las R.S. como parte de la educación es Facebook, ya que representa un espacio colaborativo, además de que ofrece una fuerte cantidad de recursos para ilustrar aplicaciones, proponer ejercicios de aplicación, optimizar la dinámica de la clase, entre otros, lo que brinda la posibilidad de conectar estudiantes entre sí en redes de aprendizaje (Selwyn, 2007).

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Existen diferencias de horas en el tiempo libre dedicadas a las R.S. y a la A.F.?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente estudio comparativo del uso del tiempo libre para R.S. y A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018, se hace importante conocer el uso intensivo que le dan los estudiantes a las R.S., si el tiempo que invierte en estas redes incide en la no realización de A.F.

Dado al avance tecnológico de la última década, y que en la actualidad son muchas las personas que cuentan o se ven inmersas en las R.S., ya sea para comunicarse, socializar o simplemente por distracción en su tiempo libre o de ocio, lo que podría llegar a suponer que están relegando el tiempo libre a las R.S. con el uso de internet y no a la A.F., por tanto, la

investigación es de mucha importancia, ya que evidenciará las diferencias entre las variables de estudio.

El estudio se convierte en una fuente de consulta que puede incorporarse a bibliotecas o centros de documentación de la Universidad de El Salvador, porque ofrecerá información sobre el tiempo dedicado a R.S. y A.F. por lo que sus resultados podrán servir para futuras investigaciones. También la investigación logrará sensibilizar a la comunidad Universitaria sobre el uso del tiempo libre que le dedica a las R.S y A.F.

Conocer si estos medios son o no utilizados de forma significativa en la realización de A.F. o solo es utilizado para entretenimiento. Lo que se pretende con la investigación es conocer las horas en el uso de las R.S. y así comprobar su influencia en la realización de la A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018, y los beneficios que se espera aporte la investigación sean de provecho para la comunidad académica y educativa, la cual será útil para estudios posteriores que se realicen beneficiando a la población estudiantil Universitaria.

1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1 Alcances

La presente investigación es de carácter comparativo del estudiantado de la Universidad de El Salvador sede central y su uso de las R.S. y la A.F., la que se llevara a cabo por medio de una encuesta que nos brindara el resultado a cuál de ellas le dedican más tiempo.

El enfoque de la investigación es cuantitativo.

Reconoceremos a través de los resultados, con qué frecuencia el estudiantado de la UES realiza A.F.

1.4.2 Delimitaciones

1.4.2.1 Social

La investigación se realizará con los estudiantes universitarios de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

1.4.2.2 Temporal

La investigación se realizará en un periodo de 7 meses comprendido del 7 de marzo al 27 de septiembre del 2018.

1.2.2.3 Espacial

El estudio comparativo se llevará a cabo en la Universidad de El Salvador, sede central.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Relacionar el uso de tiempo libre que emplean en R.S. y A.F. el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Determinar el tiempo libre utilizado a realizar A.F. en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.
- Determinar el tiempo libre designado de R.S. en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.
- Comparar el uso de tiempo libre que emplean en R.S. y A.F. el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

1.6 HIPÓTESIS

1.6.1 Hipótesis General

H₁: El estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 les dedica más tiempo a las R.S. que a la A.F.

H₀: El estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no les dedica más tiempo a las R.S. que a la A.F.

1.6.2 Hipótesis Específicas

1.6.2.1 Hipótesis Específica 1

H₁: El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a dos horas.

H₀: El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a dos horas.

1.6.2.2 Hipótesis Específica 2

H₁: El tiempo libre dedicado a R.S. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a cinco horas.

H₀: El tiempo libre dedicado a R.S. del estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a cinco horas.

1.6.2.3 Hipótesis Específica 3

H₁: Existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

H₀: No existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

1.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TABLA 1: OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL			
H₁ : El estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 les dedica más tiempo a las R.S. que a la A.F.			
H₀ : El estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no les dedica más tiempo a las R.S. que a la A.F.			
HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERATIVA DE VARIABLES	INDICADORES
H₁ : El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a dos horas.	V.D.: Tiempo libre	Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son no trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de disfrute. • Actividades de relajamiento • R. S. • A. F.
H₀ : El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a dos horas.	V.I.: Actividad Física	Actividad física: se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, (Organización Mundial de la Salud, (Tercedor, 2011)	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo que le dedica • a la A. F. • Encuesta.

Fuente: elaboración propia

TABLA 2: OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERATIVA DE VARIABLES	INDICADORES
<p>H₁: El tiempo libre dedicado a R.S. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a cinco horas.</p> <p>H₀: El tiempo libre dedicado a las R.S. del estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a cinco horas.</p>	<p>V.I.: Redes Sociales</p>	<p>Redes sociales: pueden definirse como un conjunto bien delimitado de actores, individuos, grupos, organizaciones, comunidades sociedades globales. Vinculados unos a otros a través de una relación o un conjunto de relaciones sociales (Mitchell, 1969, p. 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo que le dedica a las R.S. • Redes más utilizadas. • Utilización de RS.
<p>H₁: Existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.</p> <p>H₀: No existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.</p>	<p>V.I.: Actividad Física</p>	<p>Actividad física: se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, (Organización Mundial de la Salud, Tercedor, 2011)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo que le dedica a la A. F. • Encuesta. • A. F. que más realiza.

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

Los últimos años se han caracterizado por ser la era digital, y estos a la vez traer cambios dramáticos en la forma como el internet y R.S. se están utilizando a nivel cultural, según encuestas siendo los jóvenes los que más las utilizan.

Al realizar la revisión bibliográfica, se encontraron diferentes tipos de investigaciones enfocadas a las R.S. y al tiempo que los jóvenes les dedican a estas, por ejemplo:

1. "influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas." Dicha temática de investigación presentaba un objetivo general que pretendía, establecer cómo influye el uso de las R.S. en las relaciones familiares de los jóvenes de 18 a 24 años que presentan adicción a las mismas, y que asisten a la Universidad Rafael Landívar, campus central y tres objetivos específicos enfocados al dar respuesta al objetivo general, el primero de los objetivos específicos se enfoca al conocer cómo es la comunicación dentro de su familia que tienen los adultos jóvenes que presentan adicción a las R.S, otro de ellos pretende establecer la existencia de normas que regulen el uso de las R.S. dentro de las familias de los adultos jóvenes sujetos de estudio y un tercero que pretende determinar los conflictos que se generan dentro de las familias de los adultos jóvenes por la adicción a las R.S.

La investigación se realizó en el año de 2014, en la Universidad Rafael Landívar campus central, teniendo como objeto de estudio a los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar campus central, la elección de sujetos de investigación se llevó a cabo por un muestreo no

probabilística o dirigida, la cual está definida como subgrupos de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación" (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Dentro de la investigación fue necesario utilizar dos instrumentos, los cuales permitieron desarrollar los objetivos de la misma.

El primero de ellos el Test de Adicción a Internet elaborado por la Doctora Young. Éste fue modificado por el Lic. Romero para su aplicación en relación al uso de las R.S. El mismo consta de 20 ítems. (Young, 2010) lo considera como el primer test confiable para medir las características patológicas fundamentales de permanecer en línea, clasificando dicho uso de la siguiente manera: normal (rango de 0 - 30 puntos), leve (31 - 49 puntos), moderado (50 - 79 puntos) y grave (80 - 100 puntos) (Romero, 2013). Los resultados de la misma se derivan de la suma de cada ítem.

- No aplica = 0
- Rara vez = 1
- De vez en cuando = 2
- Frecuentemente = 3
- Casi siempre = 4
- Siempre = 5

Para la presente investigación se utilizó la escala presentada por el Licenciado Romero y a la misma se le agregaron preguntas más específicas para el uso de esta investigación.

El segundo instrumento elaborado para esta investigación es una entrevista semiestructurada con 30 preguntas abiertas, la cual fue contestada por los sujetos que presentan los criterios de adicción hacia las R.S, teniendo como objetivo establecer de una mejor manera cómo se ven afectadas las relaciones familiares en su comunicación, conflictos y normas. (Rayo, 2014)

2. Las redes sociales y su incidencia en la forma en que los jóvenes se comunican y utilizan la Lengua: Perspectiva de los docentes de Lenguaje y Comunicación. Esta temática de investigación presenta un objetivo general que pretende conocer y comprender la incidencia de las R.S. en la forma que los jóvenes se comunican y utilizan su lenguaje dentro y fuera del aula, para dar respuesta a este objetivo general se plantean dos específicos los cuales esta enfocados en describir la incidencia de las R.S. en la forma en que los jóvenes interactúan y se relacionan con los otros y establecer cómo estas redes influyen en la forma en que los jóvenes utilizan la información, estos dos objetivos específicos están enfocados de acuerdo a la perspectiva de los profesores, la técnica para la recopilación de datos que se utilizó en esta investigación fue la entrevista no directiva.

Esta técnica también se conoce como entrevista en profundidad pues su principal ventaja radica en la posibilidad de internalizarse en la comprensión de los fenómenos desde una perspectiva individual a través de un proceso comunicativo en donde el investigador extrae información contenida en la biografía del sujeto. Para analizar e interpretar los datos fue necesaria la creación de categorías. Como por ejemplo Significados Otorgados a la Incidencia de las Redes Sociales en los Procesos de Lectura y Búsqueda de Información: -Uso de *Wikipedia* y *Rincón del Vago* para seleccionar información, -Es función de la escuela enseñar a seleccionar fuentes, -No saben seleccionar fuentes confiables, -Existe un atractivo por utilizar el celular y otros medios digitales, -Mayor acceso a la información. A pesar de que esta investigación presentaba una temática diferente para la recolección de datos no así presenta los resultados de forma clara, solo se trata de categorizar que tipo de estudiante es por el uso que les da a las R.S. (Hernández, 2015)

3. Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. Con este artículo se dio a conocer la influencia de las R.S. en las Relaciones que establecen los jóvenes con otros a través de este medio; al mismo tiempo, conocer el control ejercido por las familias sobre el uso de las R.S. en la vida diaria de los adolescentes de algunos centros de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

El grupo investigador ha pretendido analizar, con un interés particular, las relaciones sociales y el control que ejerce el ámbito familiar ante el uso de las R.S. del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. De acuerdo con nuestro objetivo general de investigación, optamos por una metodología cuantitativa, utilizando la encuesta método y para este propósito se diseñó un cuestionario compuesto por 67 ítems en la escala Likert, distribuidos en 11 dimensiones. Debido a la amplitud de la investigación, en este estudio sólo se presentan los resultados obtenidos en relación con la dimensión "Tu tiempo libre", centrándonos en el uso de las TIC, como medio de ocio.

De los resultados obtenidos se constata que la mayoría considera que Internet es un lugar seguro y que nunca han sido acosados a través de las R.S. al mismo tiempo que toman medidas de seguridad al "subir" sus fotos, contactar con desconocidos o han tenido una cita con personas que no conocen. Así pues, los jóvenes no ven un uso inadecuado de las R.S. y piensan que la influencia en sus vidas no les perjudica. (Ballesta, Lozano, Cerezo y Soriano, 2015)

4. "Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato". Esta investigación fue realizada en la ciudad de Cuenca con alumnos de primer año de bachillerato, tiene como finalidad analizar la influencia de las R.S. en las áreas:

social, personal, familiar y académica de los adolescentes. Se diseñó un cuestionario para estudiantes y profesores, los participantes fueron 444 estudiantes de colegios privados (Asunción y Técnico Salesiano), y colegios públicos (Merchán y Cueva, s.f.). Se aplicó un cuestionario para los estudiantes que consta de cuatro áreas como son: Área Social, Personal, Académica y Familiar, sumando un total de 48 ítems. Además de ello se realizó una encuesta a los docentes que trabajan con los estudiantes que corresponden a la muestra, dicha encuesta consta de 12 ítems. En su conjunto cada una de las áreas responde a un objetivo específico en torno a la influencia, el impacto y el control que tienen las R.S. en la vida de los jóvenes colegiales.

El análisis demuestra que, a nivel general, la mayoría de los adolescentes no se ven muy afectados por las R.S. en las diferentes áreas; aunque dedican hasta tres horas y revisan por lo menos cinco veces al día, además que los distraen de sus estudios. (Molina-Campoverde, Toledo Najarro, 2014)

5. Uso de redes sociales virtuales en jóvenes universitarios. Esta investigación presenta como objetivo principal analizar el uso que los jóvenes estudiantes universitarios dan a las R.S. virtuales, tanto en el ámbito social como en el académico, además cuenta con un par de objetivos específicos que permite lograr el objetivo general, como, por ejemplo: Identificar las R.S. de mayor uso., Analizar cómo se perciben como usuarios de una R.S. virtual, Identificar los temas de interés entre los jóvenes estudiantes universitarios dentro de las R.S virtuales. Los Sujetos de estudio para el caso de esta investigación se trabajó con estudiantes de Licenciatura de la Universidad Veracruzana del sistema escolarizado en el campus Xalapa, en el periodo que va del 2013 al 2014. Para la obtención de los datos de medición se estructuró un cuestionario que originalmente está dividido en cinco apartados temáticos que son los siguientes: datos generales,

autopercepción de la cultura digital, participación en las R.S, la caracterización de tres niveles de interactividad en las R.S. y datos socioeconómicos. Para fines del presente proyecto se ha agregado un apartado más que centra su atención en las actividades académicas que realiza el estudiante utilizando las R.S. virtuales. En total el instrumento está conformado en 40 reactivos de selección múltiple, encuestando alrededor de 378 universitarios. Con esta investigación se desea identificar que estas nuevas prácticas que se están desarrollando al interior de las redes también generan una actitud que está desarrollando en ellos habilidades cognitivas que son diferentes a de la generación que les precede y esto puede ser un potencial para nuevas formas de alfabetización, nuevas dinámicas de interacción y usos en el ámbito educativo. (Gómez-Castillo, 2014)

6. Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. Fue elaborada en el año 2013 que trato de determinar los patrones de actividad física , en términos de tiempo de práctica diaria y el uso que hacen con su tiempo dedicándolo a medios tecnológicos de pantalla como lo hacían entre semana y fin de semana según variables sociodemográficas; tomando en cuenta el sexo, curso y niveles socioeconómico los objetivos que se plantearon en dicha investigación consistieron en estudiar tres dimensiones básicas que son: patrones de A.F. , el uso de medios tecnológicos y la obesidad en adolescentes españoles y como fueron vinculados con su estilo de vida , explorando también aspectos personales y socioculturales que pudieron condicionar la toma de decisiones , conductas y experiencias vinculadas a su estilo de vida.

Se enmarco la investigación en el área epidemiológica de la conducta sedentaria y la A.F. ya que se dirigieron con la línea de estudios que se encargan de analizar patrones de A.F. y el

tiempo de uso de los medios tecnológicos de pantalla en los jóvenes se utilizaron dos enfoques para poder realizar esta investigación el cual fue mixto, ya que se utilizó el enfoque cualitativo y cuantitativo.

7. Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del colegio nacional experimental Ambato de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – mayo 2012. El objetivo de esta investigación fue disminuir el sedentarismo provocado por la inadecuada utilización de las R.S. en los estudiantes del ciclo básico del colegio nacional experimental Ambato esto situado en Ecuador bajo la teoría de atención médica este se basó bajo los enfoques cualitativo, cuantitativo por que se recabo información que fue sometida a análisis estadísticos y cualitativo porque los resultados pasaron a la criticidad el universo fue de una población de 1037 estudiantes y su muestra que aplicaron las encuestas de 281, utilizaron las técnicas de observación , encuesta y cuestionario y el proceso metodológico fue la codificación de los resultados que después pasaron a tabulación los procedimientos estadísticos que se aplicaron fue la media aritmética, la correlación y la prueba para métrica de chi-cuadrado que se convirtió en los parámetros con los que se verificaron las hipótesis .se llegó a la conclusión que al tomarse en cuenta y dar a conocer la definición de la respectivas R.S. y su repercusión a la salud por el abuso del mismo mejorarían y fortalecerían el conocimiento de los estudiantes del colegio Nacional Experimental Ambato y beneficiaria el equilibrio de estas nuevas tecnologías y las A.F. de los estudiantes para alcanzar y mejorar la salud .

8. Las actividades físicas programadas y la utilización del tiempo libre por los jóvenes, Loja 2015 (ecuador). Esta investigación se realizó con Jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015 su objetivo

fue determinar si la organización e implementación de un programa de actividades físicas mejoraría la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015 para la recolección de los datos sirvieron los métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, observación y encuesta, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, y la encuesta que fue de ella donde salió el resultado de datos. El tipo de enfoque fue el cualitativo y las técnicas e instrumentos la encuesta y el test, la población fue de 150 alumnos de los novenos años que iniciaron el año escolar en el 2014 al 2015 quedando una muestra de 32 alumnos el tipo de muestra fue probabilístico y las conclusiones que se obtuvieron fueron que hubo poca planificación para que se realizara la A.F. en el tiempo libre de los jóvenes ya que existe más interés por las R.S. lo cual conllevó al uso excesivo de su uso y de la tecnología en el tiempo libre por ende hay poca práctica de la A.F. y una deficiente participación y falta de motivación en actividades físicas de la institución.

9. “El uso excesivo de las redes sociales y su influencia en el tipo de comunicación que establecen los/las adolescentes de 14 a 17 años de edad con su núcleo familiar de la Colonia San José del Municipio de Santa Tecla, Departamento de La Libertad y propuesta de intervención”. En la biblioteca Central, en el temario y en la Facultad de Humanidades de la Universidad de El Salvador no se encontraron trabajos de graduación que se refieran al uso del tiempo libre de los estudiantes para R.S. y A.F., sin embargo, se localizó una tesis del año 2012 en la que hace mención a que las R.S. están revolucionando la forma de interactuar y comunicarse, ofreciendo a las jóvenes facilidades para sus actividades escolares. Además, los jóvenes entrevistados manifiestan que gracias a las R.S. se ponen en contacto con personas de diferentes sectores y países. Expresan que actualmente el uso de las tecnologías de la información

y la comunicación constituyen un objeto de preocupación para familias dentro del contexto social, siendo que los adolescentes mantienen una estrecha relación con las tecnologías, debido a que se han convertido en una poderosa herramienta que les facilita la información, comunicación y potencia el desarrollo de habilidades y nuevas formas de construcción del conocimiento. Quedando de manifiesto en la información obtenida que invierten buena cantidad de tiempo haciendo uso de ellas.

10. “Estudio del uso intensivo de las redes sociales por parte de los estudiantes de primer año de la facultad de ciencias y humanidades de la Universidad de El Salvador y su incidencia en el rendimiento académico, 2015”. Tesis Universidad de El Salvador año 2017 en la cual muestran el tiempo desmedido para navegar por las diferentes R.S., lo que les provoca una distracción en la realización y cumplimiento de las actividades educativas y determina que el 73% de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias y Humanidades del Campus Central, dedican un tiempo de tres a seis horas diarias para usar las R.S., lo que provoca adicción a las mismas. En la cual también determinan que los estudiantes emplean un plan de datos o navegación en su Smartphone para tener acceso a internet y poder consultar o hacer uso de las R.S.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 Definición de Tiempo Libre y Ocio

Comúnmente se llama **ocio** al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir,

hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

2.2.2 Definición Redes Sociales

Las R.S. pueden definirse como un conjunto bien delimitado de actores, individuos, grupos, organizaciones comunidades, sociedades globales, etc. Vinculados unos a otros a través de una relación o un conjunto de relaciones sociales. (Mitchell, 1969, P. 2).

El antropólogo Barnes define la red social como un conjunto de puntos que se conectan entre sí a través de líneas. Los puntos de la imagen son personas o a veces grupos y las fincas indican las interacciones entre personas y/o grupos (Barnes, 1972).

Las R.S. se componen de grupos de personas las cuales están conectados por un interés común ya sea también por amistad, parentesco, compartir conocimientos, expresando sus ideas libremente. son un sistema social con estructura propia y particular de cada individuo se crearon con la finalidad de establecer vínculos y relaciones a nivel internacional a través de internet y poder acercar a las personas ,cuando un individuo decide pertenecer a una red social debe estar preparado y consiente que establecerá un contacto con una serie de personas que no siempre conoce, las redes se convierten pues en un espacio donde se interactúa con otras personas y con quien se comparten gustos, música , imágenes , videos e incluso establecer nuevas relaciones de amistad. En estos últimos años, las R.S. se han convertido en un elemento esencial para los jóvenes, por lo que va teniendo una importante repercusión en la formación de la identidad del individuo. En los adolescentes esto tiene relación con la búsqueda de identidad por querer formar parte de algo y buscar afinidad con un grupo con los mismos gustos y ser aceptados tal como son. (Barnes, 1972)

2.2.3 Definición de Actividad Física

Se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado el gasto de energía (Tercedor, 2011)

2.2.4 Redes Sociales

2.2.4.1 Historia de las redes sociales

Los primeros indicios que se consideran como una red social se plantió hace varias décadas por Ray Tomlinson en el año de 1971 que realizó el primer envío de un email o correo electrónico a través de dos ordenadores que estaban uno al lado de otro dándose la primera interacción virtual usando sistemas informáticos militares arcaicos, pero con tecnología avanzada al momento y al público de esa época ,pero fue hasta hace unos años que el mercado tuvo acceso a los ordenadores, a internet y a correo electrónico. Lo que se ha hecho imprescindible para las personas tanto a nivel personal como laboral. Tomlinson fue la primera persona que utilizó la arroba (@) para unir a los usuarios con los servidores informáticos.

En el año 1978 se intercambiaron BBS (Bulletin Board System) a través de las líneas telefónicas con otros usuarios. Además, las primeras copias de navegadores de internet se distribuyeron durante ese mismo año usando la plataforma Usenet.

En el año 1991 Tim Berners inventó el lenguaje HTML, uno de los elementos esenciales para que la navegación por la web se hiciera sencilla y popular. Años después en 1994 se lanzó por primera vez lo que se considera una de las primeras R.S. Geo Cities. Sin embargo, la idea original de este espacio era un servicio de creación de páginas web sencillas que se alojaban en determinados barrios según sus contenidos en 1995 salió TheGlobe.com. Esta brindaba la oportunidad a sus usuarios de personalizar sus propias experiencias online publicando su propio

contenido e interactuando con otras personas con un interés similar, el mismo año aparece Classmates, un sitio web que ayudaba a la gente a encontrar sus ex compañeros de clase y trabajo. Después llegó el turno de SixDegrees. Esta ofrecía la posibilidad de crear perfiles personales, invitar amigos o visitar los perfiles de otros usuarios. Pero estas R.S. estaban lejos de convertirse en espacios de relevancia en internet ya que en esa época dominaba directorios como Yahoo! y el buscador Alta vista. El año 1997 se lanza por primera vez Instant Messenger. Creado por Microsoft Windows, que es un programa de mensajería instantánea y que los usuarios podían encontrar los servicios más básicos de chat y lista de contactos. Se considera el precursor de una de las R.S. más poderosas actualmente, que es el servicio de mensajería instantánea WhatsApp.

Entrando al siglo XXI, en el año 2002, se lanza por primera vez Friendster que su objetivo era conocer nuevas personas a partir de círculos de amigos. Esto establecía una mayor confianza entre los usuarios dado que eran conocidos de sus propios amigos. Resulto ser una formula exitosa y llego a tener tres millones de usuarios en los primeros meses de su aparición. El año 2003 se inauguró la red social que dio lugar a una nueva etapa conocida como My Space, esta era más interactiva, se podían manejar desde perfiles personales hasta servicios de alojamientos de fotos, comentarios o seguidores enfocados inicialmente a los grupos de música más que todo en países como Estados Unidos y así promocionarse. My Space se difundió fundamentalmente en Estado Unidos, pero en otros países comenzaron aparecer otros servicios como por ejemplo Orkut en Brasil, en Holanda Hives y Japón Mixi.

Año 2004 se creó una de las R.S. hasta el momento con mayor auge como lo es Facebook esta no tardó mucho en superar a My Space como líder en cuanto a visitantes mensuales, Facebook fue creada por Mark Zuckerberg originalmente su objetivo era la conexión de los estudiantes universitarios de Harvard, de hecho, más de la mitad de los estudiantes se

suscribieron en su primer mes de funcionamiento al año de su lanzamiento Facebook ya tenía presencia en quinientas universidades de Estados Unidos con más de dos millones de usuarios. Ya en el año 2006 paso a ser un servicio abierto a todo público y es ahí donde se da el cambio radical de la historia de las R.S. también las empresas tuvieron la visión que este nuevo servicio ayudaría a anunciarse y acercarse al público. Esta red sigue siendo la que mayor número de usuarios tiene hasta la fecha de abril del año 2016 contabilizaba 1650 millones de usuarios activos mensuales y sigue creciendo.

Año 2006 nació Twitter, Jack Dorsey, Evan Williams y Biz Stone crearon una herramienta que nació como sistema de mensajería interna para dar avisos de noticias pero que cambió la manera en la que se vive la televisión o, incluso, se gestionan las revoluciones. Los límites de Twitter, 280 caracteres dado que seguían las comunicaciones por SMS hicieron grande la idea de red de microblogging. Hoy en día no hay un acontecimiento de nivel mundial que no sea tuiteado. Todo un hito en la historia de las R.S.

En los últimos años han ido apareciendo cada vez más que se popularizan en nichos de audiencia con diferentes características. Algunas de las R.S. Del último lustro es:

- **Pinterest.** Es una plataforma para compartir imágenes entre los usuarios. Se organizan en torno a tableros personales por temas donde coleccionar imágenes en función de diferentes eventos o hobbies.
- **Tumblr.** Es una plataforma de microblogging que permite a los usuarios publicar textos, vídeos, imágenes, enlaces o citas.
- **YouTube.** Un sitio web en el que los usuarios pueden subir y compartir contenido en forma de vídeo. Aloja millones de vídeos tanto musicales como programas de televisión o video blogs.

- **LinkedIn.** Es una red social más especializada y dirigida a empresas y negocios. Cada usuario tiene la posibilidad de crearse un perfil donde puede exponer libremente su experiencia laboral y cualidades. De esta manera, la red social pone en contacto a millones de profesionales entre sí.
- **Snapchat.** Esta aplicación móvil permite enviar archivos como imágenes o vídeos que desaparecen del dispositivo móvil del destinatario entre uno o diez segundos después de haberlo visto. Todo el contenido es enviado a través de mensajes privados.

Las R.S. han cambiado por completo el modo de relacionarse de las personas. La comunicación es inmediata tanto en la vida personal como en la profesional. La nueva etapa de la historia de las R.S. que ha comenzado a escribirse son las móviles que cuentan con aplicaciones como WhatsApp, Instagram o Snapchat comienzan a hacer sombra a los gigantes de las R.S

2.2.4.2 Características de las redes sociales

- Son comunidades virtuales donde sus usuarios interactúan con personas de todo el mundo.
- Se encuentran gustos o intereses en común.
- Funcionan como una plataforma de comunicaciones.
- Permite conectar gente que se conoce o que desea conocerse.
- Permite centralizar recursos, como fotos y videos.
- Fácil acceso.
- Son los mismos usuarios quienes lo administran.

2.2.4.3 Redes sociales más Utilizadas

A) Facebook

Hoy por hoy es la red social más popular en prácticamente todo el mundo es una plataforma que personas naturales y empresas utilizan para publicar contenido de sí mismos y compartirlo a través del internet, a la vez Facebook permite comunicarse de una forma inmediata y práctica.

B) WhatsApp

Es una aplicación de mensajería que permite enviar y recibir mensajes sin pagar. Además de la mensajería básica, los usuarios de WhatsApp pueden crear grupos, y enviar entre ellos un número ilimitado de imágenes, vídeos y mensajes de audio.

C) YouTube

Es una plataforma virtual que permite a los usuarios independientes o empresas compartan su contenido visual (videos) a través de los diversos canales que los usuarios crean, entre los cuales se encuentran videos de ocio, deporte, cocina, música, películas entre otros.

D) QQ

Es una “red social” china del famoso “pingüino” es mucho más que un servicio de mensajería. Vendría a ser el equivalente al Messenger, Facebook y Twitter juntos, además de ofrecer otros servicios: se envían e-mail (QQMail), disponer de un disco duro virtual, escribir un blog (QQZone), un microblog (Tencent Weibo), (QQYinyue), comprar online (Paipai) y jugar en red (QQYouxi). Además, permite reservar viajes, buscar pareja (QQTongchang) o mantener a una mascota virtual, al estilo del Tamagotchi.

E) Instagram

Creada en 2010 ha tenido un crecimiento espectacular en muy poco tiempo es una red social para compartir fotografías y vídeos de corta duración. Los usuarios utilizan mucho los hashtags acompañando las imágenes y vídeos que comparten.

F) Tumblr

Tumblr es una plataforma de microblogging que permite seguir las publicaciones de otros. Los usuarios de Tumblr pueden crear publicaciones que incluyen texto, fotos, vídeos, vínculos, frases, chat y audio. Estas publicaciones pueden ser creadas a través de un ordenador, enviadas por correo electrónico, mensajes de texto o por teléfono. Además de la plataforma de blog común, Tumblr incluye un elemento interactivo que anima a los usuarios a compartir, intercambiar y seguir las publicaciones de otros.

G) LinkedIn

Es la red social para profesionales, especialmente interesante para negocios y creaciones de currículos.

H) Twitter

Ofrece un sencillo servicio que ayuda a los negocios a estar en contacto con seguidores y clientes a través de su servicio de mensajería con un máximo de 280 caracteres por mensaje.

I) Weibo

Es el equivalente en China a Twitter, pero ahora incluye también funcionalidades parecidas a Facebook. Las personas más famosas chinas en el mundo del cine, la moda, el arte, etc. tienen su cuenta abierta con millones de seguidores.

J) Snapchat

Es una aplicación móvil dedicada al envío de archivos, los cuales desaparecen del dispositivo del destinatario entre uno y diez segundos después de haberlos visto.

K) Skype

Es un software que permite que todo el mundo se comunique. Millones de personas y empresas ya usan Skype para hacer llamadas y video llamadas gratis individuales y grupales, enviar mensajes instantáneos y compartir archivos con otras personas que usan Skype.

L) Line

Aplicación japonesa para mensajería en móviles, competencia del WhatsApp. Ofrece funcionalidades adicionales como las llamadas telefónicas y una gran cantidad de emoticonos.

M) Pinterest

Es una red social para compartir imágenes que permite a los usuarios crear y administrar, en tableros personales temáticos, colecciones de imágenes.

N) Google+

Google+ es la red social de Google. Integra los servicios sociales, tales como Google Perfiles y Google Buzz, e introduce los nuevos servicios Círculos, Quedadas, Intereses y Mensajes. Google+ es una red social que permite interactuar con personas y empresas clasificándolas en círculos según el criterio que se quiera. Se pueden crear tantos círculos y nombrarlos como se quiera (no es visibles para los demás). Si se tiene una cuenta de Gmail por defecto se genera la de Google+. Google+ es la plataforma que integra en un solo perfil todas sus

cuentas en los productos de Google (Google Calendar, Google Drive, Google Maps. Traslator, YouTube, Blogger, etc.)

O) Spotify

Es una aplicación empleada para la reproducción de música.

2.2.4.4 Ventajas y Riesgos de las Redes sociales

A) Ventajas de las Redes Sociales

- Sirven para conectar gente sin importar la distancia.
- Reencontrarse con conocidos.
- Propiciar contactos afectivos nuevos como amistad, amor o compartir intereses sin fines de lucro.
- Compartir momentos especiales con la familia o conocidos más cercanos
- Establecen conexiones con el mundo profesional.
- En lo laboral ayuda a buscar propuestas de trabajo.
- Mayor publicidad a menor costo para dar a conocer empresas o productos.
- En el sector académico facilita la búsqueda de información para realizar tareas académicas.
- La información actualizada acerca de temas de interés, permiten acudir a eventos participar en conferencias, actos u otros rubros.
- La comunicación puede ser en tiempo real
- En una crisis se pueden generar movimientos masivos de solidaridad.
- Compras a través del internet.
- Establece lazos y relaciones con personas que comparten los mismos intereses.

- Comunicación instantánea.
- Conocer e Interactuar con gente nueva
- Intercambiar ideas, creación de movimientos masivos de solidaridad o ideologías y creación de campañas.
- Sirve de herramienta para la búsqueda de tema de interés

B) Riesgos de las Redes Sociales

A pesar que las redes se consideran herramientas necesarias la comunicación e interacción entre las personas no queda exenta de riesgos o a posibles ataques con malas intenciones. Las R.S. permiten al usuario crear un perfil con sus datos personales y para ello ofrece un formulario animado a completar el mayor número de datos posibles entre ellos esta: nombre, edad, sexo, gustos, foto , formación académica, lugar o país de residencia, profesión e incluso orientación sexual , de modo que toda esta información se hace pública para los demás usuarios ya que por defecto , la accesibilidad del perfil no es solo para los amigos, sino también para las personas que forman parte de la lista de contacto de tus amigos. Es por ello que voluntariamente se renuncia a la intimidad por el tratamiento masivo de información personal.

Un porcentaje de usuarios de R.S. tiene abierto el acceso a su perfil a todo el que pase por ellas, sin restricción alguna de privacidad, otro riesgo es la falta de toma de conciencia real por parte de los usuarios de que sus datos personales serán accesibles por cualquier persona los perfiles pueden ser archivados, facilitando la creación de bases de datos de personas con fines ilícitos es por ello que se debe leer toda la información de las páginas web. Para aclarar quién es el titular de la misma y la finalidad para que se soliciten los datos.

Pero el mayor riesgo lo corren los menores de edad con la proliferación de información personal grafica publicada por ellos mismos o por terceros, así como comentarios injuriosos que son delitos o faltas en el código penal, existe el caso del ciberbullyng el cual genera conductas hostiles atacando la reputación, dañando intimidad a través de comentarios, inventos de historias, creación de perfiles falsos, suplantación de la personalidad, amenazas, chantaje con fotografías o videos, etc.

Las R.S. también tienen el riesgo de causar adicción si no se le da un buen uso o manejo y consumir gran cantidad del tiempo pues son ideales para el ocio.

2.2.4.5 Influencia de las Redes Sociales

Las R.S. han cambiado la forma de comunicación de las personas en la actualidad desde que la tecnología ha evolucionado como los Smartphone o teléfonos inteligentes el acceder a las R.S. se ha convertido en algo cotidiano. En este tiempo es muy fácil conocer lo que otra persona realiza a la distancia ya sea por fotos y videos. Desde la creación de ellas que su objetivo fue conectar con personas conocidas y ser utilizada como herramienta para conocer nuevas, se han convertido en un canal de comunicación con una influencia muy grande en la sociedad ya que compartiendo imágenes videos y expresado hasta sentimientos dependiendo los intereses de cada individuo se puede llegar a expandir la información y hacer influencia en el espacio cibernético y la vida misma. El sector más influenciado por el uso de las R.S. son los jóvenes ya que son los que más usan las nuevas tecnologías.

El uso de la tecnología ha venido a transformar y modificar la realidad social y todos sus elementos, incluidas las relaciones humanas que las personas establecen entre sí y su relación con los dispositivos tecnológicos, muchas personas han adoptado una cibercultura.

De acuerdo a Levy (2007) la cibercultura se comprende como el conjunto de “técnicas, practicas, actitudes, métodos de pensamiento y valores que se desarrollan en el crecimiento del ciberespacio, es decir, en el lugar donde se agrupan los usuarios, servicios de internet y aplicaciones, que en conjunto suponen la revolución de las redes digitales, (p.14)”

Hay que tener cuidado con el uso que se les da a las R.S. ya que además de ocasionar adicción, el problema de esta gran influencia, es que ha llegado a un punto en que, la forma en la que se interrelaciona en la red social contribuye a la creación de la identidad frente a los demás y frente a la persona misma Por esta razón en criterio de (Ardevol, 2003, p.2). “un cambio de paradigma en la manera de concebir la naturaleza y la relación con lo artificial, y no solo a las realidades encerradas en un chat” es por eso que hay que establecer un límite y usarlas de forma correcta con gran responsabilidad de hecho según (Maalouf, 2008, p. 112). “está, por un lado, lo que realmente somos y lo que la mundialización cultural hace de nosotros, es decir, seres tejidos con hilos de todos los colores que comparten con la gran comunidad de sus contemporáneos lo esencial de sus referencias, de sus comportamientos, de sus creencias. Y después, por otro lado, está lo que pensamos que somos, lo que pretendemos ser, es decir, miembros de tal comunidad y no de tal otra, seguidores de una fe y no de otra”.

2.2.5 Actividad Física

La “A.F” no debe confundirse con el “ejercicio”. Este es una A.F. planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de A.F. es una necesidad social, no solo individual. Por

lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

2.2.5.1 Antecedentes Históricos de la Actividad Física

La historia del hombre desde que apareció en la tierra, está repleta de juegos, competiciones y de toda clase de ejercicios múltiples y variados. El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento. La A.F. ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre (Adler).

La evolución de la raza humana, tuvo su iniciación con el movimiento. Desde la prehistoria, los motivos que movían al hombre a realizar actividad física estuvieron relacionados con la necesidad de supervivencia y la conservación de la especie. El hombre primitivo se caracterizaba por tener conductas agresivas, instinto animal primitivo que desde el principio le guiaba hacia el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás. La búsqueda de la seguridad, de la subsistencia, la potencia y supervivencia del grupo dependía de que sus miembros tuvieran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico-recreativo- competitivo, por último, con el surgimiento de los primeros poblados, la extensión territorial y el crecimiento poblacional, surge la necesidad de proteger y conservar los bienes adquiridos, dando paso a la formación de lugareños en combate y en caza, a los que posteriormente se les denominó guerreros.

Las destrezas físicas requeridas para la supervivencia, caza y combate en dicha época fueron enseñadas a los hijos de generación en generación. Se puede entonces inferir que los

padres primitivos fueron los primeros maestros de educación física, por ejemplo, el padre adiestraba a sus hijos en el uso del arco y la flecha, cómo trepar árboles, el empleo de sus extremidades para correr y nadar, entre otras destrezas.

Conforme las poblaciones primitivas fueron evolucionando socialmente, así como las maneras de controlar el ambiente, de la misma manera fue cambiando también la A.F., la evolución hacia civilizaciones más estructuradas y complejas demandó que se organizaran las actividades físicas humanas, tales como el juego y el entrenamiento militar.

Con el paso de los años, paralelo al surgimiento de las razas, los avances en infraestructura, medicina y educación fueron diversificándose en beneficio de una mejor calidad de vida, surgen nuevas formas de mejorar y perfeccionar las habilidades de supervivencia, con un enfoque estructurado, de modo que las destrezas físicas fueran utilizadas en actividades ajenas a la caza y a la supervivencia.

- **La educación del joven griego**

La civilización griega, fue la pionera en la integrar a la estructura educativa actividades que involucraran movimientos corporales sistemáticos con un objetivo en específico. Se registra desde el siglo VII antes de Cristo, que el ideal griego era educar al joven para convertirlo en un “ciudadano integral”, para ello, desde los siete años, recibía enseñanzas por parte de personas encargadas de la formación en conocimientos, a quienes se le denominaban pedagogos y pedotribas, los pedagogos eran los gramáticos que enseñaban a leer y a escribir, pedotribas, eran conocedores de la salud, cuidado del cuerpo y destrezas de combate. Este último impartía lecciones de cultura física que se desarrollaba en instalaciones apropiadas llamadas palestras. Allí

les enseñaban a caminar y a correr de manera adecuada, a lanzar la jabalina, a luchar, a jugar con aros y pelotas, y a mantener y cuidar el cuerpo para que estuviera en forma.

A los 18 años, cuando el joven se convertía en efebo, ingresaba en el gimnasio. Era como una palestra, pero mejor dotada de instalaciones y con personal más especializado.

Posterior a la formación gimnasta del joven, a mediados del siglo VII Antes de Cristo, con la aparición de cruzadas y pretensiones territoriales en el continente europeo, se masifica la preparación de pobladores cuya función era defender una nación, para ello se requería de tiempo, pedagogos y pedotribas, encargados de la formación cognitiva y física para combatir, derivado de ello origina la militarización 10. A partir de la militarización, todo ciudadano debía servir a su patria de los 18 a los 60 años. De los 18 a los 20 era efebo, es decir, realizaba su aprendizaje militar. De los 20 a los 50 servía como hoplita o caballero en el ejército activo. De los 50 a los 60 años, formaba, junto con los efebos y los metecos, una especie de ejército territorial que estaba encargado de vigilar la frontera.

Con lo anterior, Grecia indirecta e inconscientemente, fortalecía el estado físico de sus pobladores, quienes dejaban de practicar actividad física y en su lugar realizaban ejercicios físicos, con una finalidad, dirigidos y con una base sustentable del porque la ejecución de los mismos, es en ese momento que el término “ejercicio físico”, marca una diferenciación con la A.F.. Debido a que gran parte la preparación militar se basaba en actividades como correr, luchar, lastar, lanzamientos de jabalina, lanzamientos de discos, marchas, correr caballos y la cacería, los militares en su tiempo libre optaban por medir sus destrezas ante sus compañeros, transformando de esa manera actividades que formaban parte del entrenamiento en juego, volviéndose común entre los pobladores la práctica de dichas actividades que se extendieron a naciones vecinas y se adoptó la modalidad de competir.

- **Origen de los Juegos Olímpicos en Grecia**

La idea de realizar unos juegos deportivos nació de una forma simple, los miles de peregrinos llegados de todas partes para venerar al dios Zeus se disputaban el privilegio y la distinción de encender con una antorcha la hoguera donde se sacrificaban animales en honor a su dios. Debido a que todos querían encenderla, se decidió realizar carreras desde una línea de salida hasta el lugar donde había un sacerdote con una antorcha en la mano, quién llegase primero sería el afortunado en encender la pira de los sacrificios.

Más tarde estas carreras se trasladaron al **estadio** y la primera fue precisamente la de velocidad, la “carrera al estadio”, con una distancia de 192,27 m. Así nacieron los Juegos Olímpicos.

- **El rey de la Elida y los primeros juegos en el año 776 a. C.**

Se cree que los Juegos ya se disputaban 1000 años a. C. Sin embargo, se empiezan a contabilizar desde el año 776 a. C, porque fueron los primeros Juegos en que los vencedores fueron inscritos en las paredes de los edificios y placas conmemorativas. En ese año, el rey de la Elida instaura además el sistema de calendario que medía el tiempo por olimpiadas. Una olimpiada era el período de cuatro años entre unos Juegos Olímpicos y los siguientes. De esta manera los griegos se reunían en Olimpia cada cuatro años a celebrar los Juegos, y lo hicieron hasta el año 394 d. C., cuando fueron suprimidos por los romanos.

- **Características de los Juegos Olímpicos:**

Los Juegos se celebraban durante el mes de Hecatombión, que viene a ser durante los meses de Julio y agosto. Mientras duraba la competición, se realizaba una tregua sagrada o Ekekheria durante la que se suspendían todas las guerras y se declaraba inviolable el territorio de

Olimpia: se impedía la entrada a toda persona armada a la ciudad, así como en las instalaciones donde se celebraban los Juegos.

En lo que refiere a participación, existían pruebas de selección donde se escogían los atletas más fuertes que serían los que competirían en Olimpia. Una vez elegidos estaban obligados a entrenarse como mínimo durante diez meses antes de los Juegos y a estar concentrados en Olimpia un mes antes de su celebración.

Durante la participación de las pruebas en los primeros Juegos los atletas se tapaban con una pequeña calza o periozoma. Pero en el año 720 a. C. Un atleta de Esparta llamado Akantos mientras estaba corriendo decidió quitársela debido a las molestias e incomodidades que le producía y continuar corriendo desnudo, hasta llegar a la meta. A partir de la XXV Olimpiada se instituyó que todos los atletas compitieran desnudos.

Durante mucho tiempo los atletas participaban bajo una única categoría, sin distinción de edad. Posteriormente, se establecieron tres categorías: **Infantil** (hasta 18 años), **pubescentes** (hasta 20 años) y **hombres** (más de 20 años).

Las pruebas que se celebraban eran las siguientes:

- **Carreras:** carrera del estadio (192,27 m), diaulo (doble estadio) y dólico (24 estadios).
- **Pugilato:** se trataba de combates similares al actual boxeo.
- **Pancrancio:** era una competición brutal en la que se permitía todo tipo de golpes, patadas, torsiones, dislocaciones y llaves de estrangulamiento.
- **Pentatlón:** prueba que comprendía las siguientes especialidades: carrera del estadio, salto de longitud a pies juntos, lanzamiento de disco y de jabalina y pugilato.

La organización de los Juegos: Se desarrollaban durante 3-6 jornadas. El primer día se realizaban las ofrendas a Zeus y los atletas prestaban juramento conforme habían entrenado durante 10 meses como mínimo que eran “griegos libres”, que no estaban perseguidos por la justicia, y finalmente, que respetarían las normas y reglas de la competición.

El último día se dedicaba a proclamar los vencedores, a los que se les colocaba una corona de laurel en la cabeza.

- **Juegos en Roma**

Después del nacimiento de Jesucristo, la civilización romana incluyó en los Juegos Olímpicos competiciones de gladiadores, luchas entre hombres y fieras... se pasó de bellas competiciones atléticas a espectáculos denigrantes en los **circos romanos** donde los gladiadores luchaban por salvar su vida contra fieras y lo que es peor, contra los mismos hombres.

Aunque gustaban estos salvajes espectáculos, el pueblo practicaba diferentes juegos de pelota. Uno de los más populares era el **follis**, que consistía en golpear una “pila” (más tarde se denominó pelota) con el antebrazo y las manos, evitando a toda costa que botase en el suelo. La “pila”, muy ligera, era una vejiga de un animal hinchada. Sus movimientos se asemejaban al voleibol actual.

- **Ejercicio físico y juegos en la edad media**

En este largo período de más de diez siglos, se puede decir que la Educación Física entra en el olvido y el desprestigio. Se prestaba más importancia a aspectos intelectuales, dejando la actividad física en un plano completamente secundario.

Sin embargo, el pueblo siempre busco juegos y ejercicios para divertirse, y si alguno triunfó en una gran parte de Europa, fue la palma, juego en el que se golpeaba una pelota con la mano y se practicaba en las plazas, en los fosos de los castillos o al lado de las catedrales.

- **Juegos de Los Aztecas**

Fueron uno de los pueblos más cultos de América. Su civilización se desarrolló en el centro de México actual durante los siglos XIV y XV.

Se divertían con el **tlachi**, un juego de pelota de origen religioso. El terreno de juego del tlachi tenía forma alargada con dos muros en sus laterales de donde emergían dos aros de piedra. Los dos fondos eran más anchos y era el lugar donde la pelota debía llegar.

El juego podía disputarse entre dos jugadores o bien por equipos de dos hasta cinco jugadores, y consistía en golpear la pelota para hacerla llegar hasta el fondo del terreno de juego del equipo contrario, si lo conseguían su equipo sumaba una serie de puntos. También puntuaba si la pelota entraba dentro de los aros de piedra laterales. Se podía golpear con cualquier parte del cuerpo menos con los pies. Los jugadores se tiraban al suelo y contra las paredes para ello se protegían la cabeza con una especie de casco, los hombros, los codos, las manos, las rodillas..., lo que les daba un aspecto parecido a los actuales jugadores de fútbol americano.

- **El Renacimiento, educación, ejercicio físico y juegos.**

A finales del siglo XIV y principios del siglo XV empieza una época marcada por el retorno a los ideales y la cultura clásica (Grecia y Roma). Además, se valora todo lo que proviene de la naturaleza y del hombre como parte integrante de esa naturaleza. A esta corriente de pensamiento que marcará la vida en Europa se le denomina Renacimiento.

Los humanistas, o pensadores de esta época introducen de nuevo la Educación Física en las escuelas. La consideran una parte fundamental de la educación, al igual que en su tiempo los griegos para la “formación integral del ciudadano”. Se practicaban modalidades atléticas: carreras, saltos, lanzamientos y luchas; se enseña la natación, y se introduce la danza como un arte que representa la natural capacidad de expresión del cuerpo humano.

En la Italia renacentista, era muy popular el juego del calcio, juego que se considera un antecedente del actual fútbol, con la diferencia que se podía golpear la pelota con los puños y que cada equipo constaba de 27 jugadores.

- **Restablecimiento de los Juegos Olímpicos**

Fue un francés, Pierre de Fredy, barón de Coubertin, quien propuso restablecer los juegos Olímpicos mil quinientos años después de su desaparición. Era un estudioso de los Juegos de la época clásica y en un viaje a las ruinas de Olimpia quedó impactado por su dimensión espiritual y cívica. En una reunión en el año 1894 en la universidad de la Sorbona de París, propuso restablecer los J.J.O.O. como símbolo de encuentro de la juventud, para fomentar la amistad y el entendimiento entre los pueblos del mundo. Su propuesta fue admitida por la gran mayoría y se constituyó el Comité Olímpico Internacional. En la misma reunión, se decidió que Atenas fuera en el año 1896 la ciudad que albergase los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.

2.2.5.1 Tipos de Actividad Física

En función con la intensidad de la A.F. se puede clasificar en:

- a) Actividad Física de baja intensidad:** se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios; tales como pasear, andar, actividades cotidianas del tipo faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre.
- b) La Actividad Física de alta intensidad:** que a su vez puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el musculo trasforma y obtiene la energía necesaria para su realización, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

- c) **La Actividad Física de tipo anaeróbica:** es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad hasta extenuarse; la duración es breve (segundos), sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello la rápida aparición del cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos), como por ejemplo levantar pesas, correr un sprint, entre otros.
- d) **La Actividad Física de tipo aeróbico** es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico y el aumento de la capacidad aeróbica. La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demora y la recuperación es lenta, algunos ejemplos son: correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, entre otros.

2.2.5.2 Otros tipos de Actividad Física

- **Actividad Física Lúdica**

Tiene como elemento el aspecto lúdico o juegos, los cuales deben y tienen que ser creados de manera muy adecuada, idónea y oportuna, a las edades, desarrollo biológico, cronológico, cognitivo y respetando el entorno social, la parte medular de esta A.F. es que cada juego debe tener uno o más objetivos a cumplir de manera gradual y racional en donde tenga como consecuencia un provecho a nivel motor esencialmente además de otros, estos juegos pueden estar fundamentados en costumbres, tradiciones, deportes y la creatividad misma del ser humano o del niño, niña mismo dependiendo de sus necesidades.

- **Actividad Física Deportiva**

Es en la que se aplica una metodología de enseñanza apropiadas a la edad del participante. Además, que deberá existir una planificación y periodización básica de los contenidos a ejecutar para desarrollar y potenciar las capacidades, habilidades y destrezas.

- **Actividad Física Deportiva Competitiva**

Está involucrado el elemento físico con la diferencia que a nivel institucional como lo son las distintas federaciones tanto de deportes olímpicos y las que no, los clubes deportivos pensando estrictamente en el cumplimiento racional del proceso de entrenamiento, es el inicio del camino del futuro deportista.

- **Actividad Física para la Salud**

Como todos sabemos, realizar ejercicio o algún deporte, mejora nuestra salud. En primer lugar, porque garantiza la movilidad, un peso estable, controla nuestro sistema circulatorio y además ayuda al sistema nervioso. Cuando se es joven se cree que nada puede pasar y no se le da importancia a nuestra salud, pero una rutina semanal de A.F. nos traerá menos lesiones en nuestra adultez. Además de ayudarnos con las contracturas y las malas posturas por pasar la mayor parte del día sentados estudiando. El ejercicio es ideal para vitalizarnos y darnos energía ya que el cuerpo durante el entrenamiento libera endorfinas que nos hacen sentir mejor y revitaliza al organismo, volviendo con ganas de seguir estudiando porque el cuerpo estará más distendido sin dejar de mencionar que el momento en que nuestros conocimientos se fijan y asimilan es cuando dormimos; es por ello que el ejercicio también nos beneficia al permitirnos dormir mejor y descansar por completo. El conocimiento será nutrido porque el ejercicio ayuda al cerebro oxigenando nuestras células, de esta forma el funcionamiento del sistema nervioso será mejor y

eficaz. La liberación de endorfinas que produce el ejercicio físico ayuda a la hora de concentrarse y focalizar facilitando el aprehender. Esto se debe a que las endorfinas generan en el cuerpo una satisfacción tal que la mente logra relajarse para adquirir conocimientos de forma más eficiente.

Niveles recomendados de A.F. para la salud en personas adultas que oscilan entre los 18 a 64 años según la OMS (Organización Mundial para la Salud) son:

- 150 min. semanales de A.F. aeróbica, de intensidad moderada; o bien 75 min. de A.F. aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 min. de duración, como mínimo.
- Dos veces por semana o más, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

2.2.5.3 Beneficios de la Actividad Física

La práctica de A.F. en forma sistemática y regular debe como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias. En este sentido se presentan a continuación los beneficios en dos áreas:

1. Área física

- Evita la pérdida de masa muscular
- Favorece la movilidad articular
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad
- Evita el deterioro del movimiento cardiaco

- Hace más efectiva la contracción cardiaca
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo
- Evita la obesidad
- Mejora el rendimiento físico global
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y éxtasis nerviosos
- Estimula la eliminación de sustancias de desecho
- Marcha más segura y rápida, elimina el riesgo de caídas
- Evita la desmineralización ósea
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Aumenta la oxigenación de los tejidos

Estos son solo algunos de los beneficios que la A.F. ofrece en esta área, cabe mencionar que se debe aconsejar a las personas que realizan A.F. que el tipo de carga, el tipo de ejercicio va depender de las edades y el tiempo que lleva practicándola.

2. Área psíquica

- Conserva ágiles y atentos los sentidos
- Aumenta la alegría y el optimismo
- Refuerza la actividad intelectual
- Mejora la interrelación social
- Combate la soledad y el aislamiento
- Mejora la imagen personal
- Contribuye al equilibrio psico-afectivo
- Mejora y facilita el sueño

En el área psicológica el papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad y depresión. El ejercicio aeróbico está asociado a reducciones de estas últimas. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer por varias horas.

2.2.6 Tiempo Libre Y Ocio

2.2.6.1 El Tiempo Libre y El Ocio

Definición de ocio: según la Real Academia Española (RAE), diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.

"La felicidad perfecta consiste igualmente en el ocio. No nos privamos de los ocios más que para conseguirlos, y es para vivir en paz para lo que hacemos la guerra" (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, X, 7, 1177b 4-6).

"El hombre que trabaja se ocupa de sí mismo con la mira puesta en algún fin que no está en su posesión, mientras que la felicidad, a la que se llega por el ocio, es un fin perfecto, que todos los hombres creen está acompañado de placer y no de dolor" (Aristóteles, *Política*, VIII,3, 1338a 1-6)

"Considerando la demanda a la cual responden estas artes mecánicas inferiores, el tiempo de los que a ellas se dedican no les deja ningún momento de ocio que puedan consagrar a la amistad o al estado" (Jenofonte, *Económica*, IV,2)

"El público no se divertirá mientras no esté en plena libertad de divertirse; porque entre rondas y patrullas, entre corchetes y soldados, entre varas y bayonetas, la libertad se amedrenta, y la tímida e inocente alegría huye y desaparece" (Jovellanos, 1790, Memoria para el arreglo de la policía de los espectáculos y diversiones públicas, y sobre su origen en España).

Respecto al *concepto de ocio*, podríamos definirlo, como una actitud para afrontar el tiempo libre de forma autónoma y satisfactoria. En este sentido, implica la gestión de actividades escogidas libremente con el fin de disfrutar, descansar, sentirse realizado (Silvia castillo – Manuela Sánchez).

World Leisure & Recreation Association (1993) W.L.R.A., concebimos el tiempo libre como aquél que no está determinado por la obligatoriedad, aquel tiempo del que se dispone cuando:

1. No se está trabajando (o realizando una actividad remunerada) o bien estudiando (o asistiendo a clases en el caso de los estudiantes en general, y, en nuestro caso, de los estudiantes universitarios).
2. No se satisfacen necesidades básicas (dormir, comer...).
3. No se están realizando trabajos domésticos.
4. No se llevan a cabo obligaciones familiares o religiosas.

A partir de esta conceptualización, el ocio será, dentro de tiempo libre, aquel tiempo

1. conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo.
2. un tiempo caracterizado por la libre elección y realización de actividades que satisfagan necesidades personales.

3. un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo del sujeto

Comúnmente se llama **ocio** al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

Según la socióloga francesa Christine Chevalier: «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad».

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

El ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

En base a lo planteado anteriormente podríamos decir que el ocio, no es la concepción que la mayoría de personas tienen, que lo confunden con el tiempo libre, podríamos decir que el

tiempo libre es aquel en que no se hace absolutamente nada, y el tiempo de ocio vendría haciendo el tiempo que es gratificante para la persona.

2.2.6.2 La concepción del ocio y del tiempo libre en la historia

Las diferentes respuestas históricas a la pregunta de qué es el ocio nos ayudan a comprender, en parte, la vaguedad conceptual con que el ocio es aprehendido. Con la concepción moderna del ocio se plantea el problema, ya latente en la historia, de las relaciones entre el ocio y el tiempo libre. ¿El ocio moderno, tiempo sustraído al trabajo, es tiempo libre?

La bibliografía actual dedica muchas de sus páginas a este tema. Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes. Desde este punto de vista trataremos de las diferencias fundamentales entre Sebastián de Grazia (1962) y Herbert Marcuse (1964).

De forma muy sintética diremos que para de Grazia hay tiempo libre y falta de ocio, un ocio que se concibe como en Grecia, como un estado atemporal, subjetivo de libertad individual. Para Marcuse, hay ocio y falta tiempo libre, falta un tiempo de libertad. Destacamos esta discusión entre ambos autores porque es un buen ejemplo de las concepciones burguesas y marxistas.

De lo expuesto hasta aquí se deduce que existen dos acepciones generales del ocio:

- a) como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso este último se refiere a la conjunción de la temporalidad y la libertad.
- b) el ocio como tiempo libre.

2.2.6.3 Tiempo de Ocio en los Jóvenes

Las actividades que los jóvenes realizan en su tiempo libre tienen gran importancia en la formación de su personalidad, a nivel de su salud física y mental. Desde los últimos años, el ocio

que dedican los jóvenes ha aumentado hasta casi a cuarenta horas semanales. Lo realmente preocupante sobre este punto es que los jóvenes dediquen más tiempo a actividades de poco provecho como lo es pasar sentado en un sillón viendo programas de televisión, navegar en internet, R.S. y no lo dediquen a actividades totalmente beneficiosas, y éstas dependen de su estilo de vida y factores sociales, culturales y psicológicos.

La mayoría de los jóvenes aprovecha para salir en su tiempo libre. Esto genera conflictos familiares con los padres debido a las discusiones que resultan por el horario de estas salidas, y muchos de ellos piensan en las veinticuatro horas del día como tiempo libre por no tener nada que hacer, cuando en realidad tiene actividades que realizar. Aunque tampoco es saludable saciar todo su tiempo libre en actividades extraescolares, pasarse horas y horas viendo la televisión tampoco es recomendable. Actualmente, un 88% de los jóvenes dedica su tiempo libre a conectarse con el teléfono móvil, un 76% tienen perfiles en las redes sociales y sustituyen actividades como la lectura o el deporte por los videojuegos e Internet. Muchas de las personas que realizaban alguna A.F. durante su niñez la abandonan al llegar a los quince o dieciséis años, estos datos son según el mi periódico digital.

Como logramos observar en el estudio anterior la mayoría de jóvenes prefiere pasar su tiempo en actividades poco provechosas, que en actividades que verdaderamente sean de mayor provecho para su salud física y mental.

Ciertamente las actividades en las que los jóvenes deciden invertir más tiempo tienen mucho que ver con su entorno social y costumbres. Pero también habría que tomar en cuenta un problema social que aqueja a la población salvadoreña, como sería la delincuencia debido a este fenómeno social, los padres de familia prefieren que sus hijos pasen tiempos libres y de ocio en

casa, no dejando espacio para practicar algún deporte o actividad recreativa que sería más beneficiosa para los jóvenes.

2.2.6.4 Usos y funciones del tiempo libre en la sociedad actual

En la sociedad actual con el avance tecnológico, pareciera que cada vez se vuelve más fácil tener tiempo para el ocio en una sociedad industrializada. Ya que las actividades artísticas, intelectuales y deportivas pasan en segundo plano.

A la sociedad industrializada se le es más gratificante pasar viendo televisión, navegar en internet, navegar en las R.S. La mayor parte del tiempo se utiliza acompañados de un dispositivo electrónico sin darnos cuenta, por ejemplo, en la mañana al levantarse escuchamos la radio, se desayuna, almuerza y cena viendo televisión, a esto se le debe sumar todo el tiempo que se tiene oportunidad se revisa el celular para ver los perfiles en las redes sociales o navegar en internet y en la noche antes de dormirnos utilizamos varios minutos para revisar las R.S. provocando desvelos innecesarios y en algunos casos insomnio.

Actualmente los jóvenes universitarios no son como la mayoría de gente piensa, muchas personas creen que solo pasan en internet, R.S. jugando video juegos, escuchando música, etc... si bien es cierto muchos jóvenes hacen este tipo de actividades antes mencionadas, pero también realizan otro tipo de actividades como las reuniones de amigos en la casa de algún compañero en las que ingieren debidas alcohólicas. Y este tipo de comportamiento se repite con mucha frecuencia, estos malos hábitos conllevan problemas de salud como la obesidad, el sobrepeso, además de problemas psíquicos al abusar mucho de la computadora o smartphone provocando desordenes de comportamiento, insomnio, agresividad y mal humor.

Por otro lado, en el uso de R.S. subrayando los aspectos considerados más relevantes sobre esta cuestión, en relación al estudio que aquí se presenta, las socializaciones e interacciones

que se producen facilitan la construcción de identidades. Hampton & Wellman (2001) y Reid (2011) señalan cómo pueden contribuir a desarrollar el sentido de pertenencia a un grupo con una (cultura común), con objetivos comunes y aprendizajes compartidos. En esta línea de análisis, resulta relevante la aportación de que se puede potenciar a través de su uso la ayuda mutua cognitiva y emotiva. Es decir, cómo parte de los intereses individuales de las personas que pertenecen a las redes pueden ser satisfechos desde el espacio común (Hayes & Gee, 2009).

Formato ISO 690-2 (Artículos de revistas electrónicas) Formato NLM Formato APA6
Formato Harvard Formato MLA Formato Chicago Formato Vancouver Muros Ruiz, Beatriz, Aragón Carretero, Yolanda, Bustos Jiménez, Antonio, La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Agilidad:** cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción.
- **BBS (Bullenting Board System)** Es un software para redes de ordenadores o computadoras que permite a los usuarios conectarse al sistema a través del internet o línea telefónica
- **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que le permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.
- **Contracción cardíaca:** movimiento de acortamiento del musculo cardiaco que permite el bombeo de sangre.
- **Ciberbullyng:** es el uso de los medios informáticos para ejercer un acoso psicológico.

- **Cibercultura:** surge del uso del ordenador para la comunicación, el entretenimiento y el mercadeo electrónico.
- **Correo electrónico:** es un servicio de red que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes mediante redes de comunicación electrónica.
- **Elasticidad:** capacidad de un cuerpo para recuperar su forma o posición original una vez cesa la fuerza externa que lo deforma; cualidad atribuida a los músculos y tendones.
- **Endorfinas:** son cadenas de proteínas elaboradas por el propio organismo y se encargan de estimular las áreas cerebrales que producen placer en el organismo.
- **Fatiga:** es una sensación de cansancio o debilidad constantes y puede ser física, mental o una combinación de ambos.
- **Fuerza:** capacidad de realizar un trabajo físico o un movimiento.
- **Facebook:** es una plataforma de red social mediante la cual los usuarios pueden mantenerse en contacto continuo con un grupo de amistades e intercambiar con ellos cualquier tipo de contenido a través de internet.
- **Google+:** es una red social que permite interactuar con personas y empresas clasificándolas en círculos según el criterio que se quiera.
- **HTML:** lenguaje de marcado para la elaboración de páginas web.
- **Internet:** Red informática de comunicación internacional que permite el intercambio de todo tipo de información entre sus usuarios.
- **Instagram:** es una Red social para compartir fotografías y vídeos de corta duración.
- **Masa muscular:** es la cantidad de tejido que tiene un cuerpo.

- **Movilidad articular:** capacidad de desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **My Space:** es un servicio de red social.
- **Redes sociales:** son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes o que comparten conocimientos.
- **Snapchat:** es una aplicación móvil dedicada al envío de archivos, los cuales desaparecen del dispositivo del destinatario entre uno y diez segundos después de haberlos visto.
- **Spotify:** es una aplicación empleada para la reproducción de música.
- **Skype:** es un software que permite que todo el mundo se comuniquen. Millones de personas y empresas ya usan Skype para hacer llamadas y video llamadas gratis individuales y grupales, enviar mensajes instantáneos y compartir archivos con otras personas que usan Skype.
- **Ocio:** es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.
- **Obesidad:** aumento de composición de grasa corporal.
- **Ordenador:** es una máquina programable que responde a un sistema específico de instrucciones de manera bien definida.

- **Página web:** es un documento o información electrónica capaz de contener texto, sonido, video, programas, enlaces, imágenes y muchas otras cosas.
- **Perfil:** es una compilación de información y elementos, que identifican a las personas que poseen cuentas en las diferentes redes sociales.
- **Salud:** condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico, mental y social.
- **Tiempo Libre:** que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.
- **Twitter:** Ofrece un sencillo servicio que ayuda a los negocios a estar en contacto con seguidores y clientes a través de su servicio de mensajería con un máximo de 280 caracteres por mensaje.
- **WhatsApp:** es una aplicación de mensajería que permite enviar y recibir mensajes sin pagar. Además de la mensajería básica, los usuarios de WhatsApp pueden crear grupos, y enviar entre ellos un número ilimitado de imágenes, vídeos y mensajes de audio.
- **YAHOO!:** es una empresa global de medios que posee un portal de internet, un directorio web y una serie de servicios como el correo electrónico.
- **YouTube:** es una plataforma virtual que permite a los usuarios independientes o empresas compartan su contenido visual (videos) a través de los diversos canales que los usuarios crean, entre los cuales se encuentran videos de ocio, deporte, cocina, música, películas entre otros.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 MÉTODO

El método hipotético-deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica (Torre, 2014). El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: la observación del fenómeno a estudiar el investigador observa un hecho sobre el que desea encontrar una explicación o elaborar una ley, creación de hipótesis luego de haber observado el fenómeno el científico busca una explicación, si no existe una construye una hipótesis, luego verifica o comprueba la hipótesis planteada, con el objetivo de conocer si la hipótesis planteada es verdadera o falsa. Este estudio se abordará desde la lógica del método Hipotético Deductivo. Dado que, se ha hecho un planteamiento del problema, por medio de observaciones empíricas, se han planteados hipótesis las cuales se pretende comprobar por medio de la recolección y análisis de datos relacionadas con el comportamiento de las variables sobre el tiempo libre que el estudiantado de la Universidad de El Salvador sede central le dedica a la Actividad Física o a la utilización de Redes Sociales

3.2 ENFOQUE

Respecto a la investigación cuantitativa Mendoza (2006), desde una perspectiva epistemológica, en la relación sujeto-objeto, la objetividad representa la única forma de conocimiento, siendo el conocimiento científico sinónimo de descubrimiento de las relaciones causales que existen y configuran una realidad dada, lo anterior permite reflexionar sobre la postura del sujeto, la cual no interviene ni se involucra en la realidad investigada. Este enfoque es muy usado para investigar fenómenos sociales; como es el caso del presente estudio que tiene

como propósito conocer a que se dedica más el estudiantado de la Universidad Nacional de El Salvador, sede central, en su tiempo libre, como incide el uso de Redes Sociales en la no realización de A.F.

Se entiende que la investigación cuantitativa parte de datos evidenciables. Hernández, Fernández y Baptista la definen expresando: “usa la recolección de datos para probar hipótesis con base a medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (2010, p.4), afirmando que las principales características de este enfoque están referidas a su rigurosidad en el proceso de investigación, puesto que la información es recogida de manera estructurada y sistemática, la utilización de la lógica deductiva para identificar leyes causales o universales en una realidad “externa” al individuo, La versión cuantitativa tiene entonces por principio la adopción de un criterio lógico, esto es, entre las premisas y las conclusiones se constituye un estrecho conjunto de relaciones regladas, tales que para ir de las primeras a las segundas no habrá más que seguir sus estipulaciones. Así, el resultado final de sus aplicaciones conlleva frecuentemente la convicción a la autonomía del proceso, como en efecto sucedió con la selección el estudiantado de la Universidad Nacional de El Salvador sede central como objeto de estudio.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es descriptiva, porque describe como se manifiesta el fenómeno, ya que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno (Sampieri, 2007).

Se investigó el uso del tiempo libre para R.S y A.F del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede Central 2018 para saber a cuál de las variables le dedican más tiempo, ya que este tipo de investigación a través de la descripción de las actividades, objetos, procesos y

personas no se limita únicamente a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Este tipo de investigación permite recoger datos sobre la base de los objetivos, hipótesis y teoría; ya que permitirá exponer y resumir la información de manera cuidadosa y luego se analizan los resultados, para poder identificar si se rechazan o aprobaran las hipótesis planteadas es esta investigación a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento de dicho tema.

3.4 POBLACIÓN

La información la suministró la población de los estudiantes de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 y estos conforman parte de la población total del estudiantado de la universidad de El Salvador, tomando en cuenta las 12 facultades, sumando un total de estudiantes de 61,391 según censo de la administración académica de la Universidad de El Salvador año 2018

TABLA 3: POBLACIÓN DE ESTUDIANTES PARA EL AÑO 2018			
FACULTAD	CANTIDAD		
	M	F	Total
Facultad de Ciencias Agronómicas	678	844	1,522
Facultad de Ciencias Económicas	3,932	5,152	9,084
Facultad de Ciencias y Humanidades	3,120	4,752	7,872
Facultad de Ciencias Naturales y Matemática	1,075	1,290	2,365
Facultad de Ingeniería y Arquitectura	4,696	1,812	6,508
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales	1,865	3,083	4,948
Facultad de Medicina	1,893	3,410	5,303
Facultad de Odontología	231	483	714
Facultad de Química y Farmacia	384	694	1,078
TOTAL:	17,874	21,520	39,394

Fuente: Ingreso Universitario, UES, 2018

Cabe resaltar que para esta investigación no se tomaron en cuenta las facultades multidisciplinarias de Occidente, Oriente y Paracentral ya que se considera que la población que

tiene la sede central de la Universidad de El Salvador, es bastante significativa para la investigación, tal como se muestra en la TABLA 3.

3.5 MUESTRA

Se utilizará el muestreo probabilístico con poblaciones finitas menos de 100,000 en donde el investigador selecciona a los sujetos debido a la conveniencia, accesibilidad y proximidad de ellos para la investigación. Lo ideal sería generalizar los resultados a la totalidad de la población, pero en la mayoría de los casos, la población es demasiado grande y resulta imposible incluir a cada individuo; siendo esta la razón por la cual la mayoría de los investigadores utilizan esta técnica de muestreo. El muestreo aleatorio simple, consiste en que cada uno de los individuos elementos de la muestra tiene la misma probabilidad de ser elegido.

Para calcular la muestra de la población se utilizará la fórmula para calcular el tamaño de muestra cuando se conoce el tamaño de la población es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{e^2 (N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

En donde:

- **N** = tamaño de la población
- **Z** = nivel de confianza
- **P** = probabilidad de éxito, o proporción esperada
- **Q** = probabilidad de fracaso
- **e** = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción).

El total de individuos obtenidos por medio de la formula, **es de 381 (Ver Ilustración 1)**, sin embargo, para el caso específico de esta investigación, este valor ha sido modificado, debido a que no se puede dividir de manera equitativa entre las 9 facultades.

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{e^2 (N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 50 \times 50 \times 39,394}{(5)^2 (39,394 - 1) + (1.96)^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 2,500 \times 39,394}{25 (39,393) + 3.8416 \times 2,500}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 2,500 \times 39,394}{984,825 + 9,604}$$

$$n = \frac{378,339,976}{994,425}$$

$$n = 380.46 \approx 381$$

Ilustración 1: Calculo realizado para encontrar el valor de la muestra

Fuente: elaboración propia. Imagen.

Por lo que, se optó por hacer más grande la muestra a 387 que serán divididos de manera proporcional entre las 9 facultades pertenecientes a la sede central de la Universidad de El Salvador, quedando de la siguiente manera:

Calculo para número de estudiantes por facultad

$$U = \frac{n}{A}$$

$$U = \frac{387}{9}$$

$$U = 43$$

Ilustración 2: Calculo realizado para encontrar el número de estudiantes por facultad

Fuente: elaboración propia. Imagen

En donde:

- **U**= unidad muestral que se debe entrevistar por facultad
- **n**= muestra
- **A** = Numero de facultades pertenecientes a la sede central
- **Población 39,394**: estudiantes de la Universidad de El Salvador, sede central.
- **Muestra 387**: número de estudiantes que se debe entrevistar por facultades pertenecientes a la sede central.

Esto dice que tendremos que entrevistar a 43 estudiantes por facultad, para tener un total de 387 encuestados distribuidos de manera proporcional en el campus Universitario de la sede Central, tal como se observa en la TABLA 4.

TABLA 4: DIVISIÓN PROPORCIONAL DE LA MUESTRA POR FACULTAD	
FACULTAD	CANTIDAD
Facultad de Ciencias Agronómicas	43
Facultad de Ciencias Económicas	43
Facultad de Ciencias y Humanidades	43
Facultad de Ciencias Naturales y Matemática	43
Facultad de Ingeniería y Arquitectura	43
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales	43
Facultad de Medicina	43
Facultad de Odontología	43
Facultad de Química y Farmacia	43
TOTAL:	387

Fuente: elaboración propia.

3.6 TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.6.1 Técnica

La encuesta la define el Prof. García Ferrado como “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas.

Mediante la encuesta se obtienen datos de interés sociológico interrogando a los miembros de un colectivo o de una población. Como características fundamentales de una encuesta, Sierra Bravo destaca:

1. La encuesta es una observación no directa de los hechos sino por medio de lo que manifiestan los interesados.
2. Es un método preparado para la investigación.
3. Permite una aplicación masiva que mediante un sistema de muestreo pueda extenderse a una nación entera.
4. Hace posible que la investigación social llegue a los aspectos subjetivos de los miembros de la sociedad.

Para el proceso de captura de información se utilizó la técnica de la encuesta, la cual es una de las formas para obtener datos directamente del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, que consiste en 387 estudiantes, dividiéndose de manera proporcional en 43 individuos en las 9 facultades pertenecientes a la sede central de la Universidad de El Salvador.

3.6.2 Instrumento

Cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Un cuestionario obedece a diferentes necesidades y a un problema de investigación, lo cual origina que en cada estudio el tipo de preguntas sea distinto. (Sampieri, 2010, pp.217-221)

El instrumento que se utilizó para el trabajo de campo para someter a prueba los supuestos, fue el cuestionario, el cual se define como un conjunto de preguntas de tipo cerradas respecto a una o más variables a medir, que fueron realizados a 387 estudiantes, en su gran

mayoría la escuetas fueron llenas en físico y otra parte fue llena en line utilizando los formularios de Google (Google forms), divididos de manera proporcional en 43 estudiantes en las 9 facultades pertenecientes a la sede central de la Universidad de El Salvador.

3.7 VALIDEZ DE CONTENIDO Y CRITERIO

3.7.1 Índice de concordancia Bellack

La fiabilidad es una cualidad que debe estar presente en todos los instrumentos de recogida de datos. En las palabras de Pérez (1998, p.71) si el presente reúne estos requisitos, habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

La confiabilidad se refiere al nivel de exactitud y consistencia de los resultados obtenidos, al aplicar el instrumento por segunda vez en condiciones tan parecidas como sea posible. Tenemos entonces que elaborar un instrumento que sea confiable. Para ello, existen muchas vías para lograrlo. Si se tratara de un cuestionario, Se puede aplicar 2 veces a la misma persona en un corto periodo de tiempo, y seguidamente se utiliza el Índice de Bellack:

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80.0 Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio.

Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

3.7.2 Alfa de Cronbach

El coeficiente Alfa de Cronbach es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. Entre las ventajas de esta medida se encuentra la posibilidad de evaluar cuánto mejoraría (o empeoraría) la fiabilidad de la prueba si se excluyera un determinado ítem. Este coeficiente, requiere una sola administración del instrumento y produce valores que oscilan entre 0 y 1. Su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades a los ítems del instrumento de medición, simplemente se aplica la medición y se calcula el coeficiente” (Hernández et al., 2003).

Este índice de consistencia interna puede ser calculado manualmente o en Excel de dos formas:

- 1) Mediante la varianza de los ítems
- 2) Mediante la matriz de correlación.

“El valor mínimo aceptable para el coeficiente alfa de Cronbach es 0.7; por debajo de ese valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja” (Celina y Campo, 2005). Este valor manifiesta la consistencia interna, es decir, muestra la correlación entre cada una de las preguntas; un valor superior a 0.7 revela una fuerte relación entre las preguntas, un valor inferior revela una débil relación entre ellas. No es común, pero el alfa de Cronbach puede arrojar un valor negativo, esto indica un error en el cálculo o una inconsistencia de la escala.

La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados. Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados. La fiabilidad de la escala debe obtenerse siempre con los datos de cada muestra para garantizar la medida fiable del constructo en la muestra concreta de investigación.

Como criterio general, George y Mallery (2003, p. 231) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

3.8 ESTADÍSTICO

Para la presente investigación se utilizarán tres estadísticos, para la comprobación de las hipótesis específicas uno y dos se utilizaron el coeficiente de contingencia “C” de Person más chi-cuadrado y para la comprobación de la hipótesis específica número tres se utilizó coeficiente de correlación de Person o también llamado “r” de Person.

Es de particular importancia destacar el hecho de que, en la mayoría de las investigaciones sobre el ambiente físico y social, el individuo está interesado en determinar si existe asociación entre variables o busca posibles causas de los fenómenos. Para lograr lo anterior

se han desarrollado diversas técnicas estadísticas que miden la magnitud de la asociación o relación entre variables. Estas técnicas se conocen con el nombre de coeficientes de asociaciones y correlaciones. (Rojas Soriano, 2013, p.417)

3.8.1 Ji cuadrado X^2

Para la parte estadística se utilizará el chi-cuadrado X^2 . Para realizar una prueba de Ji cuadrado, el primer paso es comparar el número de individuos observado en cada categoría con los números esperados considerando el tamaño de la muestra y el modelo propuesto. Las desviaciones son elevadas al cuadrado y divididas por los valores esperados, lo cual proporciona un valor de Ji cuadrado. Se utiliza el número de individuos y no las proporciones, X^2 toma en consideración el tamaño de la muestra.

La fórmula para X^2 es como se indica a continuación:

$$\chi_{calc}^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Fo: Frecuencia del valor observado

Fe: Frecuencia del valor esperado.

El siguiente paso es determinar los grados de libertad. Los grados de libertad son el número de categorías o clases variables independientes que existe. Generalmente, esto es igual a uno menos el número total de clases. El siguiente paso es determinar los grados de libertad. Los grados de libertad son el número de categorías o clases variables independientes que existe. Generalmente, esto es igual a uno menos el número total de clases. El paso final en la aplicación de la prueba de Ji cuadrado es buscar el valor de Ji cuadrado y los grados de libertad en una tabla

o gráfica (ver Ilustración 3) y determinar el valor de la probabilidad. Este valor es la probabilidad de que el azar por sí mismo pudiera ser responsable de una desviación tan grande o mayor que la observada, si la hipótesis es correcta.

Si la probabilidad es alta se considera que los datos están de acuerdo con el modelo, lo cual no prueba que el modelo sea correcto, sino que simplemente no se puede demostrar que sea incorrecto. Si la probabilidad es baja, la desviación no es debida al azar y se considera que los datos no respaldan el modelo.

Seguidamente se tiene que decidir qué tan baja probabilidad es posible aceptar antes de rechazar el modelo propuesto. Generalmente, el nivel de confianza escogido es de 5%. Si la probabilidad es menor de 0.05, la diferencia es “significativa”, y si es menor de 0.01, esta es considerada “altamente significativa”. Las probabilidades en estos intervalos generalmente causan el rechazo de un modelo, sin embargo, el rechazo de la hipótesis al nivel del 5% significa que se rechazan hipótesis correctas 5% de las veces.

El Ji cuadrado se utiliza para comparar proporciones independientes en diseños de estudio con variables cualitativas. La frecuencia esperada de que ocurra un evento se compara con la frecuencia observada.

Cuando correlacionamos la forma en que la modificación de una variable independiente influye en la variable dependiente la prueba chi cuadrada nos informa si la diferencia observada es estadísticamente significativa, es decir, que la modificación de la variable independiente si influye en el resultado observado en la variable dependiente.

Tabla de la distribución Chi-cuadrado

g=grados de libertad p=área a la derecha

El valor x de la tabla cumple que para X es chi-cuadrado con g grados de libertad $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.815	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.067	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.587	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.869	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	30.144	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	31.41	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	32.671	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	33.924	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	35.172	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.179	39.364	36.415	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	37.652	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	38.885	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	40.113	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	41.337	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	42.557	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	43.773	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588
35	66.619	53.203	49.802	46.059	40.223	34.336	29.054	24.797	22.465	20.569	14.688
40	73.403	59.342	55.758	51.805	45.616	39.335	33.66	29.051	26.509	24.433	17.917
45	80.078	65.41	61.656	57.505	50.985	44.335	38.291	33.35	30.612	28.366	21.251
50	86.66	71.42	67.505	63.167	56.334	49.335	42.942	37.689	34.764	32.357	24.674
55	93.167	77.38	73.311	68.796	61.665	54.335	47.61	42.06	38.958	36.398	28.173
60	99.608	83.298	79.082	74.397	66.981	59.335	52.294	46.459	43.188	40.482	31.738
65	105.988	89.177	84.821	79.973	72.285	64.335	56.99	50.883	47.45	44.603	35.362
70	112.317	95.023	90.531	85.527	77.577	69.334	61.698	55.329	51.739	48.758	39.036
75	118.599	100.839	96.217	91.061	82.858	74.334	66.417	59.795	56.054	52.942	42.757
80	124.839	106.629	101.879	96.578	88.13	79.334	71.145	64.278	60.391	57.153	46.52
85	131.043	112.393	107.522	102.079	93.394	84.334	75.881	68.777	64.749	61.389	50.32
90	137.208	118.136	113.145	107.565	98.65	89.334	80.625	73.291	69.126	65.647	54.156
95	143.343	123.858	118.752	113.038	103.899	94.334	85.376	77.818	73.52	69.925	58.022
100	149.449	129.561	124.342	118.498	109.141	99.334	90.133	82.358	77.929	74.222	61.918

Ilustración 3: tabla de distribución de chi cuadrado

Fuente: STUDYLIB. Imagen

3.8.2 Coeficiente de contingencia “C” de Pearson

El coeficiente de contingencia “C” de Pearson se deriva del coeficiente Phi y se puede aplicar a tablas con filas o columnas mayores que 2.

Su fórmula es:

$$C = \sqrt{\frac{X^2}{X^2 + N}}$$

Dónde:

C= coeficiente de contingencia.

X²=valor de X² de Pearson calculada previamente.

N=tamaño o número de la muestra.

El coeficiente de contingencia C (de Karl Pearson) es una medida de relación estadística. El coeficiente de contingencia de Pearson expresa la intensidad de la relación entre dos (o más) variables cualitativas. Se basa en la comparación de las frecuencias efectivamente calculadas de dos características con las frecuencias que se hubiesen esperado con independencia de estas características.

Pasos:

1. Calcular el valor de X² de Pearson.
2. Aplicar la fórmula estadística.
3. Decidir si se acepta o rechaza la hipótesis.

3.8.3 Coeficiente de correlación de Pearson o “r”

El coeficiente de correlación de Pearson o r es una prueba estadística que permite analizar la relación entre dos variables cuantitativas, medidas en un nivel por intervalos o de razón, donde

“ r ” mide el grado de asociación lineal entre dos variables X e Y . El signo del coeficiente indica la dirección de la relación y su valor absoluto indica la fuerza. Los valores mayores indican relaciones más estrechas. El coeficiente r puede variar de -1 a 1, donde el signo indica la dirección de la correlación; mientras que el valor numérico, la magnitud de la correlación. Usos de la r de **Pearson**:

- a) Permite predecir el valor de una variable dado un valor determinado de la otra variable.
- b) Se trata de valorar la asociación entre dos variables cuantitativas estudiando el método conocido como correlación.
- c) Dicho cálculo es el primer paso para determinar la relación entre las variables. Consiste en la posibilidad de calcular su distribución muestra y así poder determinar su error típico de estimación.
- d) Reporta un valor de correlación cercano a 0 como un indicador de que no hay relación lineal entre 2 variables.
- e) Reporta un valor de correlación cercano a 1 como un indicador de que existe una relación lineal positiva entre las 2 variables.

3.8.3.1 Características de la r de Pearson

- Es una medida que indica hasta qué punto, los mismos individuos o sucesos ocupan la misma posición relativa a 2 variables.
- Refleja únicamente la relación lineal entre 2 variables.
- Cuando la relación es perfecta positiva, cada individuo obtiene exactamente las mismas calificaciones en ambas variables.
- Puede calcularse en cualquier grupo de datos, sin embargo, la validez del test de hipótesis sobre la correlación entre variables requiere en sentido estricto de: a) que las dos variables procedan de una muestra aleatoria de individuos. b) que al

menos una de las variables tenga una distribución normal en la población de la cual la muestra procede.

Para el cálculo válido de un intervalo de confianza del coeficiente de correlación de r , ambas variables deben tener una distribución normal. Si los datos no tienen una distribución normal, una o ambas variables se pueden transformar (transformación logarítmica) si no, se calcularía un coeficiente de correlación no paramétrico (coeficiente de correlación de Spearman) que tiene el mismo significado que el coeficiente de correlación de Pearson y se calcula utilizando el rango de las observaciones.

3.8.3.2 Ventajas la r de Pearson

- El valor del coeficiente es independiente de cualquier unidad usada para medir variables.
- Mientras más grande sea la muestra, más exacta será la estimación.

3.8.3.3 Desventajas la r de Pearson

- Requiere supuestos acerca de la naturaleza o formas de las poblaciones afectadas.
- Requiere que las dos variables hayan sido medidas hasta un nivel cuantitativo continuo y que la distribución de ambas sea semejante a la de la curva normal.

3.8.3.4 Criterios de interpretación de la r de Pearson:

- 1,00 = Correlación negativa perfecta
- 0,90 = Correlación negativa muy fuerte
- 0,75 = Correlación negativa considerable
- 0,50 = Correlación negativa media
- 0,10 = Correlación negativa débil
- 0,00 = No existe correlación lineal alguna entre las variables

- 0,10 = Correlación positiva débil
- 0,50 = Correlación positiva media
- 0,75 = Correlación positiva considerable
- 0,90 = Correlación positiva muy fuerte
- 1,00 = Correlación positiva perfecta

Por lo tanto, se puede definir el coeficiente r como un índice que puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas.

Representación de su fórmula:

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

3.9 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO

3.9.1 Fase I:

Para la construcción del marco teórico, fue necesario apelar a fuentes bibliográficas, páginas web, libros, tesis, videos, revistas, se juntó y ordeno apropiadamente la información que se utilizara en todo el trabajo. En esta fase también fue pertinente el análisis y consideraciones logradas de cada uno de los responsables de la investigación. Así mismo se eligió una metodología de investigación que se consideró válida para usar a distintas investigaciones que poseen peculiaridades similares a las que se quiere investigar.

3.9.2 Fase II:

Una vez investigado, considerada e interpretada la información que se escogió para la investigación, se comenzó a elaborar el posible instrumento que se utilizaría para la recolección

de la información con el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018, el cual debe estar estructurado por las preguntas necesarias para recabar los datos esenciales para constatar los objetivos planteados de la investigación que se desarrolló. Para la confección de dicho instrumento se verificaron diversas investigaciones relacionadas A. F. y R. S. los cuales simultáneamente con la operacionalización de las variables del estudio posibilitó realizar un instrumento, el cual fue aprobado por cuatro expertos, quienes nos hicieron las observaciones pertinentes para la viabilidad del instrumento.

3.9.3 Fase III:

Una vez obtenida la encuesta definitiva se procedió a la aplicación de la misma a los sujetos de estudio, el estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central, 2018, para esta investigación la muestra fue de 387.

3.9.4 Fase IV:

Análisis e interpretación de la información obtenida del resultado de la aplicación del instrumento por parte de los investigadores a toda la muestra seleccionada. Se relacionó dicha información con los objetivos planteados en la investigación, y se pudo obtener respuestas a las incógnitas realizadas al principio del estudio. En general, esta fase corresponde al estudio de los resultados obtenidos por medio de la técnica de recolección de la información seleccionada por el investigador con relación al enfoque metodológico adoptado en la misma. Posteriormente, se procedió a la elaboración de conclusiones, las cuales pueden ser punto de partida para futuras investigaciones que guarden relación con el tema. En esta fase se han propuesto posibles líneas futuras de investigación.

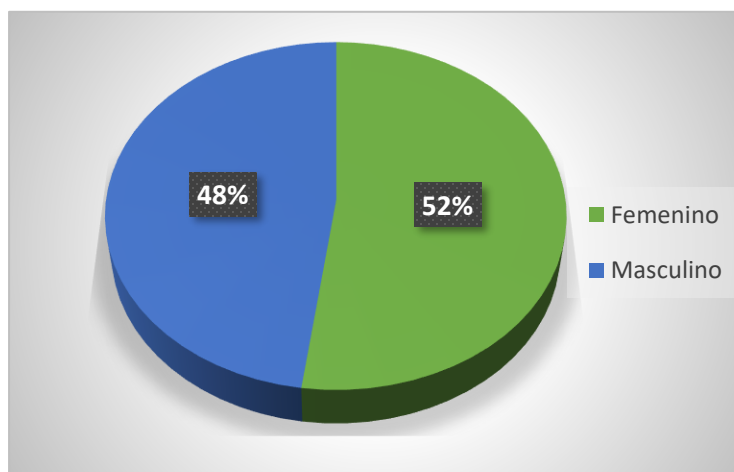
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

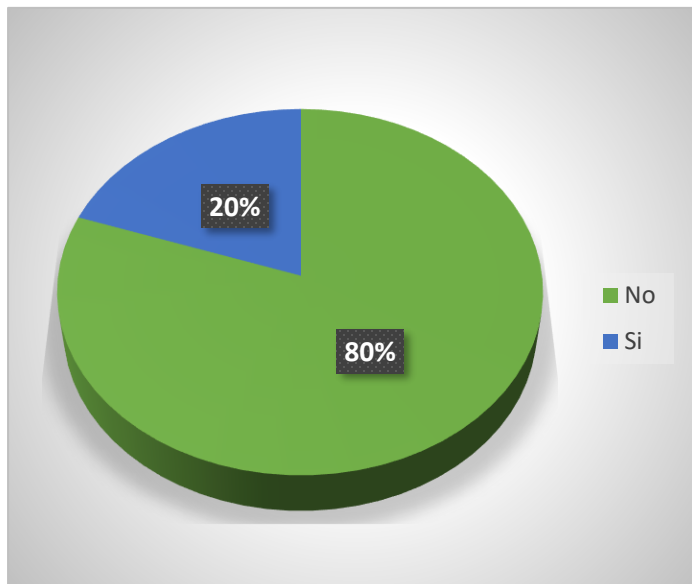
Se elaboró un cuestionario de dieciséis preguntas a contestar de forma cerrada y de opción múltiple, en donde se les preguntó de forma directa cuanto tiempo libre le dedica a pasar en R. S. y realizar A. F. Al ser validado el instrumento con un índice de Bellack de 90% y un alfa de Cronbach de 0.87, se llevó a cabo el procedimiento de selección sistemática, que consistió en encuestar a 43 estudiantes por cada facultad, en su mayoría se encuestaron de manera presencial pero también se utilizaron encuestas en línea por medio de los formularios de Google (Google forms) haciendo un total de 387 estudiantes encuestados, en correspondencia a la muestra obtenida, siendo un procedimiento por unidad muestral, así como un análisis de cada ítem en los cuales se muestra una interpretación haciendo un contraste entre los resultados del cuestionario y las hipótesis planteadas al inicio de la investigación. Así como el coeficiente de Pearson en donde se realizó la correlación de las variables.

4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

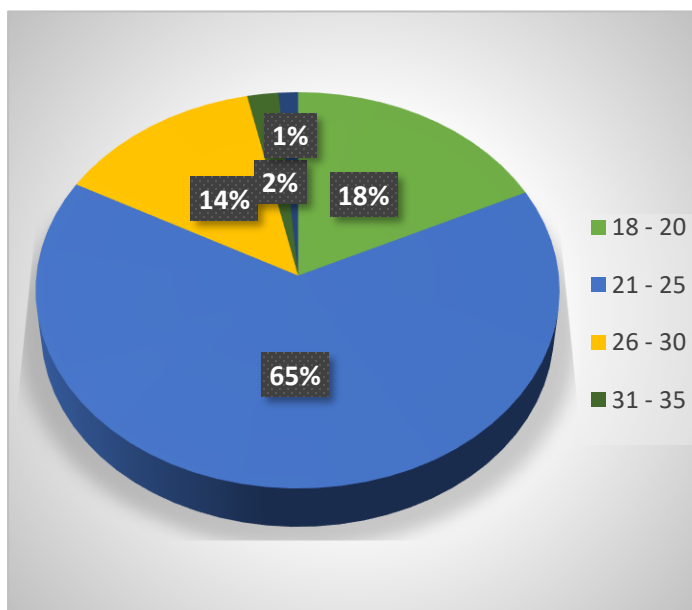
GRAFICA 1: sexo del estudiantado



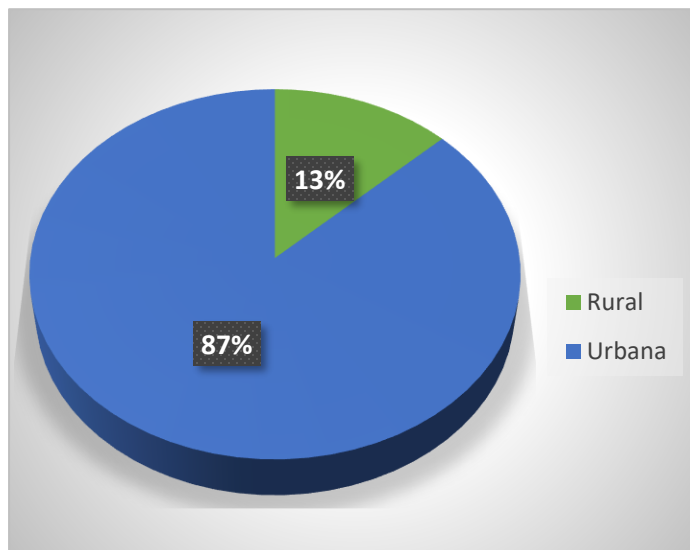
Del 100%, de la población encuestada el 52 % corresponde al sexo femenino, mientras que otro 48 % corresponde al sexo masculino, contabilizando ambos grupos el sexo más predominante fue el femenino

GRAFICA 2: *Trabaja el estudiantado.*

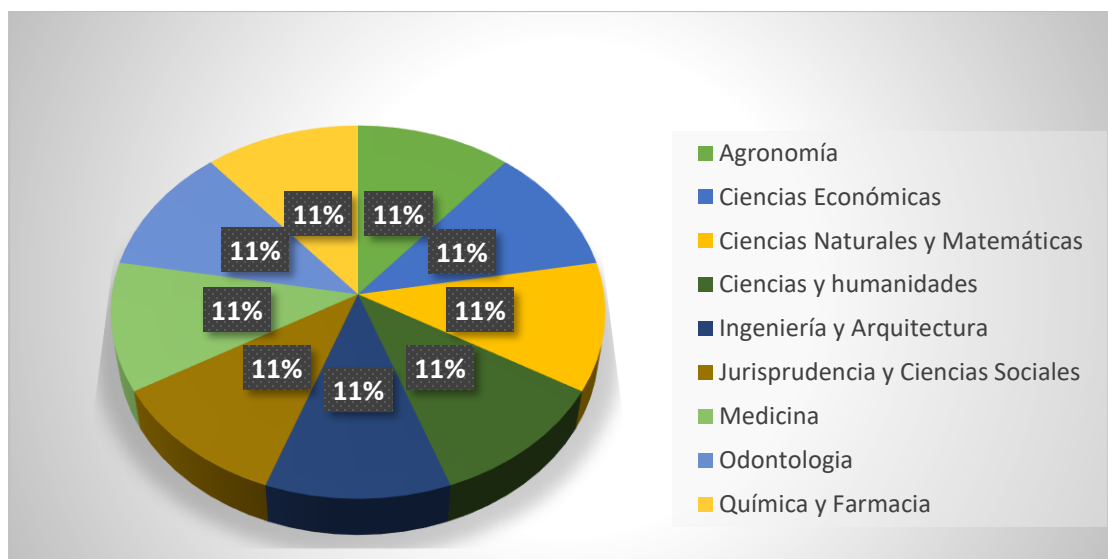
La siguiente grafica hace referencia del 100% de la población encuestada siendo el 80% que manifestó que no trabaja, mientras que el otro 20% manifestó que si trabaja y estudia

GRAFICA 3: *Rango de Edad del Estudiantado.*

El 65% de la población es de 21 a 25 años, seguido de las edades de 18 a 20 años con un 18%, un 14% de 26 a 30 años, 2% de 31 a 35 años, y el 1% de más de 35 años, es interesante ver que la población estudiada que más predomina en las nueve diferentes facultades, sede central es relativamente joven.

GRAFICA 4: *Residencia del Estudiantado.*

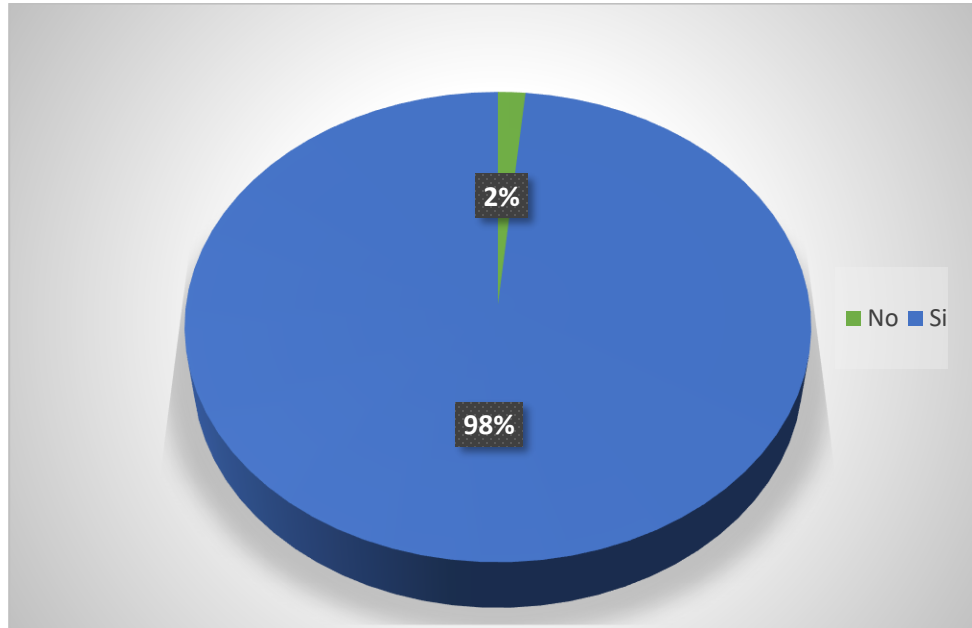
El lugar de residencia de la población estudiantil encuestada que más predominó fue la zona urbana con un porcentaje del 87% mientras que un 13% manifestó provenir de la zona rural.

GRAFICA 5: *Facultades encuestadas*

La descripción gráfica de las 9 facultades encuestadas muestra la asignación de un 11% para cada una de ellas dentro de la investigación las cuales se trabajaron como muestra dentro de la misma.

1) ¿Posee un perfil en cualquier red social?

GRAFICA 6: perfil en cualquier red social

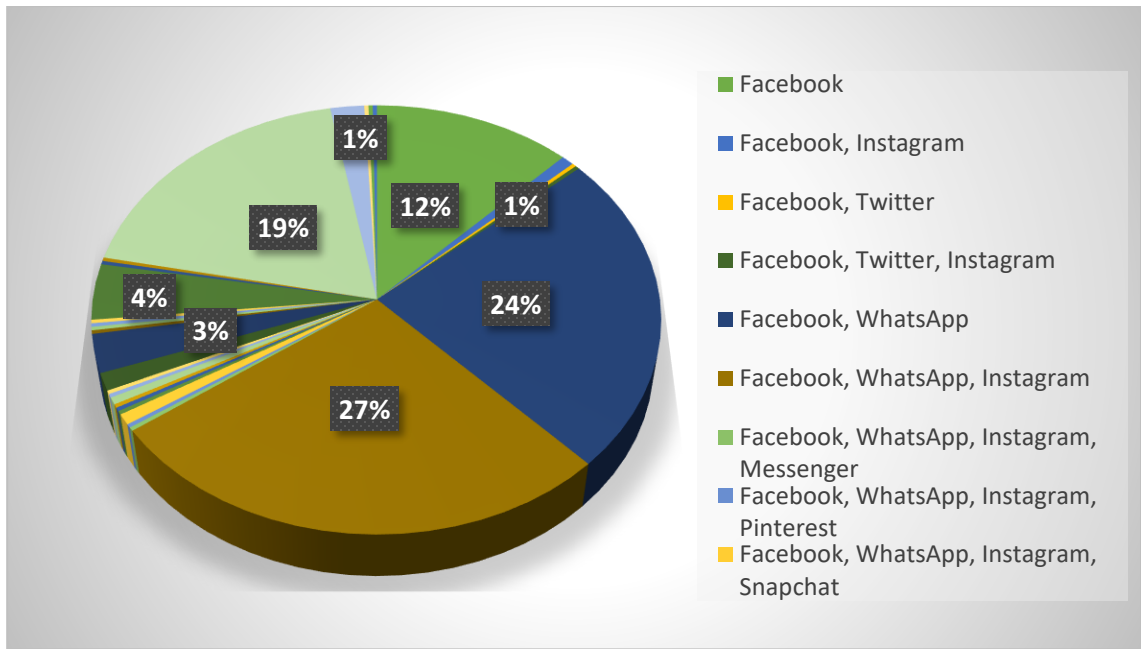


ANÁLISIS: Cuando se les pregunto al estudiantado si posee algún perfil en las redes sociales el 98% del estudiantado encuestado manifiestan que poseen un perfil activo en las redes sociales mientras que el 2% del resto del estudiantado no posee ningún perfil.

INTERPRETACIÓN: El estudiantado manifiesta que para estar a la vanguardia con la tecnología se debe poseer una cuenta en más de alguna red social ya que es un medio de comunicación muy efectivo entre esta población. Y que también es utilizado como apoyo académico a través de grupos donde brindan información de las cátedras.

2) ¿Qué redes sociales utiliza más?

GRAFICA 7: redes sociales más utilizadas.

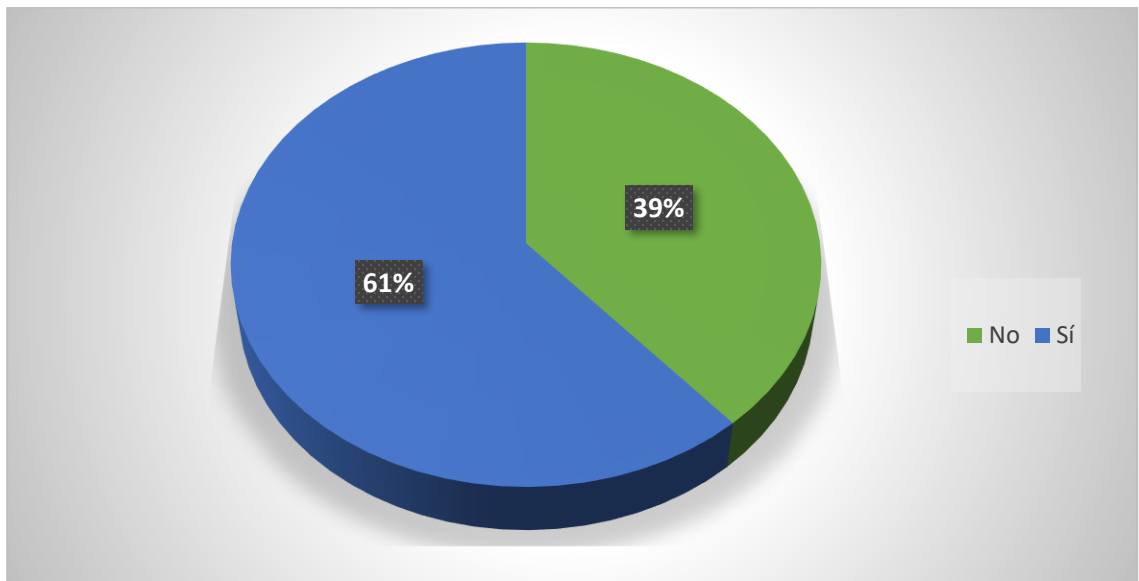


ANÁLISIS: Con respecto a las redes sociales más utilizadas que el estudiantado de las nueve facultades de la Universidad de El Salvador sede central, afirman que las redes sociales que más utilizan con un 27% son Facebook, WhatsApp e Instagram; el 24% tienen preferencia a Facebook y WhatsApp; el 19% a WhatsApp; el 12% a Facebook; el 4% a Instagram; el 3% a Facebook y WhatsApp; el 1% a Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram; el 1% a Facebook, WhatsApp y Twitter; el 1% a Facebook, WhatsApp, Instagram y YouTube.

INTERPRETACIÓN: El estudiantado de la Universidad de El Salvador asegura que tienen varias redes sociales de preferencia y con igual uso, siendo las más utilizadas WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter por sus beneficios de crear grupos y capacidad para enviar y recibir información.

3) ¿Cuenta con servicio de Internet en su móvil?

GRAFICA 8: servicio de internet en el móvil

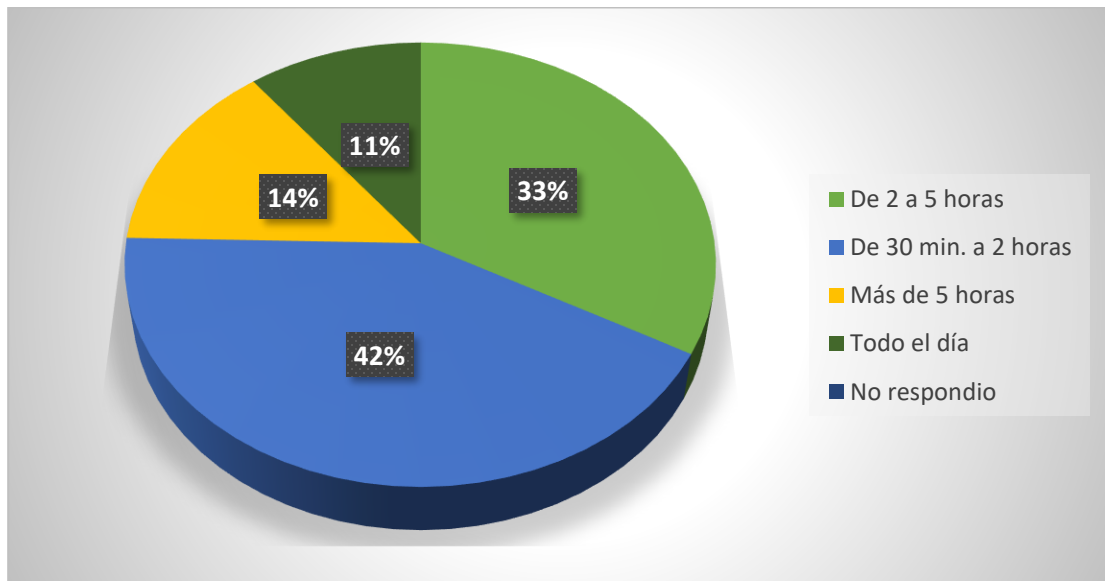


ANÁLISIS: Cuando se les pregunto si poseen servicio de internet en su móvil el 61% del estudiantado respondió que si poseen internet en sus móviles mientras que el otro 39% no lo posee.

INTERPRETACIÓN: El estudiantado afirma en su mayoría poseer el servicio de internet en sus móviles facilitando el acceso a las redes sociales en todo momento incluso en horas de clase mientras que aquellos que no poseen este servicio utilizan el wifi de las instalaciones de la Universidad de El Salvador donde hay acceso a este servicio.

4) ¿Cuántas horas al día pasa conectado a una red social?

GRAFICA 9: horas al día conectados a una red social

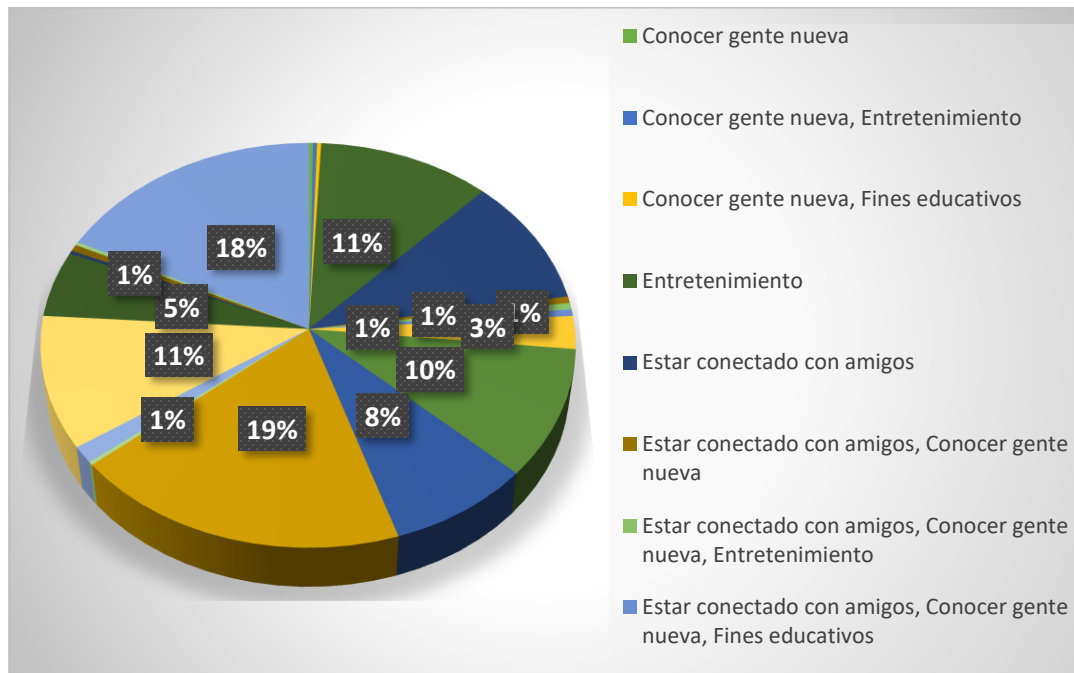


ANÁLISIS: Al preguntar las horas que pasan conectados a las redes sociales el 42% del estudiantado afirman que pasan entre 30 min a 2 horas al día conectados a las redes sociales, el 33% que lo hacen entre 2 a 5 horas al día, el 14% que pasa más de 5 horas al día y el 11% que lo hacen todo el día.

INTERPRETACIÓN: El estudiantado de la Universidad de El Salvador a pesar que en muchas de sus instalaciones cuentan con wifi para poder acceder al internet, como un servicio que facilite a los mismos a navegar y sirva de herramienta con fines educativos; afirman que no se conectan a las redes de forma permanente, sino que ocasionalmente

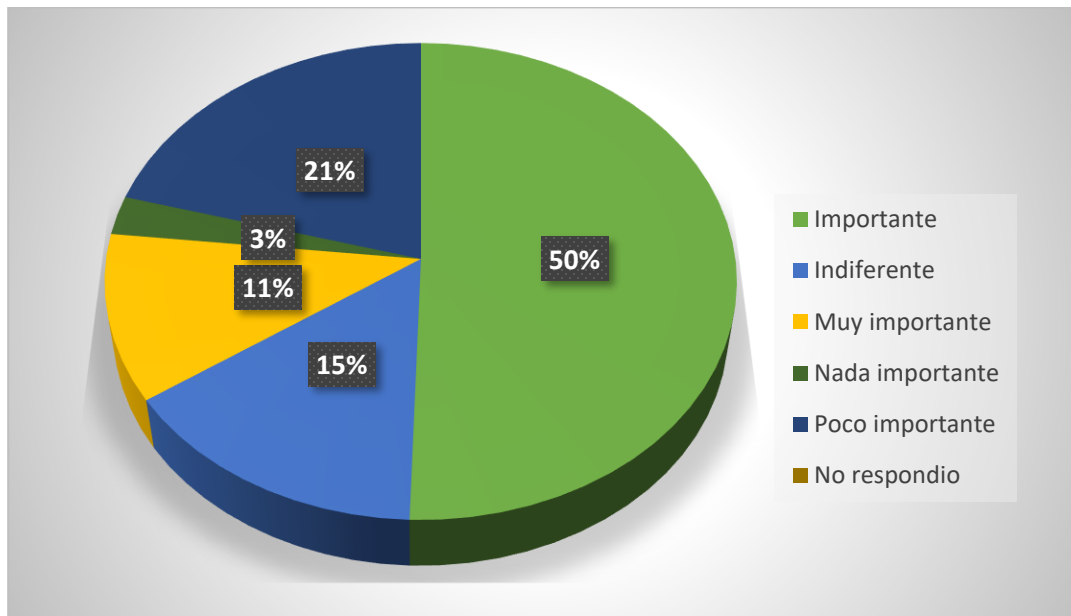
5) ¿Para qué utiliza las redes sociales?

GRAFICA 10: uso de las redes sociales



ANÁLISIS: El estudiantado afirma que utiliza las redes sociales con el 19% para estar conectado con amigos, fines educativos y entretenimiento; el 18% considera que es utilizada para todos los literales; el 11% para Entretenimiento; otro 11% para fines educativos; el 10% para estar conectado con amigos; otro 10% para estar conectado con amigos y entretenimiento; el 8% para estar conectado con amigos y fines educativos; otro 5% para fines educativos y entretenimiento.

INTERPRETACIÓN: Una buena parte de los estudiantes encuestados dedica su tiempo a las redes sociales para tener comunicación con sus amigos, otra parte que las utilizan para fines educativos a través de grupos creados en las distintas redes sociales para informar o pasar material didáctico de las diferentes cátedras, otra parte lo utiliza como entretenimiento o medio de distracción en sus tiempos libres o períodos de receso de una clase a otra.

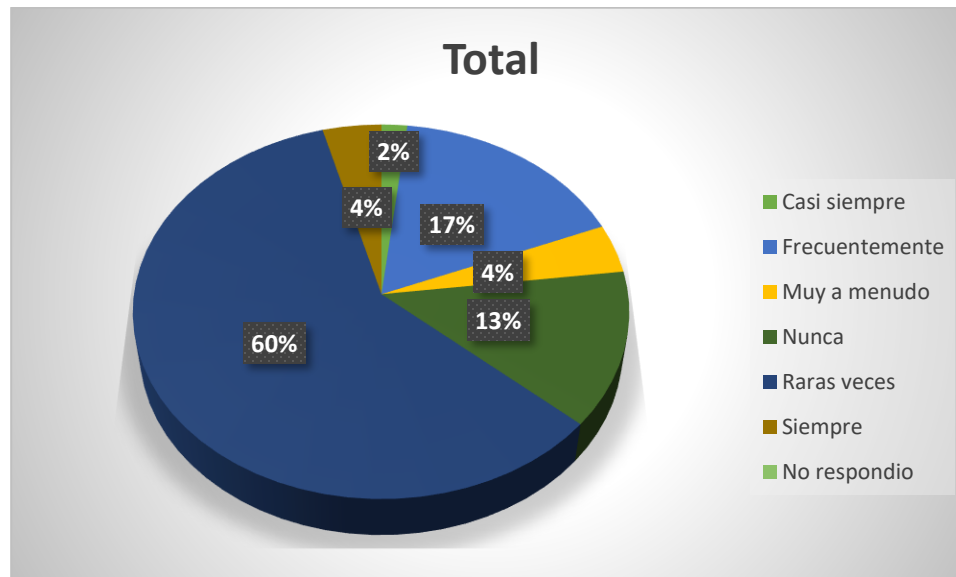
6) ¿Qué tan importantes son las redes sociales para usted?*GRAFICA 11: importancia de las redes sociales*

ANÁLISIS: En cuanto a la importancia que el estudiantado les da a las redes sociales el 50% consideran que es importante, el 21% que es poco importante, el 15% que les es indiferente, el 11% que es muy importante y el 3% que es nada importante.

INTERPRETACIÓN: La mayor parte de la población encuestada considera que las redes sociales son importantes en la vida diaria y que se han convertido en un medio de comunicación ágil y fácil de manejar, que brinda múltiples beneficios tanto académicos como de entretenimiento. Es considerada una herramienta para los estudiantes.

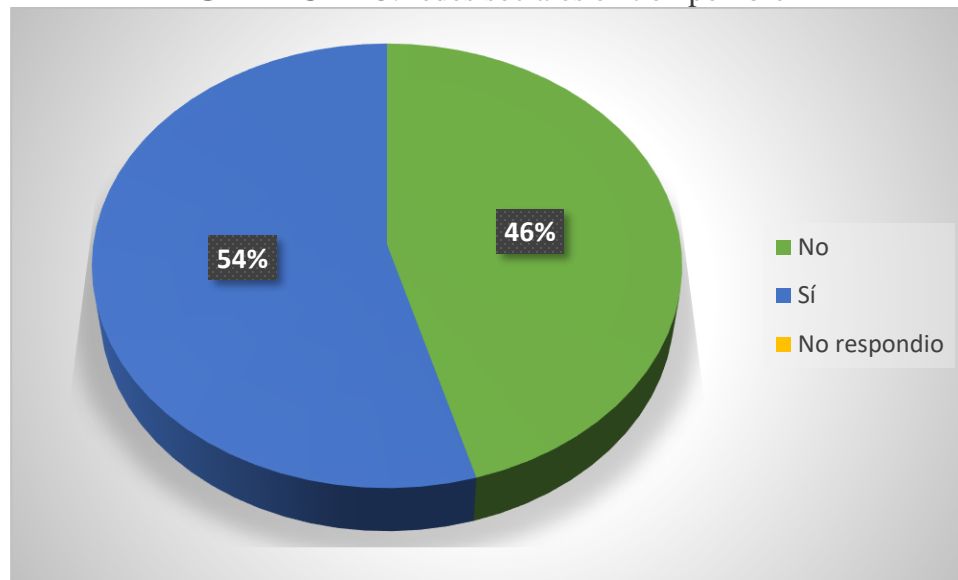
7) ¿Con qué frecuencia descuida las tareas del hogar para pasar más tiempo en las redes sociales?

GRAFICA 12: descuido de las tareas del hogar por pasar en redes sociales



ANÁLISIS: El estudiantado afirma con un 60% que raras veces descuidan sus tareas del hogar por pasar más tiempo en las redes sociales; el 17% que frecuentemente descuida las tareas del hogar, el 13% que nunca descuidan las tareas del hogar, el 4% que muy a menudo descuida las tareas del hogar, el 4% que siempre descuidan las tareas del hogar y el otro 2% que casi siempre las descuida.

INTERPRETACIÓN: Las personas encuestadas afirman que raras veces descuidan las tareas del hogar para pasar más tiempo conectados a las redes sociales porque organizan su tiempo para que no afecte sus tareas diarias; y un porcentaje bien bajo asegura que casi siempre descuidan las tareas del hogar para pasar conectado a las redes sociales, chateando con sus amigos o cayendo en adicción a estas redes sociales.

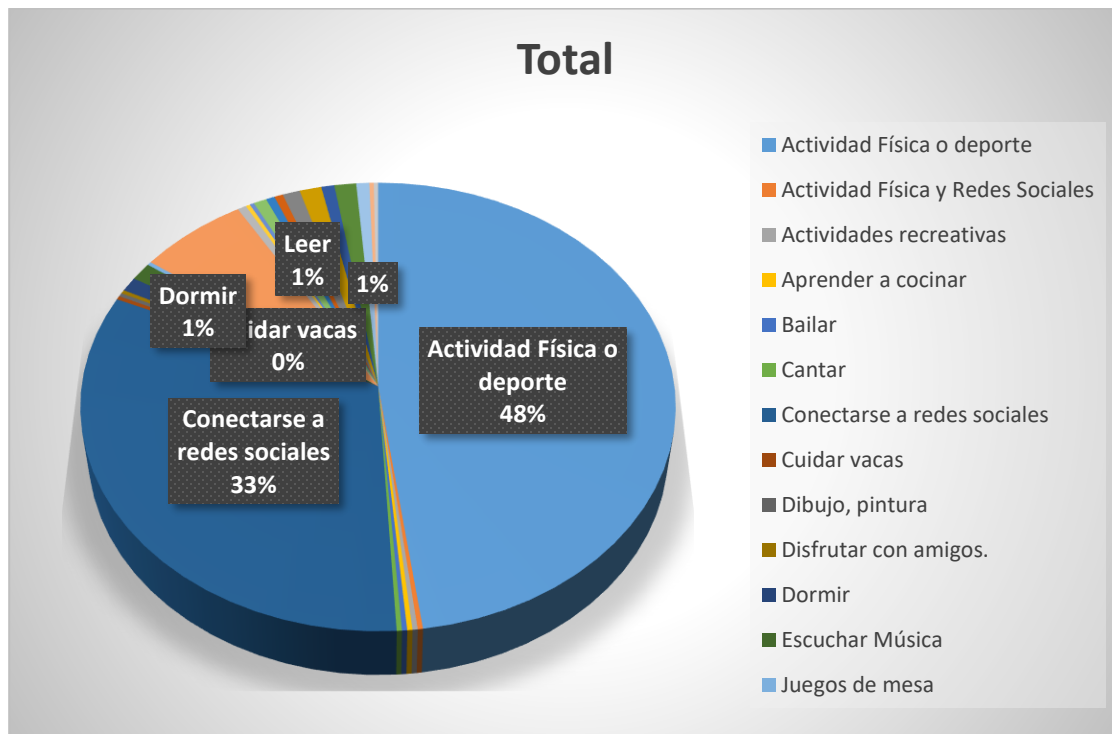
8) ¿Considera que las redes sociales consumen mayormente su tiempo libre?**GRAFICA 13:** redes sociales en tiempo libre

ANÁLISIS: El estudiantado de la Universidad de El Salvador afirman con un 54% de los encuestados que las redes sociales consumen mayormente su tiempo libre mientras que el otro 46% consideran que No consume su tiempo libre en las redes sociales.

INTERPRETACIÓN: Por los datos generados por los estudiantes encuestados se observa que la mayor parte de la población considera que las redes sociales si consumen su tiempo libre; al entrar a las redes sociales no se tiene control del tiempo invertido en las mismas, y están pendientes de cada notificación que cae directamente en sus teléfonos móviles.

9) ¿Qué hobby le gusta practicar más en su tiempo libre?

GRAFICA 14: importancia de las redes sociales

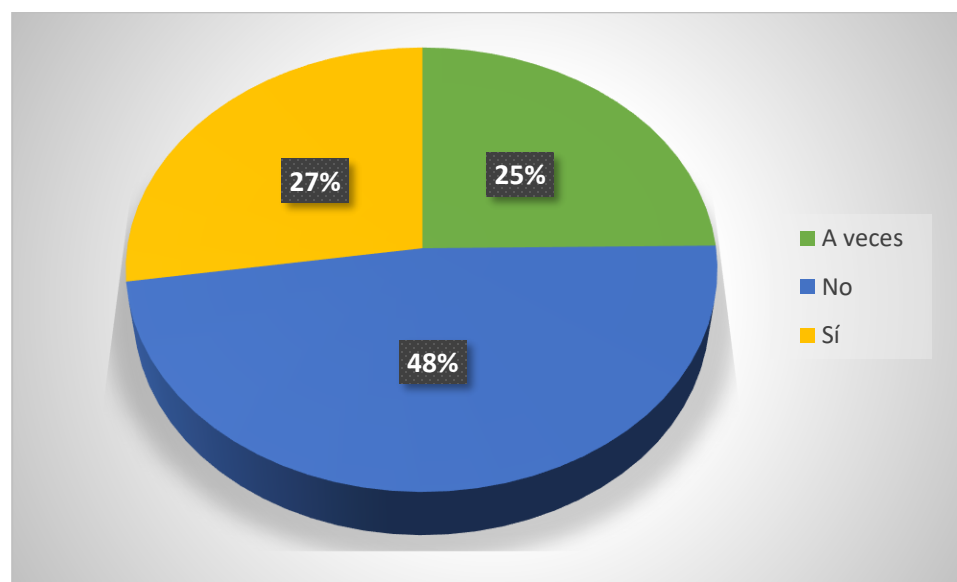


ANÁLISIS: El resultado de los datos en relación al hobby que más practica el estudiantado en su tiempo libre muestra que un 48% realiza actividad física o un deporte, en cambio el 33% prefiere pasar conectado a las redes sociales y el 14% hacen un total de otros hobbies que entre ellos destacan más, el leer, ver televisión, video juegos, películas, escuchar música, dormir. etc.

INTERPRETACIÓN: un porcentaje considerable del estudiantado invierten su tiempo en conectarse a redes sociales, sumando el porcentaje de otras actividades y tomando en consideración el porcentaje de ambas se pone de manifiesto que los estudiantados prefieren invertir dicho tiempo en actividades que no demandan esfuerzo físico.

10) ¿Usa las instalaciones del polideportivo de la Universidad de El Salvador en su tiempo libre?

GRAFICA 15: uso de las instalaciones deportivas de la Universidad de El Salvador

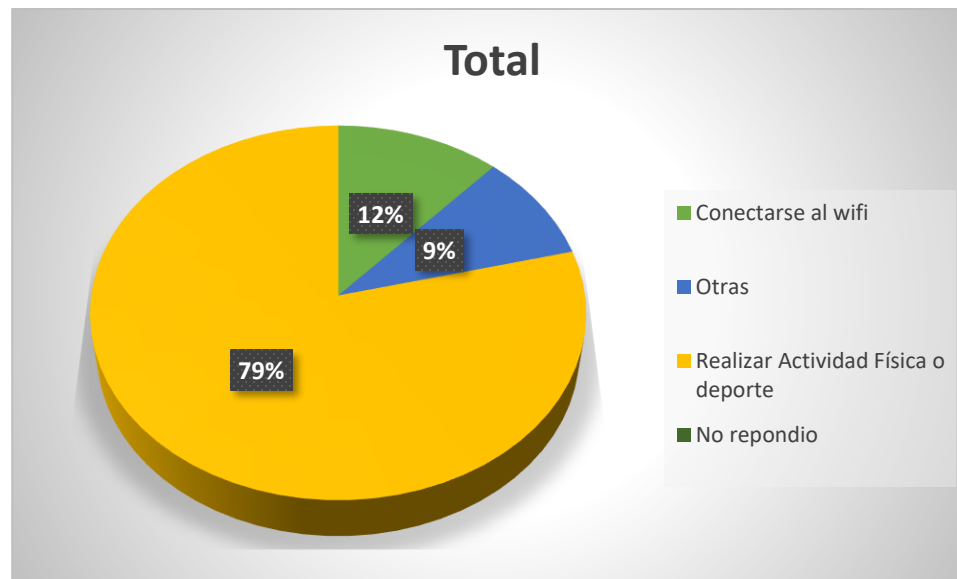


ANÁLISIS: Al consultar al estudiantado de las nueve facultades de la Universidad de El Salvador sede central el 48% manifestó que no utiliza las instalaciones del polideportivo, el 27% menciona que sí y el 25% a veces.

INTERPRETACIÓN: La mayoría de los encuestados manifiesta en relación a usar las instalaciones del polideportivo que no la utilizan ya que la mayoría de tiempo libre lo pasan fuera de la institución, llegan a ella solo a recibir sus clases y si queda un lapso de tiempo, se quedan en las distintas facultades o alrededores y evitan el desplazarse hacia el polideportivo.

11) ¿Con qué fin visita las instalaciones deportivas de la Universidad de El Salvador?

GRAFICA 16: fin por el cual se visitan las instalaciones deportivas de la Universidad de El Salvador

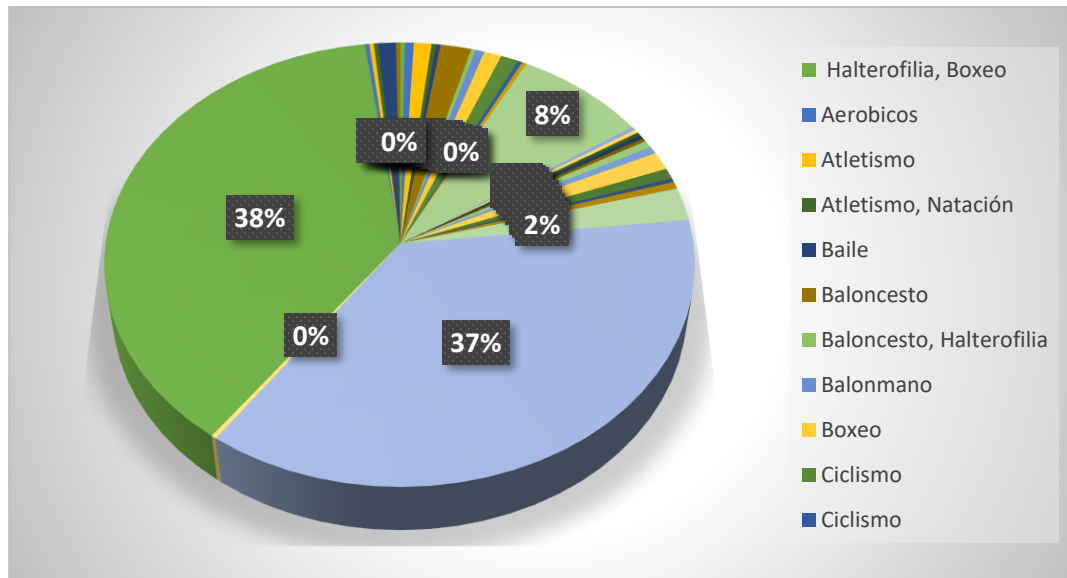


ANÁLISIS: El resultado obtenido del fin de visita del estudiantado a las instalaciones deportivas es de 79% que llegan a realizar actividad física, el 12% en busca de conectarse al wifi, mientras los que realizan otras actividades suman un 9%.

INTERPRETACIÓN: La preferencia de visita a las instalaciones deportivas de la Universidad sede central, pone de manifiesto que el estudiantado que lo hace esta consiente que es para realizar actividad física o un deporte, mientras que la suma de los otros valores busca actividades de menos desgaste físico como usar sus móviles y navegar en las diferentes redes sociales y otras actividades como buscar o ingerir alimentos, descanso, y esparcimiento, etc.

12) ¿Realiza alguna actividad física o un deporte en específico?

GRAFICA 17: realización de actividad física o deporte

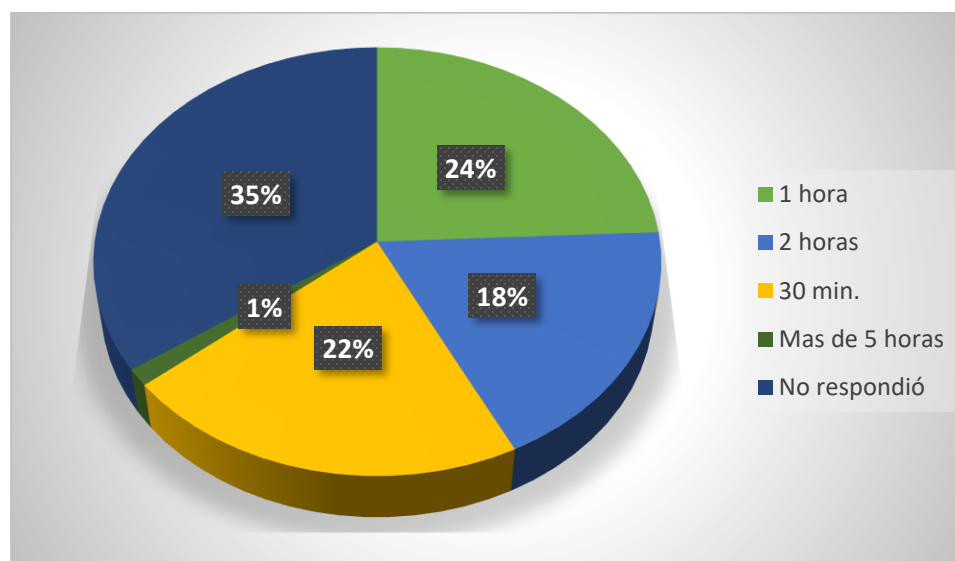


ANÁLISIS: según los datos obtenidos en relación a que los estudiantes realizan alguna actividad física se detalla que 38% manifestó que si, sumando a esto el 15.7% de los que realizan un deporte mientras que el 37% dijo que no realizan actividad física.

INTERPRETACIÓN: una cantidad considerable manifestaron realizar actividad física o un deporte siendo el futbol el deporte de más preferencia del estudiantado, sin embargo, la diferencia de porcentaje de los que no realizan ninguna actividad es mínima y son las facultades de Jurisprudencia, Economía, Agronomía, Ciencias Naturales y Matemáticas, que su índice salió más bajo por manifestar que no realizan actividad física por ocupar su tiempo libre en otras actividades.

13) ¿Cuánto tiempo dedica en hacer actividad física o un deporte en su tiempo libre?

GRAFICA 18: tiempo dedicado a realizar actividad física o un deporte

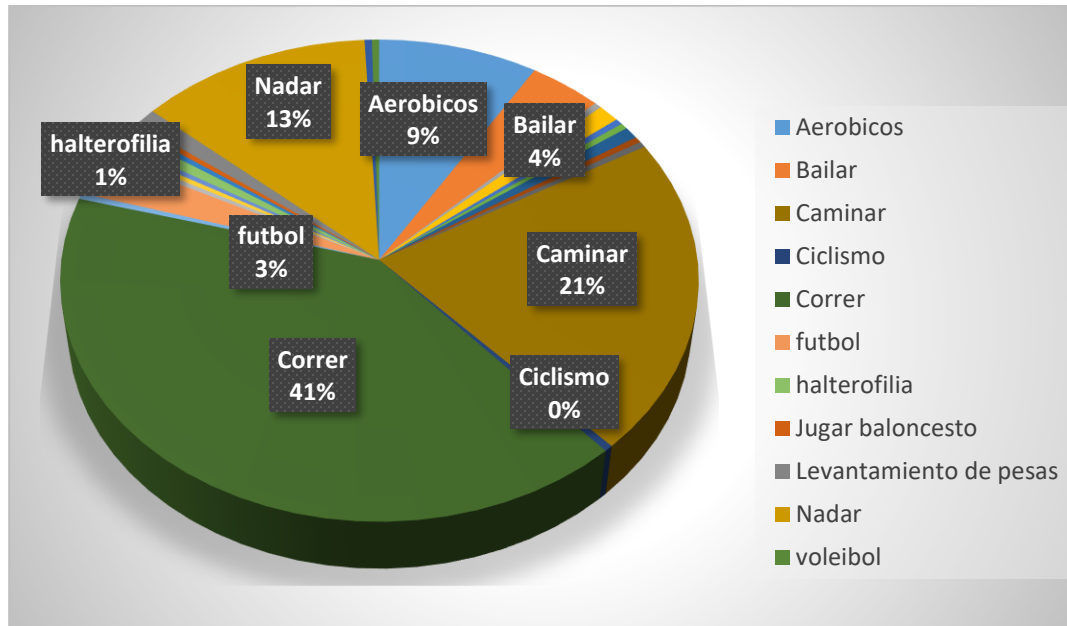


ANÁLISIS: En relación al tiempo con los que el estudiantado realiza actividad física o un deporte el 35% responde que realiza actividad física durante una hora, el 22% treinta minutos, el 18% dos horas y el 1% porcentaje más de cinco horas.

INTERPRETACIÓN: Un considerable índice del estudiantado encuestado manifiesta que el tiempo que utilizan para hacer actividad física o un deporte en su tiempo libre es de una a media hora y los restantes de dos horas y más, pero esta pregunta nos sirvió como parámetro de medición para la pregunta quince y verificar si se da el mismo porcentaje de tiempo en las respuestas o solo se contestaron al azar.

14) ¿Cuál es la actividad física que más realiza?

GRAFICA 19: actividad física que más realiza

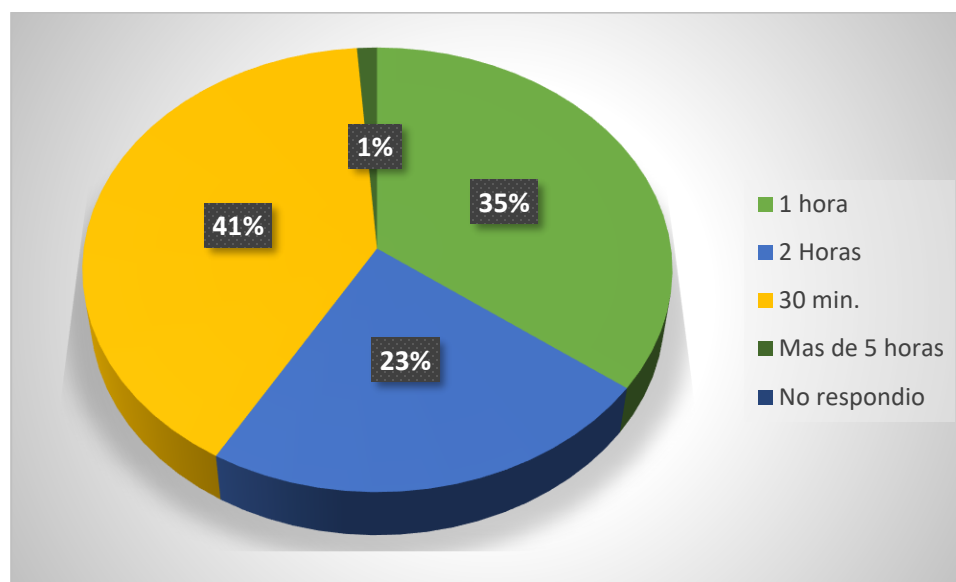


ANÁLISIS: según los datos recopilados en relación a la actividad física que más realiza el estudiantado, se detalla que el 41% correr es lo que más realiza, un 21% responde que caminar, el 13% nadar, el 9% aeróbicos mientras que el 8% restante realiza otras actividades que demandan siempre un desgaste físico.

INTERPRETACIÓN: considerando el porcentaje mayor, correr es lo que el estudiantado tiene de preferencia realizar, manifestando que su costo es bajo, que la universidad cuenta con el espacio para hacerlo al igual que nadar y que también fuera de la institución correr puede realizarse en cualquier lugar. La suma de las otras actividades o deportes es el resultado de que la institución cuente con programas deportivos que los estudiantes buscan para mantenerse ocupados o en forma.

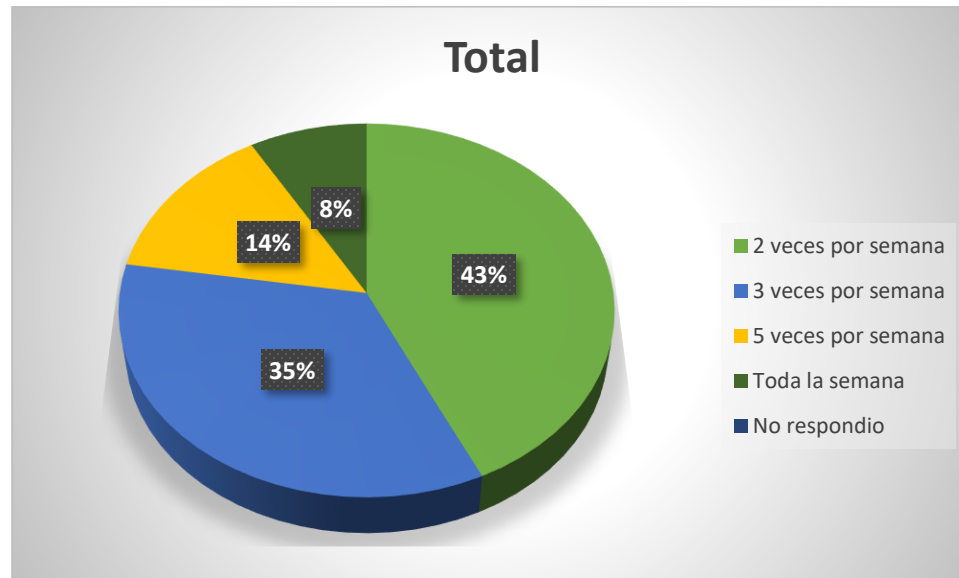
15) ¿Cuánto tiempo al día realiza actividad física en su tiempo libre?

GRAFICA 20: tiempo al día que realiza actividad física en su tiempo libre



ANÁLISIS: al consultar por la cantidad de tiempo libre que realiza actividad física durante el día, el 41% realiza actividades físicas de 30 minutos, el 35% de 1 hora el 23% de 2 horas y el 1% alcanza un periodo de hasta 5 horas.

INTERPRETACIÓN: al considerarse la pregunta trece como parámetro de medición de tiempo libre para comparación de resultados, se verifica que se dio un aumento en los porcentajes de la pregunta quince y que los datos variaron siendo los 30 minutos los que el estudiantado manifestó que utilizaba para realizar dicha actividad física y no la hora como se manifestó anteriormente, interpretando que las preguntas solo se contestaron por salir de compromiso y no por que en verdad se realizara. Tomando también en cuenta los que finalizaron el test en la pregunta doce por no realizar ninguna actividad física.

16) ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física en su tiempo libre?**GRAFICA 21:** veces a la semana que realiza actividad física en su tiempo libre

ANÁLISIS: al consultar cuantas veces a la semana el estudiantado realiza actividad física se manifiesta que el 43% responde que realiza 2 veces a la semana, el 35% indico que 3 veces por semana, el 14% respondió 5 veces por semana y el 8% toda la semana.

INTERPRETACIÓN: una cantidad considerable corresponde a los consultados que realizan actividad física 2 veces por semana, siendo esta la de mayor preferencia, pero una cantidad también representativa manifestaron que la realizan entre las 3 a 5 veces por semana. Haciendo de esta un hábito que consideran saludable para su estilo de vida.

4.3 VALIDACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

4.3.1 Hipótesis específica 1:

Para determinar la asociación entre dos variables se utilizó el coeficiente “C” de Pearson, se aplicó cuestionario al estudiantado de la Universidad de El Salvador, Sede Central, 2018 para determinar cuánto tiempo libre le dedica a realizar A. F., determinar si este es mayor a dos horas.

TABLA 5: tiempo libre dedicado por el estudiantado para realizar A.F.

FACULTAD	30 minutos	1 hora	2 horas	Más de 5 horas	
Agronomía	14	6	5		25
Ciencias Económicas	6	7	9		22
Ciencias Naturales y Matemáticas	7	12	5	1	25
Ciencias y humanidades	16	8	6		30
Ingeniería y Arquitectura	12	14	5		31
Jurisprudencia y Ciencias Sociales	11	9	8	1	29
Medicina	16	8	8		32
Odontología	9	11	6		26
Química y Farmacia	10	13	6	1	30
	101	88	58	3	250

Fuente: elaboración propia

La fórmula es:

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{x^2 - N}$$

Donde:

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo = frecuencia observada

fe = frecuencia esperada

Σ = sumatoria

TABLA 6: frecuencia esperada

14	A fe = 10.1	6	B fe = 8.8	5	C fe = 5.8		D fe = 0.3	25	N_1
6	E fe = 8.88	7	F fe = 7.74	9	G fe = 5.10		H fe = 0.17	22	N_2
7	I fe = 10.1	12	J fe = 8.8	5	K fe = 5.8	1	L fe = 0.3	25	N_3
16	M fe = 6.46	8	N fe = 10.56	6	O fe = 6.96		P fe = 0.36	30	N_4
12	Q fe = 12.52	14	R fe = 10.91	5	S fe = 7.19		T fe = 0.37	31	N_5
11	U fe = 11.71	9	V fe = 10.20	8	W fe = 6.72	1	X fe = 0.34	29	N_6
16	Y fe = 12.92	8	Z fe = 11.26	8	AA fe = 7.42		BB fe = 0.38	32	N_7
9	CC fe = 10.50	11	DD fe = 9.15	6	EE fe = 6.03		FF fe = 0.31	26	N_8
10	GG fe = 12.12	13	HH fe = 10.56	6	II fe = 6.96	1	JJ fe = 0.36	30	N_9
101	N₁₀	88	N₁₁	58	N₁₂	3	N₁₃	250	

Fuente: elaboración propia

Los valores reflejados en la tabla son las frecuencias esperadas, estas se obtienen de la siguiente fórmula:

$$A = \frac{(N_1)(N_{10})}{N} \quad A = \frac{(25)(101)}{250} \quad A = 10.1$$

$$D = \frac{(N_1)(N_{13})}{N} \quad D = \frac{(25)(3)}{250} \quad D = 0.3$$

$$B = \frac{(N_1)(N_{11})}{N} \quad B = \frac{(25)(88)}{250} \quad B = 8.8$$

$$E = \frac{(N_2)(N_{10})}{N} \quad E = \frac{(22)(101)}{250} \quad E = 8.88$$

$$C = \frac{(N_1)(N_{12})}{N} \quad C = \frac{(25)(58)}{250} \quad C = 5.8$$

$$F = \frac{(N_2)(N_{11})}{N} \quad F = \frac{(22)(88)}{250} \quad F = 7.74$$

$$G = \frac{(N_2)(N_{12})}{N} \quad G = \frac{(22)(58)}{250} \quad G = 5.10$$

$$W = \frac{(N_6)(N_{12})}{N} \quad W = \frac{(29)(58)}{250} \quad W = 6.72$$

$$H = \frac{(N_2)(N_{13})}{N} \quad H = \frac{(22)(33)}{250} \quad H = 0.17$$

$$X = \frac{(N_6)(N_{13})}{N} \quad X = \frac{(29)(3)}{250} \quad X = 0.34$$

$$I = \frac{(N_3)(N_{10})}{N} \quad I = \frac{(25)(101)}{250} \quad I = 10.1$$

$$Y = \frac{(N_7)(N_{10})}{N} \quad Y = \frac{(22)(101)}{250} \quad Y = 12.92$$

$$J = \frac{(N_3)(N_{11})}{N} \quad J = \frac{(25)(88)}{250} \quad J = 8.8$$

$$Z = \frac{(N_7)(N_{11})}{N} \quad Z = \frac{(32)(88)}{250} \quad Z = 11.26$$

$$K = \frac{(N_3)(N_{12})}{N} \quad K = \frac{(25)(58)}{250} \quad K = 5.8$$

$$AA = \frac{(N_7)(N_{12})}{N} \quad AA = \frac{(32)(58)}{250} \quad AA = 7.42$$

$$L = \frac{(N_3)(N_{13})}{N} \quad L = \frac{(25)(3)}{250} \quad L = 0.3$$

$$BB = \frac{(N_7)(N_{13})}{N} \quad BB = \frac{(32)(3)}{250} \quad BB = 0.38$$

$$M = \frac{(N_4)(N_{10})}{N} \quad M = \frac{(30)(101)}{250} \quad M = 12.12$$

$$CC = \frac{(N_8)(N_{10})}{N} \quad CC = \frac{(26)(101)}{250} \quad CC = 10.50$$

$$N = \frac{(N_4)(N_{11})}{N} \quad N = \frac{(30)(88)}{250} \quad N = 7.74$$

$$DD = \frac{(N_8)(N_{11})}{N} \quad DD = \frac{(26)(88)}{250} \quad DD = 9.15$$

$$O = \frac{(N_4)(N_{12})}{N} \quad O = \frac{(30)(58)}{250} \quad O = 6.96$$

$$EE = \frac{(N_8)(N_{12})}{N} \quad EE = \frac{(26)(58)}{250} \quad E = 6.03$$

$$P = \frac{(N_4)(N_{13})}{N} \quad P = \frac{(30)(3)}{250} \quad P = 0.36$$

$$FF = \frac{(N_8)(N_{13})}{N} \quad FF = \frac{(26)(3)}{250} \quad FF = 0.31$$

$$Q = \frac{(N_5)(N_{10})}{N} \quad Q = \frac{(31)(101)}{250} \quad Q = 12.52$$

$$GG = \frac{(N_9)(N_{10})}{N} \quad GG = \frac{(30)(101)}{250} \quad GG = 12.12$$

$$R = \frac{(N_5)(N_{11})}{N} \quad R = \frac{(31)(88)}{250} \quad R = 10.91$$

$$HH = \frac{(N_9)(N_{11})}{N} \quad HH = \frac{(30)(88)}{250} \quad HH = 10.56$$

$$S = \frac{(N_5)(N_{12})}{N} \quad S = \frac{(31)(58)}{250} \quad S = 7.19$$

$$II = \frac{(N_9)(N_{12})}{N} \quad II = \frac{(30)(58)}{250} \quad II = 6.96$$

$$T = \frac{(N_5)(N_{13})}{N} \quad T = \frac{(31)(3)}{250} \quad T = 0.37$$

$$JJ = \frac{(N_9)(N_{13})}{N} \quad JJ = \frac{(30)(3)}{250} \quad JJ = 0.36$$

$$U = \frac{(N_6)(N_{10})}{N} \quad U = \frac{(29)(101)}{250} \quad U = 11.71$$

$$V = \frac{(N_6)(N_{11})}{N} \quad V = \frac{(29)(88)}{250} \quad V = 10.20$$

TABLA 7: Desarrollo de ji cuadrado

	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
A	14.00	10.10	3.90	15.21	1.51
B	6.00	8.80	-2.80	7.84	0.89
C	7.00	5.80	1.20	1.44	0.25
D	16.00	0.30	15.70	246.49	821.63
E	12.00	8.88	3.12	9.73	1.10
F	11.00	7.74	3.26	10.63	1.37
G	16.00	5.10	10.90	118.81	23.30
H	9.00	0.17	8.83	77.97	458.64
I	10.00	10.10	-0.10	0.01	0.00
J	6.00	8.80	-2.80	7.84	0.89
K	7.00	5.80	1.20	1.44	0.25
L	12.00	0.30	11.70	136.89	456.30
M	8.00	12.12	-4.12	16.97	1.40
N	14.00	10.56	3.44	11.83	1.12
O	9.00	6.96	2.04	4.16	0.60
P	8.00	0.36	7.64	58.37	162.14
Q	11.00	12.56	-1.56	2.43	0.19
R	13.00	10.91	2.09	4.37	0.40
S	5.00	7.19	-2.19	4.80	0.67
T	9.00	0.37	8.63	74.48	201.29
U	5.00	11.71	-6.71	45.02	3.84
V	6.00	10.20	-4.20	17.64	1.73
W	5.00	6.72	-1.72	2.96	0.44
X	8.00	0.34	7.66	58.68	172.58
Y	8.00	12.92	-4.92	24.21	1.87
Z	6.00	11.26	-5.26	27.67	2.46
AA	6.00	7.42	-1.42	2.02	0.27
BB	0.00	0.38	-0.38	0.14	0.38
CC	0.00	10.50	-10.50	110.25	10.50
DD	1.00	9.15	-8.15	66.42	7.26
EE	0.00	6.03	-6.03	36.36	6.03
FF	0.00	0.31	-0.31	0.10	0.31
GG	1.00	12.12	-11.12	123.65	10.20
HH	0.00	10.56	-10.56	111.51	10.56
II	0.00	6.96	-6.96	48.44	6.96
JJ	1.00	0.36	0.64	0.41	1.14
					2,370.46

4.3.1.1 Prueba de coeficiente de “C” de Person

$$C = \sqrt{\frac{x^2}{x^2 + N}}$$

$$C = \sqrt{\frac{2,370.46}{2,370.46 + 250}}$$

$$C = \sqrt{\frac{2,370.46}{2,620.46}}$$

$$C = 0.95$$

4.3.1.2 Prueba de significancia Ji Cuadrado

La “Ji” cuadrada calculada es igual a 2,370.46 este resultado se compara con el valor de la tabla de distribución de “Ji” según los grados de libertad obtenidos para la comprobación de la hipótesis.

La fórmula para conocer los grados de libertad es:

(Número de columnas – 1) (Numero de renglones – 1) = Grados de libertad

Sustituyendo: (9-1 = 8) (4-1 = 3) = 8 x 3 = 24

Grados de libertad 24 = 36.415 (zona de aceptación de hipótesis nula)

g =grados de libertad p =área a la derecha

El valor x de la tabla cumple que para X es chi-cuadrado con g grados de libertad $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.815	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.167	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.75	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.26	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.62	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.85	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.96	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.06	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.07	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.06	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	29.14	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	30.14	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	31.21	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	32.24	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	33.24	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.179	39.354	34.24	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	35.24	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	36.24	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	37.24	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	38.24	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	39.24	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	40.24	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588

Ilustración 4: tabla de distribución de Ji cuadrado

Fuente: STUDYLIB. Imagen

4.3.1.3 Prueba de Hipótesis

Planteamiento de la hipótesis Especifica 1

H_1 : El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a dos horas.

H_0 : El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a dos horas.

El valor de la prueba “C” de Pearson es de 0.95 esto demuestra que la relación entre las variables analizadas es baja, se aplicó la prueba de significancia “Ji” Cuadrado para determinar

fiabilidad del resultado con un 95% se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna o de trabajo (H_1)

Interpretación

El tiempo libre utilizado a realizar A.F. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a dos horas, ya que en su mayoría con un 41% de la población encuestada le dedica 30 minutos a realizar A. F. en su tiempo libre. Esto significa que, el estudiantado de la Universidad sede central hace A. F. en su tiempo libre en promedio 30 minutos.

Figura 2: Campana de Gauss.

$$X^2 = 2,370.46$$

Grados de libertad: 36.415 (zona de aceptación de hipótesis trabajo)

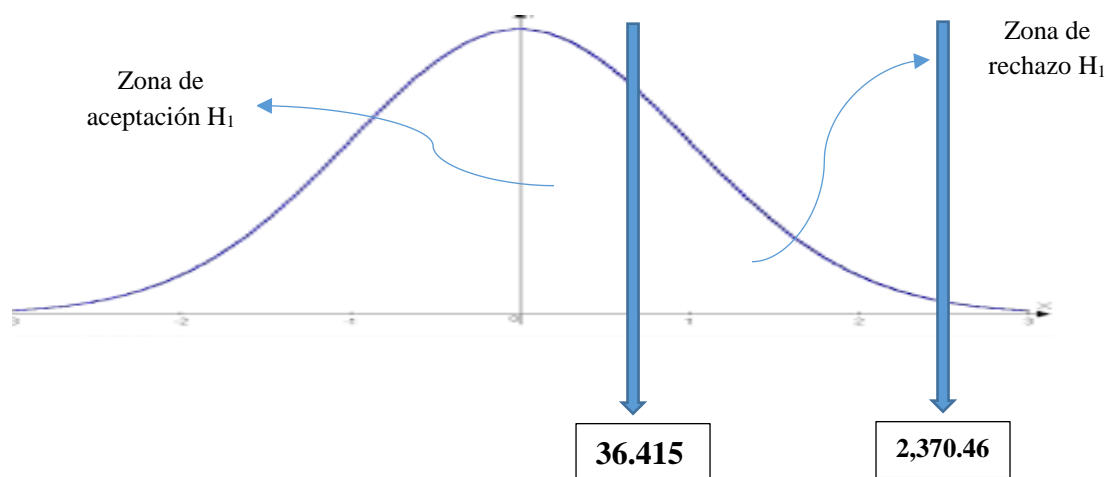


Ilustración 5: Campana de Gauss Hipótesis específica 1

Fuente: elaboración propia

4.3.2 Hipótesis específica 2:

Para determinar la asociación entre dos variables se utilizó el coeficiente “C” de Pearson, se aplicó cuestionario al estudiantado de la Universidad de El Salvador, Sede Central, 2018 para determinar cuánto tiempo libre le dedica a pasar R. S., determinar si este es mayor a cinco horas.

TABLA 8: Tiempo libre dedicado por el estudiantado para estar en R. S.					
FACULTAD	30 min a 2 horas	2 a 5 horas	Más de 5 horas	Todo el día	
Agronomía	17	11	8	6	42
Ciencias Económicas	27	10	3	3	43
Ciencias Naturales y Matemáticas	15	17	6	5	43
Ciencias y humanidades	16	15	11	1	43
Ingeniería y Arquitectura	17	12	10	4	43
Jurisprudencia y Ciencias Sociales	23	13	2	5	43
Medicina	19	14	5	4	42
Odontología	8	21	5	7	41
Química y Farmacia	20	13	4	5	42
	162	126	54	40	382

Fuente: elaboración propia

La fórmula es:

$$C = \frac{\sqrt{x^2}}{x^2 - N}$$

Donde:

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo = frecuencia observada

fe = frecuencia esperada

Σ = sumatoria

17	A fe = 17.81	11	B fe = 13.85	8	C fe = 5.93	6	D fe = 4.39	42	N₁
27	E fe = 18.23	10	F fe = 14.18	3	G fe = 6.07	3	H fe = 4.50	43	N₂
15	I fe = 18.23	17	J fe = 14.18	6	K fe = 6.07	5	L fe = 4.50	43	N₃
16	M fe = 18.23	15	N fe = 14.18	11	O fe = 6.07	1	P fe = 4.50	43	N₄
17	Q fe = 18.23	12	R fe = 14.18	10	S fe = 6.07	4	T fe = 4.50	43	N₅
23	U fe = 18.23	13	V fe = 14.18	2	W fe = 6.07	5	X fe = 4.50	43	N₆
19	Y fe = 17.81	14	Z fe = 13.85	5	AA fe = 5.93	4	BB fe = 4.39	42	N₇
8	CC fe = 17.38	21	DD fe = 13.52	5	EE fe = 5.79	7	FF fe = 4.29	41	N₈
20	GG fe = 17.81	13	HH fe = 13.85	4	II fe = 5.93	5	JJ fe = 4.39	42	N₉
162	N₁₀	126	N₁₁	54	N₁₂	40	N₁₃	382	

Fuente: elaboración propia

Los valores reflejados en la tabla son las frecuencias esperadas, estas se obtienen de la siguiente fórmula:

$$A = \frac{(N_1)(N_{10})}{N} \quad A = \frac{(42)(162)}{382} \quad A = 17.81 \quad E = \frac{(N_2)(N_{10})}{N} \quad E = \frac{(43)(162)}{382} \quad E = 18.23$$

$$B = \frac{(N_1)(N_{11})}{N} \quad B = \frac{(42)(126)}{382} \quad B = 13.85 \quad F = \frac{(N_2)(N_{11})}{N} \quad F = \frac{(43)(126)}{382} \quad F = 14.18$$

$$C = \frac{(N_1)(N_{12})}{N} \quad C = \frac{(42)(54)}{382} \quad C = 4.39 \quad G = \frac{(N_2)(N_{12})}{N} \quad G = \frac{(43)(54)}{382} \quad G = 6.07$$

$$D = \frac{(N_1)(N_{13})}{N} \quad D = \frac{(42)(40)}{382} \quad D = 4.39 \quad H = \frac{(N_2)(N_{13})}{N} \quad H = \frac{(43)(40)}{382} \quad H = 4.50$$

$$\begin{array}{lll}
 I = \frac{(N_3)(N_{10})}{N} & I = \frac{(43)(162)}{382} & I = 18.23 \\
 J = \frac{(N_3)(N_{11})}{N} & J = \frac{(43)(126)}{382} & J = 14.18 \\
 K = \frac{(N_1)(N_{12})}{N} & K = \frac{(43)(54)}{382} & K = 6.07 \\
 L = \frac{(N_1)(N_{13})}{N} & L = \frac{(43)(40)}{382} & L = 4.50 \\
 M = \frac{(N_1)(N_{10})}{N} & M = \frac{(43)(162)}{382} & M = 18.23 \\
 N = \frac{(N_1)(N_{11})}{N} & N = \frac{(43)(126)}{382} & N = 14.18 \\
 O = \frac{(N_2)(N_{12})}{N} & O = \frac{(43)(54)}{382} & O = 6.07 \\
 P = \frac{(N_2)(N_{13})}{N} & P = \frac{(43)(40)}{382} & P = 4.50 \\
 Q = \frac{(N_2)(N_{10})}{N} & Q = \frac{(43)(162)}{382} & Q = 18.23 \\
 R = \frac{(N_2)(N_{11})}{N} & R = \frac{(43)(126)}{382} & R = 14.18 \\
 S = \frac{(N_3)(N_{12})}{N} & S = \frac{(43)(54)}{382} & S = 6.07 \\
 T = \frac{(N_3)(N_{13})}{N} & T = \frac{(43)(40)}{382} & T = 4.50 \\
 U = \frac{(N_1)(N_{10})}{N} & U = \frac{(42)(162)}{382} & U = 17.81 \\
 V = \frac{(N_1)(N_{11})}{N} & V = \frac{(43)(126)}{382} & B = 14.18 \\
 \\
 W = \frac{(N_1)(N_{12})}{N} & W = \frac{(43)(54)}{382} & C = 6.07 \\
 X = \frac{(N_1)(N_{13})}{N} & D = \frac{(43)(40)}{382} & D = 4.50 \\
 Y = \frac{(N_2)(N_{10})}{N} & Y = \frac{(42)(162)}{382} & Y = 17.81 \\
 Z = \frac{(N_2)(N_{11})}{N} & Z = \frac{(42)(126)}{382} & Z = 13.85 \\
 AA = \frac{(N_2)(N_{12})}{N} & AA = \frac{(42)(54)}{382} & AA = 6.36 \\
 BB = \frac{(N_2)(N_{13})}{N} & BB = \frac{(42)(40)}{382} & BB = 4.39 \\
 CC = \frac{(N_3)(N_{10})}{N} & CC = \frac{(41)(162)}{382} & CC = 17.38 \\
 DD = \frac{(N_3)(N_{11})}{N} & DD = \frac{(41)(126)}{382} & DD = 13.52 \\
 EE = \frac{(N_1)(N_{12})}{N} & EE = \frac{(41)(54)}{382} & K = 5.79 \\
 FF = \frac{(N_2)(N_{13})}{N} & FF = \frac{(41)(54)}{382} & FF = 4.29 \\
 GG = \frac{(N_2)(N_{10})}{N} & GG = \frac{(42)(40)}{382} & BB = 17.81 \\
 HH = \frac{(N_3)(N_{11})}{N} & HH = \frac{(42)(162)}{382} & CC = 13.85 \\
 II = \frac{(N_3)(N_{12})}{N} & II = \frac{(42)(126)}{382} & DD = 5.93 \\
 JJ = \frac{(N_1)(N_{13})}{N} & JJ = \frac{(42)(54)}{382} & K = 4.39
 \end{array}$$

TABLA 10: Desarrollo de Formula Ji Cuadrado

	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
A	17.00	17.81	-0.81	0.66	0.04
B	27.00	13.85	13.15	172.92	12.49
C	15.00	5.93	9.07	82.26	13.87
D	16.00	4.39	11.61	134.79	30.70
E	17.00	18.23	-1.23	1.51	0.08
F	23.00	14.18	8.82	77.79	5.49
G	19.00	6.07	12.93	167.18	27.54
H	8.00	4.50	3.50	12.25	2.72
I	20.00	18.23	1.77	3.13	0.17
J	11.00	14.18	-3.18	10.11	0.71
K	10.00	6.07	3.93	15.44	2.54
L	17.00	4.50	12.50	156.25	34.72
M	15.00	18.23	-3.23	10.43	0.57
N	12.00	14.18	-2.18	4.75	0.34
O	13.00	6.07	6.93	48.02	7.91
P	14.00	4.50	9.50	90.25	20.06
Q	21.00	18.23	2.77	7.67	0.42
R	13.00	14.18	-1.18	1.39	0.10
S	8.00	6.07	1.93	3.72	0.61
T	3.00	4.50	-1.50	2.25	0.50
U	6.00	18.23	-12.23	149.57	8.20
V	11.00	14.18	-3.18	10.11	0.71
W	10.00	6.07	3.93	15.44	2.54
X	2.00	4.50	-2.50	6.25	1.39
Y	5.00	17.81	-12.81	164.10	9.21
Z	5.00	13.85	-8.85	78.32	5.66
AA	4.00	5.93	-1.93	3.72	0.63
BB	6.00	4.39	1.61	2.59	0.59
CC	3.00	17.38	-14.38	206.78	11.90
DD	5.00	13.52	-8.52	72.59	5.37
EE	1.00	5.79	-4.79	22.94	3.96
FF	4.00	4.29	-0.29	0.08	0.02
GG	5.00	17.81	-12.81	164.10	9.21
HH	4.00	13.85	-9.85	97.02	7.01
II	7.00	5.93	1.07	1.14	0.19
JJ	5.00	4.39	0.61	0.37	0.08
					228.28

4.3.2.1 Prueba de coeficiente de “C” de Person

$$C = \sqrt{\frac{228.28}{228.28 + 382}}$$

$$C = \sqrt{\frac{228.28}{610.27}}$$

$$C = \sqrt{0.37}$$

$$C = 0.61$$

4.3.2.1 Prueba de significancia Ji Cuadrado

La “Ji” cuadrado calculado es igual a 228.28 este resultado se compara con el valor de la tabla de distribución de “Ji” según los grados de libertad obtenidos para la comprobación de la hipótesis.

La fórmula para conocer los grados de libertad es:

(Número de columnas – 1) (Numero de renglones – 1) = Grados de libertad

Sustituyendo: (9-1 = 8) (4-1 = 3) = 8 x 3 = 24

Grados de libertad 24 = 36.415 (zona de aceptación de hipótesis nula)

g =grados de libertad p =área a la derecha

El valor x de la tabla cumple que para X es chi-cuadrado con g grados de libertad $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.879	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.070	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.151	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.591	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.869	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	30.191	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	31.526	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	32.907	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	33.914	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	35.172	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.178	39.364	36.415	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	37.652	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	38.885	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	40.113	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	41.337	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	42.557	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	43.773	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588

Ilustración 6: tabla de distribución de Ji cuadrado

Fuente: STUDYLIB. Imagen

4.3.8 Prueba de Hipótesis

Planteamiento de la hipótesis Específica 2

H_1 : El tiempo libre dedicado a R.S. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 es mayor a cinco horas.

H_0 : El tiempo libre dedicado a R.S. del estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a cinco horas.

El valor de la prueba “C” de Pearson es de 0.61 esto demuestra que la relación entre las variables analizadas es baja, se aplicó la prueba de significancia “Chi” Cuadrado para determinar fiabilidad del resultado con un 95% se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna o de trabajo (H_1)

Interpretación

El tiempo libre utilizado a pasar en R.S. del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018 no es mayor a cinco horas, ya que en su mayoría con un 42% de la población encuestada le dedica de 30 min. a 2 horas a pasar en R.S. en su tiempo libre. Esto significa que, el estudiantado de la Universidad sede central pasa en R. S. en su tiempo libre en promedio 30 min. a 2 horas.

$$X^2 = 228.28$$

Grados de libertad: 36.415 (zona de aceptación de hipótesis trabajo)

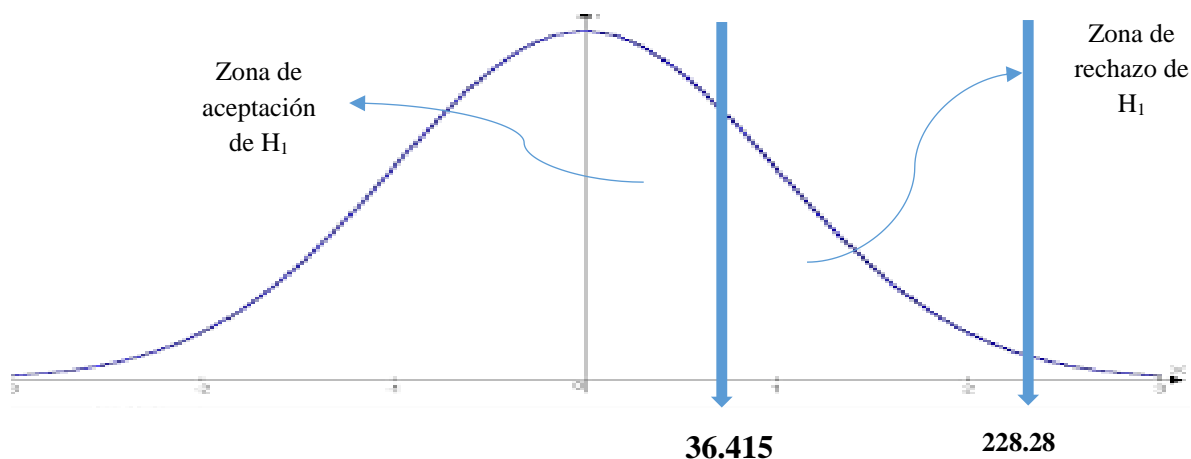


Ilustración 7: Campana de Gauss Hipótesis específica 1
Fuente: elaboración propia

4.3.3 Hipótesis Específica 3

4.3.3.1 Coeficiente de Correlación de Pearson

Es una prueba estadística que permite analizar la relación entre dos variables cuantitativas, medidas en un nivel por intervalos o de razón, donde r mide el grado de asociación lineal entre dos variables X e Y . El signo del coeficiente indica la dirección de la relación y su valor absoluto indica la fuerza. Los valores mayores indican relaciones más estrechas. El coeficiente r puede variar de -1 a 1, donde el signo indica la dirección de la correlación; mientras que el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Desarrollo:

$X=$ ¿Cuántas horas le dedica a pasar en R. S. el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede, central, 2018?

$Y=$ ¿Cuántas horas dedicas a realizar A. F. el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede, central, 2018?

TABLA 11: Desarrollo de "r" de Person					
	$X = \text{Hora al día en R. S.}$	$Y = \text{Hora al día en A. F.}$	(R.S.) (A.F.)	(R.S.) ^2	(A.F.) ^2
30 min	162	101	16,362	26,244	10,201
dos horas	126	88	11,088	15,876	7,744
más de cinco horas	54	58	3,132	2,916	3,364
todo el día	40	3	120	1,600	9
	382	250	30,702	46,636	21,318

Fuente: elaboración propia

Procedimiento para calcular “r” de Person:

$$r = \frac{N (\sum XY) - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r = \frac{4 (30,702) - (382) (250)}{\sqrt{[4 (46,636) - (382)^2] [4 (21,318) - (250)^2]}}$$

$$r = \frac{122,808 - 95,500}{\sqrt{(186,544 - 145,924) (85,272 - 62,500)}}$$

$$r = \frac{27,308}{\sqrt{(40,620) (22,772)}}$$

$$r = \frac{27,308}{\sqrt{924,998,640}}$$

$$r = \frac{27,308}{30,413.79}$$

$$r = 0.89$$

4.3.3.2 Prueba Hipótesis Específica 3

H₁: Existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

H₀: No existe diferencia significativa entre el uso de tiempo libre para la utilización de R.S y la realización de A.F., en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

Interpretación

La correlación entre las variables es alta 89%, se podría decir que el uso de R. S. en su tiempo libre no condicione la realización de A. F. en su tiempo libre. Ya que cuando se le pregunto al estudiantado cuanto tiempo pasa en R. S. con un total de 382 respuestas el 42% dijo que pasa en R. S. de 30 minutos a 2 horas y cuando se le pregunto al estudiantado cuanto tiempo dedica a realizar A. F. con un total de 250 respuestas el 41% dijo que realiza A. F. al menos 30 minutos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el siguiente capítulo se establecen las conclusiones y recomendaciones de la temática desarrollada, la cual es un “Estudio comparativo del uso del tiempo libre para las redes sociales y actividad física del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018”. Los datos se obtuvieron de los resultados de la investigación.

5.1 CONCLUSIONES

Luego de haber estudiado y analizado el “Estudio comparativo del uso del tiempo libre para las redes sociales y actividad física del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018” y conocer los resultados obtenidos de la investigación, se concluye con lo siguiente:

- Con los datos recabados, se concluye que el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018, pasa en R. S. en su tiempo libre un rango de tiempo de 30 min a 2 horas, ya que la encuesta muestra este tiempo como el más preferido por el estudiantado con un 42%; con lo cual se podría concluir que a pesar que el estudiantado pasa esta cantidad de tiempo en redes sociales no es significativo como para decir que le quita mucho tiempo libre para no dedicarse hacer cualquier otra actividad o realizar A.F.
- Con los resultados recabados, se concluye que el número de horas que el estudiantado utiliza para realizar A.F. no son las suficientes, a pesar que 30 minutos es el ítem preferido por el estudiantado con un 41%, se debe tomar en cuenta que de la muestra que

son 387 estudiantes esta pregunta no la respondieron 137 estudiantes ya que no realizan A.F., conformando un 35% de un 100% correspondiente a 387, por lo tanto no se puede concluir que un poco menos de la mitad del estudiantado realiza actividad física sino más bien el estudiantado tiene tendencia negativa y prefieren evitar hacer A. F. en su tiempo libre.

- Al comparar y analizar si existe diferencia significativa del tiempo libre en R.S. y A.F. se comprueba que, si la hay, ya que el 42% de estudiantado de un total de 250 encuestas respondió que pasa en ellas un periodo de tiempo de 30 minutos y 2 horas, mientras que el tiempo que le dedica a realizar A. F. es de 30 minutos representando un 41% de un total de 382 encuestados; por consiguiente; se concluye que el estudiantado pasa más tiempo libre en R.S. que realizando A. F.
- A partir de datos obtenidos se observa que la A.F. que más destaca en el estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central ,2018 es correr y caminar con un 41% y como deporte el futbol y la natación con un 16% ambos deportes, esto podría suceder probablemente por popularidad o por los espacios deportivos con los que la Universidad de El Salvador cuenta.
- Con respecto a la comunidad universitaria de la sede central se concluye que, a pesar que la Universidad de El Salvador cuenta con programas deportivos y espacios donde realizar cualquier A.F. no muestran interés y hay falta de motivación para realizar dicha actividad, ya que hay 137 personas conformando un 35% que de un total de 387 encuestados que respondieron que no realizan A. F.

5.2 RECOMENDACIONES

Después de conocer y haber comparado el uso del tiempo libre de R.S. y A.F. en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede, central 2018, y conocer los datos obtenidos de la investigación y conclusiones, se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda al estudiantado de la universidad de El Salvador, sede central, 2018, que siga invirtiendo la misma cantidad de tiempo libre a pasar en R.S. siempre y cuando estas no interrumpen sus actividades cotidianas a su vez también se le recomienda, utilizarlas para promover más la A.F. y dar a conocer los beneficios que se obtiene con ella y así disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por el sedentarismo.
- Se les recomienda a las autoridades de la Universidad de El Salvador, sede central y al administrador del polideportivo de la Universidad de El Salvador, crear más ofertas deportivas para la realización de A. F., ya que al momento de realizar las encuestas varios estudiantes nos manifiestan que no asistían al polideportivo universitario porque a las horas que existían ofertas deportivas ellos estaban en clases viéndose imposibilitados para asistir a practicar algún deporte.
- Al estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, se le recomienda buscar la compañía de amigos en sus momentos libres para asistir al polideportivo y realizar A. F. ya que es más motivante realizar A. F. acompañado por un amigo.
- Al estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, se le recomienda realizar A. F, frecuentemente por lo menos 3 veces por semana, con una duración de al menos 30 minutos con una intensidad media-baja, esto son el objetivo de mejorar su calidad de vida.

- Se les recomienda a los compañeros estudiantes de la carrera Ciencias de la Educación, con Especialidad en Educación Física, Deporte y recreación, ser los principales promotores de la A.F. ya que son responsables de promover una cultura física y fomentar hábitos saludables para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

- A los futuros investigadores e investigadoras se les recomienda, realizar más investigaciones respecto a la temática presentada en diferentes poblaciones ya que como investigadores de esta tesis creemos que la comunidad estudiantil y personas en general pasa más de dos horas al día conectados a las R.S. o darle seguimiento al estudio comparativo del uso del tiempo libre en R.S. y A.F. en el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede, central ,2018 ya que no encontramos estudios anteriores con estas tres variables que hemos realizado, y obtener más datos importantes que beneficien a otros compañeros en sus futuras investigaciones de esta problemática.

BIBLIOGRAFÍA

- *blogs.upv.* (20 de diciembre de 2011). Obtenido de redessociales: histinf.blogs.upv.es
- Cabanzo Carreño, C. *Ocio y Tiempo libre: una aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional.* Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá, Colombia.
- Csikszentmihalyi M, Cuenca M, Buarque C, Trigo V, y otros. *Ocio y Desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano.* Universidad de Deusto, Bilbao 2001.
- Cuenca M, Álvarez M, Fernández L, Cruz C, Almudena E, García M, Yabar J, Gorbeña S, Martínez S, Fernández, López J, Doistua R, *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ocio.* Universidad de Deusto, Bilbao 2001.
- Cuenca M, *Ocio humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio.* Universidad de Deusto, Bilbao 2000.
- Del Canto, E. S. (18 de septiembre de 2018). *METODOLOGIA CUANTITATIVA: ABORDAJE DESDE LA COMPLEMENTARIEDAD EN CIENCIAS SOCIALES.* Obtenido de Revista de Ciencias Sociales: www.redalyc.org/articulo
- *elsalvador.com.* (24 de marzo de 2018). Obtenido de www.elsalvador.com
- *elsalvador.com.* (7 de abril de 2018). Obtenido de [noticiasnacionales: www.elsalvador.com](http://noticiasnacionales.com)
- *Estadisticas.mat.* (27 de Mayo de 2018). Obtenido de www.estadistica.mat.uson.mx

- Gómez Castillo, Uso de redes sociales virtuales en jóvenes universitarios, Gómez 2014. Maestría en educación virtual, universidad veracruzana.
- González, Influencia Del Uso De Las Redes Sociales En Las Relaciones Familiares De Jóvenes De 18 Y 24 Años Que Presentan Adicción A Las Mismas., Hernández González 2015, Título de Magíster en Educación Mención Currículo y Comunidad Educativa, Universidad de Chile.
- Gutiérrez N, León M, Afonso J, Rivero C, Martín, A. *Uso del tiempo libre en los menores del municipio de Santa Úrsula 2008*. Gobierno de Canarias, Ayuntamiento de Santa Úrsula.
- Hermoso Vega, Y. (2009) *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*. (Tesis Doctoral) Universidad de Málaga, España.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ª. Edición. México D.F.: MCGRAW-HILL/.
- <https://www.asamblea.gob.sv/decretos/details/2688>. (20 de abril de 2018).
Obtenido de <https://www.asamblea.gob.sv/decretos/details/2688>
- <http://delegasca.com/wp-content/uploads/2017/07/LEY-ESPECIAL-CONTRA-LOS-DELITOS-INFORMATICOS-Y-CONEXOS.pdf>. (23 de abril de 2018).
Obtenido de <http://delegasca.com/wp-content/uploads/2017/07/LEY-ESPECIAL-CONTRA-LOS-DELITOS-INFORMATICOS-Y-CONEXOS.pdf> social networks, Reading MA Addison. Wesley. (1972). En J. Barnes.
- Morillas, A. (26 de Mayo de 2018). *Muestreo en poblaciones finitas*. Obtenido de Muestreo aleatorio: C:/Users/User/Downloads/Apuntes_Muestreo.pdf

- Murillo Quiñones, L. *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15 - 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco*. Universidad del Tolima 2015, Colombia.
- Norbert, E. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. 1ª. Edición. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica.
- Otero J, *La pedagogía del Ocio: nuevos desafíos*. Universidad Santiago de Compostela, Lugo 2009.
- *proyevtopv*. (4 de Mayo de 2018). Obtenido de tipos de actividad física: <http://www.proyevtopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>
- Rayo Ascoli, *Influencia Del Uso De Las Redes Sociales En Las Relaciones Familiares De Jóvenes De 18 Y 24 Años Que Presentan Adicción A Las Mismas.*, Rayo 2014, licenciatura en psicología clínica, Universidad Rafael Landívar.
- Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe. (18 de mayo de 2018). *Redalyc*.. Obtenido de Sistema de Información Científica : [wwwredalyc.org](http://www.redalyc.org)
- *redessocialesmasutilizadas*. (23 de abril de 2018). Obtenido de webemparesa20: www.webemparesa20.com
- Rodolfo, C. *Ocio y Calidad de vida*, 2008. *Concepto de ocio desde el punto de vista cultural y cronológico*.
- Rojas Soriano, R. (2013). *Guía para realizar investigaciones sociales*. 9ª - 38ª. Edición. México D.F.: Plaza y Valdez, S.A. de C.V.
- *socialethic*. (21 de abril de 2018). Obtenido de *historiadelasredessociales*: www.socialethic.com

- Tolosa, A. (15 de abril de 2013). *wordpress*. Obtenido de [ventajasydesventajasdelasredessociales: andreapradatolosa.wordpress.com](http://ventajasydesventajasdelasredessociales.andreapradatolosa.wordpress.com)
- Universia. (5 de Mayo de 2018). *noticias.universia*. Obtenido de importancia del ejercicio físico en jóvenes: <http://noticias.universia.cl>
- *universia.net*. (1 de Abril de 2018). Obtenido de educacion noticias: noticias.universia.net.com
- Valencia, C. (25 de abril de 2018). *dspace.udla*. Obtenido de Construcción de identidades virtuales en facebook: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7192/1/UDLA-EC-TPE-2015-16.pdf>
- Viñals, A. *Ocio Conectado: La experiencia de e-ocio de los jóvenes (16-18 años) de Bizkaia 2015*. (Tesis Doctoral) Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- *worpress*. (25 de marzo de 2018). Obtenido de investigacionessaludables: www.investigacionessaludables.wordpress.com
www.socialetic.com/historiadelasredessociales.html. (4 de mayo de 2018). Obtenido de www.socialetic.com/historiadelasredessociales.html
- www.webemparesa20.com/blog/las30redessocialesmasutilizadas

ANEXOS

ÍNDICE DE BELLACK: FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTOS



Introducción: El presente cuestionario tiene como finalidad conocer la opinión de los expertos acerca de la claridad, coherencia y lenguaje de los ítems a ser presentados y desarrollados en un trabajo de grado.

Objetivo: Identificar si el presente cuestionario cumple con los criterios de aprobación para ser desarrollado en un trabajo de grado.

Orientaciones: Por favor responda al siguiente instrumento de evaluación, marcando la casilla correspondiente a la respuesta que crea conveniente.

Ítem	Criterios a Evaluar										Observaciones (Si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												

Aspectos Generales		Si	No	*****
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.				
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial.				
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.				
Validez				
Aplicable			No aplicable	
Aplicable atendiendo a las observaciones				
Validado por:		C.I.:		Fecha:
Firma:		Teléfono:		E-Mail:
Nota				

VALIDEZ: PRUEBA CONCORDANCIA

Criterios	Jueces y/o Participantes				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	1	1	1	4
2	1	1	1	1	4
3	1	1	0	0	2
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
Total	5	5	4	4	18

* 1: De acuerdo

0: Desacuerdo

Acceptable: $0.70 \leq b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$

Bueno: 0.70 - 0.80

Excelente por encima de 0.90

Ta = Número total de acuerdo de jueces

Td = Número total de desacuerdo de jueces

Procesamiento:

$$b = \frac{18}{18+2} \times 100$$

$$b = \frac{18}{20} \times 100$$

$$b = 0.9 \times 100$$

b = 90 % De acuerdo entre los jueces

VALIDEZ: ALFA DE CRONBACH

N°	Item 1	Ite m 2	Ite m 3	Ite m 4	Ite m 5	Ite m 6	Ite m 7	Ite m 8	Ite m 9	Ite m 10	Ite m 11	Ite m 12	Ite m 13	Ite m 14	Item 15	Item 16	Tota l
1	2.00	4.00	1.00	2.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	4.00	3.00	4.00	3.00	40.00
2.	1.00	2.00	1.00	2.00	3.00	2.00	5.00	2.00	3.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	40.00
3	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	24.00
4	2.00	1.00	2.00	3.00	4.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	30.00
5	1.00	4.00	1.00	4.00	5.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	4.00	1.00	4.00	36.00
6	2.00	1.00	2.00	4.00	4.00	1.00	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	4.00	1.00	4.00	38.00
7	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	3.00	1.00	1.00	4.00	4.00	2.00	2.00	31.00
8	1.00	2.00	2.00	2.00	3.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	2.00	4.00	2.00	30.00
9	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	21.00
10	1.00	4.00	1.00	4.00	3.00	1.00	2.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	3.00	34.00
11	2.00	4.00	1.00	4.00	4.00	1.00	5.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	3.00	2.00	2.00	1.00	38.00
12	2.00	4.00	1.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	1.00	32.00
13	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	23.00
14	1.00	4.00	2.00	2.00	4.00	2.00	2.00	2.00	1.00	3.00	2.00	1.00	3.00	3.00	2.00	4.00	38.00
15	1.00	3.00	1.00	4.00	1.00	2.00	3.00	1.00	3.00	1.00	2.00	1.00	2.00	4.00	4.00	2.00	35.00
16	2.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	24.00
	0.24	1.29	0.37	1.29	2.18	1.40	2.60	2.53	3.40	4.33	5.36	6.53	7.23	8.62	10.24	11.15	

k	18.00	Sección 1	1.06
ΣVi	68.73	Sección 2	0.82
Vt	37.73	α	0.87

La fiabilidad y validez de los ítems es validado con un valor de alfa de Cronbach igual a **0.87**

MODELO DE ENCUESTA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, SEDE CENTRAL, 2018

El presente cuestionario tiene como finalidad recolectar datos importantes para realizar el trabajo de campo de la investigación: " *Estudio comparativo del uso del tiempo libre para las redes sociales y actividad física del estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018*".

Su participación es totalmente voluntaria y anónima. Toda la información personal que nos brinde será confidencial, para el desarrollo de este estudio.

Objetivo: Recolectar información para comparar el uso de tiempo libre que emplean en las redes sociales y actividad física el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central, 2018.

Indicaciones: conteste con una "X" las interrogantes que se le presentan a continuación.

Datos:

Sexo: M F

Trabaja: Si No

Rango de Edad: 20 – 25 26 – 30 31 – 35 más de 36

Zona que reside: Urbana Rural

Facultad a la que pertenece:

Ciencias y humanidades Jurisprudencia y Ciencias Sociales

Ingeniería y Arquitectura Química y Farmacia

Agronomía Ciencias Naturales y Matemáticas

Odontología Ciencias Económicas

Medicina

1) ¿Posee un perfil en cualquier red social?

Sí No

Si su respuesta es “NO “pase a la pregunta número 9.

2) ¿Qué redes sociales utiliza más?

Facebook

WhatsApp

Twitter

Otras

Instagram

Si su respuesta es “otras” Especifique _____

3) ¿Cuenta con servicio de internet en su móvil?

Sí

No

4) ¿Cuántas horas al día pasa conectado a una red social?

De 30 min. a 2 horas

Más de 5 horas

De 2 a 5 horas

Todo el día

5) ¿Para qué utiliza las redes sociales?

Estar conectado con amigos

Realizar Actividad Física

Conocer gente nueva

Entretenimiento

Fines educativos

Todas las anteriores

6) ¿Qué tan importantes son las redes sociales para usted?

Nada importante

Importante

Poco importante

Muy importante

Indiferente

7) ¿Con qué frecuencia descuida las tareas del hogar para pasar más tiempo en las redes sociales?

- | | | | |
|-------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| Nunca | <input type="checkbox"/> | Frecuentemente | <input type="checkbox"/> |
| Raras veces | <input type="checkbox"/> | Muy a menudo | <input type="checkbox"/> |
| Siempre | <input type="checkbox"/> | | |

8) ¿Considera que las redes sociales consumen mayormente su tiempo libre?

- Sí No

9) ¿Qué hobby le gusta practicar más en su tiempo libre?

- Actividad Física o deporte Conectarse a redes sociales
- Otros Si su respuesta es "otros" Especifique _____

10) ¿Usa las instalaciones del polideportivo de la universidad de El Salvador en su tiempo libre?

Si su respuesta es "No" pase a la pregunta numero 12

- Sí A veces
- No

11) ¿Con qué fin visita las instalaciones deportivas de la Universidad de El Salvador?

- Realizar Actividad Física o deporte Conectarse al wifi
- Otras Si su respuesta es "otras" Especifique _____

12) ¿Realiza alguna actividad física o un deporte en específico?

- Sí No

Si su respuesta es "No" finaliza el test.

Si su respuesta es "Si", especifique: _____

13) ¿Cuánto tiempo dedica en hacer actividad física o un deporte en su tiempo libre?

- | | | | |
|---------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| 30 min. | <input type="checkbox"/> | 2 horas | <input type="checkbox"/> |
| 1 hora | <input type="checkbox"/> | Más de 5 horas | <input type="checkbox"/> |

14) ¿Cuál es la actividad física que más realiza?

Caminar

Aeróbicos

Correr

Baile

Nadar

Otras

Si su respuesta es “otras” Especifique _____

15) ¿Cuánto tiempo al día realiza actividad física en su tiempo libre?

30 min

1 hora

2 horas

Mas de 5 horas

16) ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física en su tiempo libre?

2 veces por semana

5 veces por semana

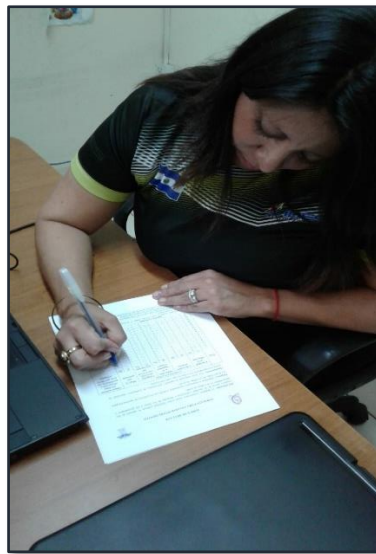
3 veces por semana

Toda la semana

FOTOS



*Ilustración 8: Evaluación del juez número uno
Fuente: Galería de los autores. Fotografía*



*Ilustración 9: Evaluación del juez número uno
Fuente: Galería de los autores. Fotografía*

Evaluación del cuestionario por los jueces experto, para la validación y fiabilidad de la encuesta que se llenó con la opinión de estudiantado de la Universidad de El Salvador.

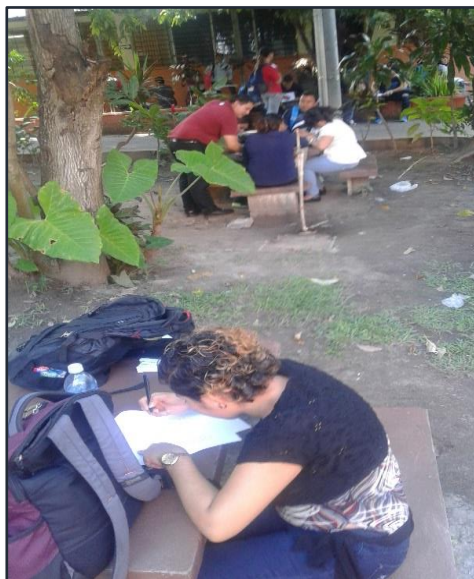


Ilustración 10: *Muestra de llenado de encuestas por estudiantes.*

Fuente: Galería de los autores. Fotografía



Ilustración 11: *Estudiantes de las diversas facultades llenando encuesta*

Fuente: Galería de los autores. Fotografía

Llenado de encuestas por el estudiantado de la Universidad de El Salvador, sede central.