

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICOS SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN
UNIVERSITARIA**



TESIS

**Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de
Educación – Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación –
Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la
Educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Investigador : Bach. David Bustamante Cerna.

Asesor externo : Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas.

Lambayeque – Perú

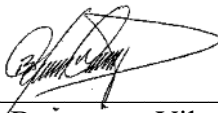
2023

**Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación –
Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz
Gallo.**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención
en Docencia y Gestión Universitaria.



Bach. David Bustamante Cerna
Investigador



Mg. Beder Bočanegra Vilcamango
Presidente del jurado



Mg. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario de jurado



Mg. Luis Mercedes Flores Morillas
Vocal del jurado



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Asesor

Lambayeque – Perú

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°562-VIRTUAL

Siendo las **10:00 horas**, del día **martes 24 de enero de 2023**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/jbm-akmb-ivq>**, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N°1942-2022-V-D-FACHSE**, de fecha **25 de octubre de 2022**, integrado por:

Presidente	: M.Sc. Beder Bocanegra Vilcamango.
Secretario	: Mg. Juan Carlos Granados Barreto.
Vocal	: Mg. Luis Mercedes Flores Morillas.
Asesor Metodológico	: Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN - FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO”**, presentada por la tesista **DAVID BUSTAMANTE CERNA**, para obtener el **Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación**, mención: **Docencia y Gestión Universitaria**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al sustentante, quien procedió a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(18) (DIECIOCHO)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**

Siendo las 11:00 am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M.Sc. Beder Bocanegra Vilcamango

PRESIDENTE

Mg. Juan Carlos Granados Barreto

SECRETARIO

Mg. Luis Mercedes Flores Morillas

VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Bachiller: David Bustamante Cerna investigador principal, y el Doctor Manuel Oyague Vargas asesor del trabajo de investigación **“Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación - Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo”**, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, febrero 2023



Bach. David Bustamante Cerna
Investigador Principal



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Asesor

DEDICATORIA

La presente investigación es dedicada a Dios todo poderoso, quien ha cuidado de mí día a día, brindándome bendición, salud y fuerza en todo momento para resolver las dificultades presentes en la vida.

A mis padres Isidro y Esmeria quienes con su ayuda, comprensión y consejos han sido mi base para conseguir mis objetivos.

David B.C.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi asesor Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas por haber compartido sus conocimientos, experiencias y orientaciones durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

David B.C.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	05
Agradecimiento.....	06
Índice de contenido.....	07
Índice de tablas.....	08
Resumen.....	09
Abstrac.....	10
Introducción.....	11
CAPITULO I	
1.0 DISEÑO TEÓRICO	
1.1 Antecedentes.....	14
1.1.1. Antecedentes Internacionales.....	14
1.1.2. Antecedentes Nacionales.....	16
1.2 Bases Teóricas.....	19
1.2.1. La Actividad Física.....	19
1.2.1.1. Definiciones.....	20
1.2.1.2. Tipos de actividades físicas.....	22
1.2.2.3. Beneficios y riesgos de la actividad física.....	23
1.2.2. El sedentarismo.....	26
1.2.2.1. Causas del sedentarismo.....	27
1.2.2.2. Efectos del sedentarismo.....	28
1.2.3.3. Riesgos del sedentarismo.....	29
1.3. Propuesta teórica.....	30
1.3.1. Presentación.....	31
1.3.2. Fundamentos.....	31
1.3.3. Programa de actividades físicas.....	35
CAPITULO II	
2.0 METODOS Y MATERIALES	
2.1 Metodología de investigación.....	47
2.2 Población y muestra.....	48
2.3 Técnicas de medición.....	48
2.4 Análisis estadísticos de los datos.....	50
CAPITULO III	
3.0 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
3.1 Resultados de la encuesta a docentes.....	51
3.2. Discusiones.....	57
CAPITULO IV:	
CONCLUSIONES.....	59
CAPITULO V:	
RECOMENDACIONES.....	60
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla. N° 01. Rasgos sociodemográficos.....	51
Tabla. N° 02. Horas dedicadas a labores académico profesionales.....	52
Tabla. N° 03. Días dedicados a labores académico profesionales.....	53
Tabla. N° 04. Permanencia en diferentes actividades.....	54
Tabla. N° 05. Días que realiza Actividades Físicas en una semana.....	55
Tabla. N° 06. Horas al día que realiza actividades físicas.....	56

RESUMEN

En el problema se visualiza en los docentes de la Escuela Profesional de Educación - Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (EPE - FACHSE – UNPRG) en el proceso de gestión académica, actitud de sedentarismo, evidenciándose en: la informatización de las actividades académicas, uso de las tecnologías de la información, desconocimiento del beneficio de las actividades físicas para la salud y el escaso tiempo para realizarlas, generando perjuicio para su salud. Se planteó como objetivo general: diseñar un programa de actividad física para evitar el sedentarismo en los docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG. La metodología utilizada es de método descriptivo, enfoque cuantitativo, de tipo de campo, con nivel explicativo, de diseño no experimental y de corte longitudinal, la población está conformada por 44 docentes y una muestra de 18 docentes, la recopilación de datos se hizo a través de la técnica de encuesta, usando como instrumento el cuestionario. Los resultados obtenidos de los encuestados determinan de forma general que el 55.6% dedica 40 horas por semana a las actividades académico profesionales, 72.2% permanece mayormente sentado dentro de una semana, 27.9% realiza actividades físicas en una semana. La conclusión general determina que existe un predominio del sedentarismo en los docentes, así como la dedicación realizada a las actividades académico profesionales.

PALABRAS CLAVE: ACTIVIDADE FÍSICA - SEDENTARISMO - PROMOVER DE LA SALUD

ABSTRACT

The problem is visualized in the teachers of the Professional School of Education - Faculty of Historical Social Sciences and Education of the National University Pedro Ruiz Gallo (EPE - FACHSE - UNPRG) in the process of academic management, sedentary attitude, evidenced in: the computerization of academic activities, use of information technologies, ignorance of the benefit of physical activities for health and the limited time for perform them, causing damage to their health. The general objective was to design a physical activity program to avoid a sedentary lifestyle in teachers of the EPE – FACHSE – UNPRG. The methodology used is descriptive method, quantitative approach, field type, explanatory level, non-experimental design and longitudinal cut, the population is made up of 44 teachers and a sample of 18 teachers, data collection was done through the survey technique, using the questionnaire as an instrument. The results obtained from the respondents determine in a general way that 55.6% dedicate 40 hours per week to professional academic activities, 72.2% remain mostly seated within a week, 27.9% perform physical activities in a week. The general conclusion determines that there is a predominance of sedentary lifestyle in teachers, as well as the dedication made to professional academic activities.

KEY WORDS: PHYSICAL ACTIVITY - SEDENTARISM - HEALTH PROMOTION

INTRODUCCIÓN

En la EPE – FACHSE – UNPRG; se aprecia que los docentes poseen una carga horaria de cuarenta horas pedagógicas, distribuidas dentro de una semana, 16 horas de clases, asesoría, tutoría, investigación y la práctica pre profesional, y algunas veces los horarios de mañana y tarde. A esto se suma el uso de nuevas tecnologías y la virtualización de la educación, lo que implica mantenerse sentado frente a una computadora durante tiempos prolongados, ya sea en sus hogares o en la Facultad donde laboran, hechos que se han generado aún más, en esta pandemia. Si restamos el tiempo utilizado para el trabajo, lo resultante, se distribuye en actividades relacionadas con el núcleo familiar, recreación y descanso, siendo el descanso el que ocupa gran parte del tiempo después del trabajo, utilizado para reponer las energías consumidas durante las horas de trabajo. El sedentarismo, en los docentes se produce por la falta de actividad física, la cual es generada por una sobre carga laboral, la informatización de las actividades, el uso de tecnologías de la información y la falta de descanso; perjudicando en gran manera su salud.

El problema de la investigación se formuló de la manera siguiente: ¿De qué manera un programa de actividad física permite prevenir el sedentarismo en los docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG – 2021 y evitar perjuicios en la salud?

El objetivo general como aspiración para solucionar el problema planteado es: diseñar un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo en los docentes de la EPE - FACHSE – UNPRG – 2021.

Cuyos objetivos específicos como tareas de la investigación son:

- Diagnosticar el tiempo dedicado a las labores académico - profesionales de los docentes de la EPE - FACHSE - UNPRG.
- Determinar las causas del sedentarismo de los docentes de la EPE - FACHSE - UNPRG.
- Diseñar el programa de actividad física para los docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG.

La hipótesis que se defiende es: Si se diseña un programa de actividad físicas para los docentes de la EPE - FACHSE – UNPRG., entonces, es posible prevenir el sedentarismo.

La investigación está estructurada por cinco capítulos: El capítulo I, está dedicado al diseño teórico de la investigación, compuesto por los antecedentes tanto internacionales como nacionales, las bases teóricas que describen la concepción teórica en la que se fundamenta la investigación y el desarrollo de la propuesta teórica. El capítulo II hace referencia a los métodos y materiales, describiendo el tipo de investigación, población y muestra, métodos y técnicas, así como el análisis estadístico de los datos. El capítulo III se presenta los resultados obtenidos por medio de tablas, su interpretación y las discusiones. El capítulo IV describe las conclusiones más resaltantes, las que hemos arribado al finalizar la investigación. Y en el capítulo V: Nos permitimos hacer recomendaciones para una mejor aplicación de la propuesta teórica, como eje científico a partir del enfoque de las ciencias de la educación, así, como indicaciones de aplicación del programa propuesto.

El presente trabajo no agota el estudio sobre el sedentarismo, antes más bien han permitido, aclarar algunas dudas, de las cuales han surgido nuevos elementos que comprometen, seguir profundizando la investigación.

EL AUTOR

CAPITULO I

1.0. Diseño Teórico.

1.1. Antecedentes.

1.1.1. Antecedentes Internacionales.

• (Méndez y otros, 2022). *Nivel de Actividad Física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una Facultad de Salud*. Introducción: Las Actividades Físicas en los docentes universitarios compone una causa de análisis por ser una población que posee una gran obligación y proclive al sedentarismo. Objetivo: Estimar el grado de las actividades físicas y el IMC de 50 docentes pertenecientes a una facultad de salud de una universidad nacional, considerando su género, edad, peso, talla y estado civil. Materiales y métodos: La investigación es de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal. La población está compuesta por 50 docentes de una facultad de salud de una universidad nacional. Se aplicó el cuestionario de Actividad Física (IPAQ) en formato corto, para clasificar el grado de actividad física. Resultados: Se demostró que 74% de docentes son mujeres, el 50% son casados y en su mayoría superan los 40 años. El grado de actividad física es apreciada de la siguiente forma: alto (+ de 1500 Mets, el 14%), nivel moderado (- de 1500 Mets, el 38%) y nivel bajo (- de 600 Mets, el 48%), están sentados de 5 a 10 horas del día. El 54% de docentes tiene un IMC con valores de sobrepeso, pertenece a enfermería en su mayoría, 46% presenta valores normales. Conclusión: La percepción de los docentes universitarios sobre la actividad física es bajo y moderado, no cumpliendo con los requisitos mínimos establecidos por la OMS, presentan sobrepeso y sedentarismo. (págs. pp. 18 - 25)

• (Esquivel y otros, 2021). *Nivel de Actividad Física y comportamiento sedentario determinado con acelerómetro de los docentes universitarios durante el confinamiento por la COVID – 19*. Introducción: El confinamiento y restricciones ocasionado por la COVID – 19 reduce las oportunidades de actividades físicas y el acceso a diferentes espacios, menguando en la población las opciones para ejecutar actividades físicas. Un grupo de interés son los docentes, porque el teletrabajo puede afectar su nivel de actividad física y causar el incremento de una conducta sedentaria, pudiendo ser nocivo para su salud mental y física. Objetivo: Describir de forma objetiva los niveles de actividad física y comportamiento sedentario a través del uso de un acelerómetro, cuyos resultados sirvan de base para la realización de estrategias dirigidas a optimizar la salud mental y física de los docentes universitarios. Método: a través de un estudio descriptivo, de corte transversal no experimental y haciendo uso de acelerómetros, se realizó la medición objetiva de los niveles de actividad física y comportamiento sedentario en docentes universitarios. Resultados: Se detectó que los docentes son físicamente activos y se encuentran acordes a los criterios que establece la Organización Mundial de la Salud; pero el comportamiento sedentario (69.61%) ocupa su mayor tiempo, superando el límite recomendado. Igualmente, no ejecutan suficientes pausas activas para disminuir las consecuencias dañinas del comportamiento sedentario, afectando su estado de salud a futuro. Conclusión: Gracias a lo encontrado en esta investigación, estamos en la obligación de exhortar a la comunidad en su totalidad y mucho más a este grupo de interés a continuar ejecutando y aumentando las actividades físicas, reemplazando el tiempo de comportamiento sedentario por actividades físicas.

- (González y otros, 2018). *Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo*. Introducción: La autoestima de los docentes universitarios es el resultado del rendimiento laboral que está influenciado por las competencias profesionales y sus ratos libres. La actividad física brinda un sinnúmero de capacidades actitudinales e intelectuales por medio de la experiencia motriz, pudiendo influenciar en la autoestima. Objetivo: Mejorar a corto tiempo la autoestima de los docentes universitarios a través de un programa especializado de actividades físicas. Métodos: La investigación fue cuasi experimental, aplicando un programa de actividades físico recreativas (pre test y post test) y la escala de autoestima de Rosenberg, descubriendo el nivel de autoestima y la incidencia del programa de intervención. La población estuvo conformada por 16 docentes universitarios con edades superiores a los 50 años, pertenecientes a la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Resultados: En el trayecto de un mes implementada la propuesta, hubo incremento de 66.09% al 75.31% de autoestima grupal (la autoestima evolucionó de nivel medio a nivel elevado), habiendo significativas diferencias ($p=0,028$) favorable al post test. Conclusiones: El uso de la propuesta físico recreativa influyó positivamente a corto tiempo en la autoestima de los docentes universitarios estudiados, produciendo seguridad en sí mismos y mucha satisfacción. (págs. 1-10)

1.1.2. Antecedentes nacionales.

- (Flores y otros, 2021). *Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia*. Introducción: Realizar actividades físicas de formas continua es la base para enfrentar a las enfermedades. El confinamiento y las responsabilidades que tienen los docentes universitarios los vuelven predispuestos al sobrepeso y el estrés. Objetivo: Establecer el vínculo entre la actividad físicas, el estrés y el índice de masa

corporal de los docentes universitarios durante la pandemia. Metodología: La investigación es de tipo básica, con diseño descriptivo correlacional múltiple, la población está conformada por 1150 docentes, con muestra de tipo probabilística 234 docentes (150 varones y 84 mujeres) con edades promedio de 49.70 ± 10.01 , se utilizaron como instrumentos los cuestionarios de actividad física, estrés y el reporte de sus medidas antropométricas. Resultados: 67.52% de docentes, 58.86% de hombres y 41.14% de mujeres muestra baja actividad física, 91.95% presenta estrés por presión laboral, 67.59% de hombres y 32.41% mujeres tienen tendencia al sobrepeso y obesidad tipo II 66.04% hombres y 33.96% mujeres. Se establece el vínculo entre la actividad física, estrés e índice de masa corporal con una Rho de Spearman inversamente proporcional de -0,183 y -0,204. Conclusión: Los docentes que presentan más altos porcentajes de sobrepeso e inactividad física son los varones.

- (Elespuro y otros, 2021). Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Objetivo: Se analizó los factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Población: Conformada por 68 docentes y 339 estudiantes. Metodología: La investigación es de diseño descriptivo, utilizando la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Resultados: Se detectó que de 80.9% de docentes tienen una actividad física alta, igualmente en los factores asociados; varones, 67.6% ($p = 0.058$), aquellos de 30 – 59 años, 61.8% ($p = 0.903$), casados, 42.6% ($p = 0.905$), natural de la selva, 55% ($p = 0.256$) y aquellos que no poseen labores fuera de UNU, 75% ($p = 0.167$). El 51.5% tiene un comportamiento sedentario bajo. El 50.4% de estudiantes tiene actividad física baja, igualmente en los factores asociados; 53.7% varones ($p = 0.65$), aquellos de 16 – 20 años, 53.7% ($p = 0.041$), solteros, 93% ($p = 0.001$). naturales de la selva, 89% ($p = 0.049$) y aquellos que no laboran fuera de la UNU, 87% ($p = 0.001$), con 64.6% tiene un comportamiento sedentario medio. Conclusiones: Se llega a la conclusión que los

docentes varones tienen una actividad física alta, aquellos de 31 – 59 años están casados, oriundos de la selva y aquellos que no tienen labores fuera de la UNU, junto con un comportamiento sedentario es medio. Los estudiantes varones tienen una actividad física baja, con edades de 20 – 29 años, solteros, naturales de la selva, Aquellos que ni poseen labores fuera de UNU junto con el comportamiento sedentario es medio.

- (Flores y otros, 2019). Actividad Física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. Introducción: En la actualidad es esencial practicar actividades físicas, gracias a los diferentes beneficios que otorga al organismo. Las múltiples obligaciones y la carencia de hábitos saludables, permite que los docentes de la Universidad Nacional del Altiplano estén predispuestos al sobrepeso y obesidad. Objetivo: Identificar los niveles de la actividad física y su relación con el sobrepeso y la obesidad en los docentes. Metodología: La investigación es de tipo básica con diseño descriptivo correlacional, haciendo uso del método científico, teniendo como técnica la observación y como instrumento el cuestionario. Población: Conformada por 950 docentes y una muestra de tipo no probalística de 316 docentes (178 masculinos y 138 femeninos), con edades promedio de 47.48 ± 9.92 . Resultados: 76.65% de los docentes desarrollan una escala de actividad física moderada, 63% baja y 52.63% alta; de igual modo el 68.02% se sitúan en un nivel de sobrepeso, 42.86% tiene obesidad y 12.50% normal, en cuanto a la variable sexo, 62.32% damas y 76.40% hombres se encuentra en un nivel de sobrepeso. Conclusiones: Se evidencia mayor predominio de sobrepeso y obesidad en docentes hombres que en damas, haciendo necesario ejecutar en los docentes programas de participación de salud integral con base a la ejecución de actividades físicas y alimentación saludable.

1.2. Bases teóricas.

1.2.1. Actividad Física. (Ministerio de Educación, 2022). La OMS formalizó el seis de abril como fecha para celebrar la actividad física en el mundo. Teniendo como objetivos principales la difusión de la importancia de ejecutar actividades físicas de forma regular y concientizar a las personas para desarrollar estilos de vida saludables.

Las personas se mostraron convencidas de la utilidad de las actividades físicas para hacer mejoras en la salud y tratar enfermedades. Cada vez se suman más personas que las realizan para mejorar su salud, debido a las crecientes tasas de obesidad y las complicaciones de salud asociados a ella. (Cintra & Balboa, 2011).

La actividad física no cura completamente la enfermedad, sin embargo, ayuda a los pacientes a adaptarse a ella e incluso a reintegrarse al medio social, reducen el impacto del envejecimiento, contribuyendo con una amplia gama de funciones, no hay límite de edad para obtener sus beneficios, mencionando entre todos al aumento de masa y tensión muscular y, por lo tanto, de la fuerza; mejora el estado hemodinámico y la mecánica ventilatoria; presión sanguínea baja; prevención de arterioesclerosis y osteoporosis; ayuda a controlar la diabetes; además mejora la flexibilidad, equilibrio y movilidad de las articulaciones.

Desde el punto de vista psicosocial, el ejercicio hace mejoras en el estado emocional, reduce la ansiedad y depresión, aumenta la vitalidad, mejora el amor propio y figura física, brinda ocasiones para el entretenimiento e interacción con la sociedad, ayuda combatiendo el estrés diario. En conclusiones, hace mejoras en la calidad de vida.

Las personas que promueven a la actividad física como un estilo de vida, son poseedoras de conocimientos y convicciones del beneficio de los ejercicios, aunque esto no siempre orienta a un ejercicio frecuente y regular. El interés percibido influye en la permanencia de las personas

integradas, en otras palabras, existe una relación entre la motivación y los beneficios percibidos. Se observó que las personas con bajo nivel educativo obtienen menor beneficio y quienes realizaron actividades deportivas a una edad temprana se benefician mejor.

1.2.1.1. Definiciones. Existen diferentes definiciones de actividad física como:

(Caspersen y otros, 1985). Establecen a la actividad física como “todos los movimientos del cuerpo generados por las articulaciones, los músculos y los huesos, que ocasionan un consumo de energía” (pág. 129). Del mismo modo, (Arráez & Romero, 2000) mencionan a la actividad física como “acciones corporales que por medio del movimiento pueden tener o no una intensidad específica. En primer caso, las acciones corporales se utilizan con fines educativos, deportivos, recreativos, terapéuticos, de utilidad, etc. En el último caso, pueden ser simplemente las actividades diarias de un individuo.” Por otro lado, según (González, 2003), relaciona a la actividad física con cualquier movimiento de contracción muscular en el cuerpo, teniendo un mayor consumo energético que en reposo. Del mismo modo se entiende como una conducta espontánea, voluntaria y completa del ser humano, que incluyen elementos y determinantes psico-socio-culturales y biológicas, con amplios beneficios con respecto la salud.

A pesar de existir varios criterios, necesitamos reconocer el concepto de gestión de la actividad física. Analizando estos criterios, podemos concluir que toda actividad física es un movimiento natural o que está planificado por el hombre, eliminando energías con propósitos estéticos, preventivos, para rendimiento deportivo y rehabilitación.

(Organización Mundial de la Salud, 2020). Establece que la actividad física es todo movimiento diario, como el empleo, el ejercicio, el juego y el deporte, necesarios para promover y mantener una buena salud.

Expertos de la OMS señalan que unas pocas horas de ejercicio los fines de semana no son suficientes, porque el tiempo restante no puede compensar el sedentarismo. En este sentido, han demostrado después de 72 horas se extinguen en el organismo, todo beneficio obtenido del ejercicio. Por lo tanto, es muy importante realizar ejercicio de forma regular y continua.

La OMS enfatiza otros beneficios del ejercicio, como el mejoramiento de agilidad tanto física como mental en adultos mayores, ayudando a superar la soledad y reduce las conductas de riesgo como la violencia y consumo de sustancias alucinógenas entre los jóvenes.

Hay que recordar que la actividad física incrementa la producción de elementos químicos que promueven el crecimiento de las células nerviosas, creando enlaces entre todas ellas y estimulando el crecimiento de los vasos sanguíneos, los cuales alimentan las presentes estructuras. Entre estas estructuras se encuentran las estructuras óseas, que comienzan a envejecer después de los 35 años. Luego empieza a disminuir lentamente en las mujeres, lo que aumenta rápidamente durante la menopausia, pero es más lento en los hombres.

(Maxima, 2021). La actividad física se refiere a todo movimiento generado por el cuerpo, teniendo como consecuencia un consumo energético, el cual es necesario para que el organismo mantenga sus funciones vitales como digestión, respiración y circulación sanguínea. Las contribuciones básicas para la actividad física provienen de actividades diarias, por ejemplo, transportar objetos, caminar, subir las escaleras, limpiar y comprar.

(De Abajo y otros, 2006). El gasto energético relacionado con la actividad física, puede cuantificarse en kilojulios o kilocalorías ($1000 \text{ kJ} = 420 \text{ kcal}$; $1 \text{ kcal} = 4,20 \text{ KJ}$) Para facilitar estas tareas cuantitativas y hacer medición de las intensidades de las actividades físicas, numerosos profesionales emplean el Equivalente Metabólico (MET), 1 MET son las calorías consumidas por el cuerpo sin movimiento, partiendo de aquí, el MET aumenta con la intensidad del movimiento.

1.2.1.2. Tipos de Actividad Física.

- **Actividad física Educativa.** (Giraldes, 2013). Precisa que la Educación Física opera como una especie de puente entre la actividad física y educación. Sin embargo, tengamos en cuenta que en ese puente no se puede transitar de forma libre. En la gran dispersión actual de las practicas físicas, la educación física elige e instruye algunas, las ordena y transforma de manera definida y evaluada. Y la misma educación, previo a soltarlo, hace hincapié que el legado de la dualidad sigue pensando en la cultura occidental. Se verifica la “invisibilidad” del cuerpo que realizan las escuelas, dejando al manifiesto fracciones en los recesos y limitado en las sesiones de Educación Física. Gracias a la Educación Física, hasta hoy el cuerpo ocupa un lugar en nuestra educación, sociedad y cultura.

- **Actividad Física Deportiva.** (Rodríguez, 2010) lo determina como “una serie de acciones con propósitos motores”. O, concretamente como “un conjunto de logros de quienes pretenden involucrarse en la motricidad”. Esto significa que la actividad física y deporte tiene su propio tipo de acción definida, estimulada, caracterizada y dirigida por sus propios objetivos motrices.

- **Actividad física recreativa.** (Avilés, 2010) resume: La actividad física recreativa contribuye al continuo desarrollo de la personalidad y brinda la posibilidad de utilizar el tiempo libre de manera sana, organizada y espontánea. Permitiendo regresar al mundo de la naturaleza, incorporando al mundo creativo, sirviendo a su unificación comunitaria y encuentro con ellos mismos, otorgando satisfacción, felicidad y plenitud.

1.2.1.3. Beneficios y riesgos de la Actividad Física.

- **Beneficios.** (Organización Mundial de la Salud, 2020), las actividades físicas regulares de moderada intensidad, como caminar, manejar bicicleta o practicar deportes, tiene beneficios importantes para la salud. A cualquier edad, los beneficios de la actividad física reducen los daños potenciales provocados, ejemplo, un accidente.

Es mejor realizar una actividad física que no hacer nada. Tornándonos más activos durante el día, pudiendo alcanzar de forma simple los niveles de actividad física recomendados.

Practicar actividad física regular al nivel adecuado:

- ✓ Mejora la condición cardiorrespiratoria y muscular.
- ✓ Mejora la salud funcional y ósea.
- ✓ Reduce los riesgos de hipertensión, diabetes, enfermedad coronaria, depresión, accidente cerebro vascular y varios tipos de cáncer.
- ✓ Disminuye los riesgos de caídas, fractura de cadera y vertebras.
- ✓ Esencial para controlar el peso y equilibrio energético.

- **Riesgos.** (Organización Mundial de la Salud, 2020) La deficiente actividad física, es un factor de riesgo mortales a nivel mundial, aumentando en varios países, lo que aumenta las

enfermedades no transmisibles, afectando la salud de las personas a nivel mundial. Las personas que no se ejercitan tienen entre un riesgo de muerte entre 20% y 30% más que están completamente activas.

La actividad física hace mejoras en la salud física y mental en los individuos, reduciendo el riesgo de padecer alguna enfermedad y aumenta la interacción social, beneficiando a la sociedad. También fomenta el bienestar comunal y cuidado del medio ambiente e incluye inversiones para las generaciones futuras.

Razones para realizar actividad física:

- ✓ Se le atribuye a la inactividad física más de 600.000 muertes cada año.
- ✓ De todos los habitantes, la mitad y un poco más no efectúa actividad física.
- ✓ De las personas adultas, dos tercios no logra el nivel de actividad física recomendado (30 min. por día).
- ✓ A nivel mundial, las tendencias están orientadas a la reducción de la actividad física.
- ✓ En muchos países los hombres se encuentran con mayor actividad que las mujeres y conforme aumenta la edad, se rechaza la actividad física.
- ✓ Distintos grupos socioeconómicos también muestran desproporciones: los más pobres poseen poco tiempo libre y menor acceso a medios recreativo, o residen en entornos que no fomentan la actividad física.
- ✓ Es alarmante el costo del cuidado de la salud debido a la inactividad física por pérdidas de rendimiento financiero, causado por enfermedades, incapacidad laboral, enfermedades asociadas o muerte temprana. Según estudios realizados en Reino Unido y Suiza, la inactividad física genera un gasto estimado de 150 a 300 euros por ciudadano en cada país.

- **Recomendaciones.** La actividad física debe ser adecuada a la persona y la edad, pero el mensaje clave para los adultos es valorar como la actividad física beneficia a la salud, ya sea de intensidad moderada, realizada casi a diario, con una mínima duración de 30 minutos.

En nuestro país, se recomienda realizar actividades de moderada intensidad, realizar 30 minutos serían suficientes (Ministerio de Salud, 2021). Los 30 o 60 minutos pueden dividirse en ciclos de 10 o 15 minutos durante el día, facilitando su desarrollo al integrar actividades diarias como subir y bajar escaleras o caminar de forma acelerada hacia el trabajo, etc.

Además, (Quebec, 1984) brinda consejos útiles acerca de la actividad física, la salud y el bienestar. La mínima actividad física a diario es importante, a pesar de que las actividades físicas con poca frecuencia mejoran el estado físico, estas tienen menor impacto en la salud.

Realizar actividades con mayor intensidad no siempre pueden ser beneficiosos, por eso es importante una consulta previa a un especialista antes de comenzar cualquier actividad de intensidad mayor. Sin embargo, debe enfatizarse que esta es una recomendación ordinaria, las diversas intensidades y tipos de ejercicios pueden hacer mejoras en diferentes aspectos de la salud y el estado físico. Por ejemplo, una caminata ligera después del almuerzo, quizás no sea suficiente para mejorar la circulación, pero ayuda a controlar el peso y aliviar el estrés.

Igualmente se pueden alcanzar beneficios de forma simple, como levantándose del sofá cada hora y haciendo ejercicios de extensión y flexibilidad, recomendado especialmente en individuos mayores.

Las actividades debieran:

- ✓ Ser más que un deber diario.
- ✓ Necesitar consumir por semana 700 kcal como mínimo.
- ✓ Efectuarse regularmente o todos los días como sea posible.

En la ejecución, un ejercicio de ritmo sostenido, como una caminata rápida de 20 a 30 min. diarios, se satisface aquellos requisitos para el mayor número de adultos. Con el fin de obtener en la salud máximos beneficios, estas actividades debieran:

- ✓ Incorporar periodos de actividades vigorosas.
- ✓ Incorporar una amplia gama de actividades.
- ✓ Causar efectos en la mayoría de músculos.
- ✓ Significar un consumo máximo sobre 2000 kcal / semana.
- ✓ Conservarse toda la vida.

1.2.2. Sedentarismo. (Significados, s.f.) La vida sedentaria son hábitos de vida de individuos que carecen de alguna actividad física o deporte. La vida sedentaria se considera una enfermedad del siglo XXI, a causa del estilo de vida moderno de nuestra sociedad.

En efecto, (Organización Mundial de la Salud, 2020), de los habitantes a nivel mundial por lo menos 60% tiene estilos de vida sedentarios y no tiene suficiente actividad física recomendada para su edad y condición física.

En los últimos años, muchos estudios experimentales y epidemiológicos confirman que la inactividad física provoca enfermedades, existiendo un vínculo de causa – efecto entre la actividad

física y la mortalidad mundial. Los individuos que mantienen un nivel razonable de actividad, en especial adultos y ancianos, tienen un menor riesgo de padecer alguna enfermedad crónica o muerte prematura.

Algunos autores encontraron que después de los 12 años hay una disminución significativa en la frecuencia de actividades físicas y deportivas, siendo las mujeres menos activas que los hombres, no obstante, la disminución de la actividad en ellas es menos pronunciada que en los hombres (De Abajo y otros, 2006).

La disminución significativa se produce entre los 12 y 21 años, continuando hasta los 29 de manera menos perceptible, pero entre los 30 - 64 años los patrones de actividad son relativamente estables, inclusive después de esa edad, se aprecia un mejoramiento en la predisposición, seguido de un mayor desgaste en los postreros años de vida.

En países del primer mundo, el sedentarismo está convirtiéndose en una verdadera epidemia, pero se encuentra comprobado que gracias a la actividad física disminuyen los riesgos de contraer ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes, permitiendo controlar el peso de mejor manera y manteniendo la salud osteomuscular, mostrando evidentes beneficios de nivel psicológico.

1.2.2.1. Causas del sedentarismo. (Significados, s.f.). Las sociedades contemporáneas imponen un estilo de vida propenso al sedentarismo, sobre todo en las grandes ciudades. Se considera al sedentarismo como un problema en la salud pública global. Algunas causas son:

- Conductas sedentarias en el trabajo y en casa.
- Desinterés para realizar deporte.
- Poca necesidad de ejecutar ejercicios físicos.
- Alimentos ricos en grasas.
- Uso de transporte pasivo.
- Sobrepoblación en las grandes ciudades.
- Falta de parques, instalaciones recreativas y deportivas.
- Pobreza.
- Delincuencia.
- Concentración de tráfico elevada.

1.2.2.2. Efectos del Sedentarismo. (Medline Plus, 2021). Dado que una persona lleva un modo de vida sedentario:

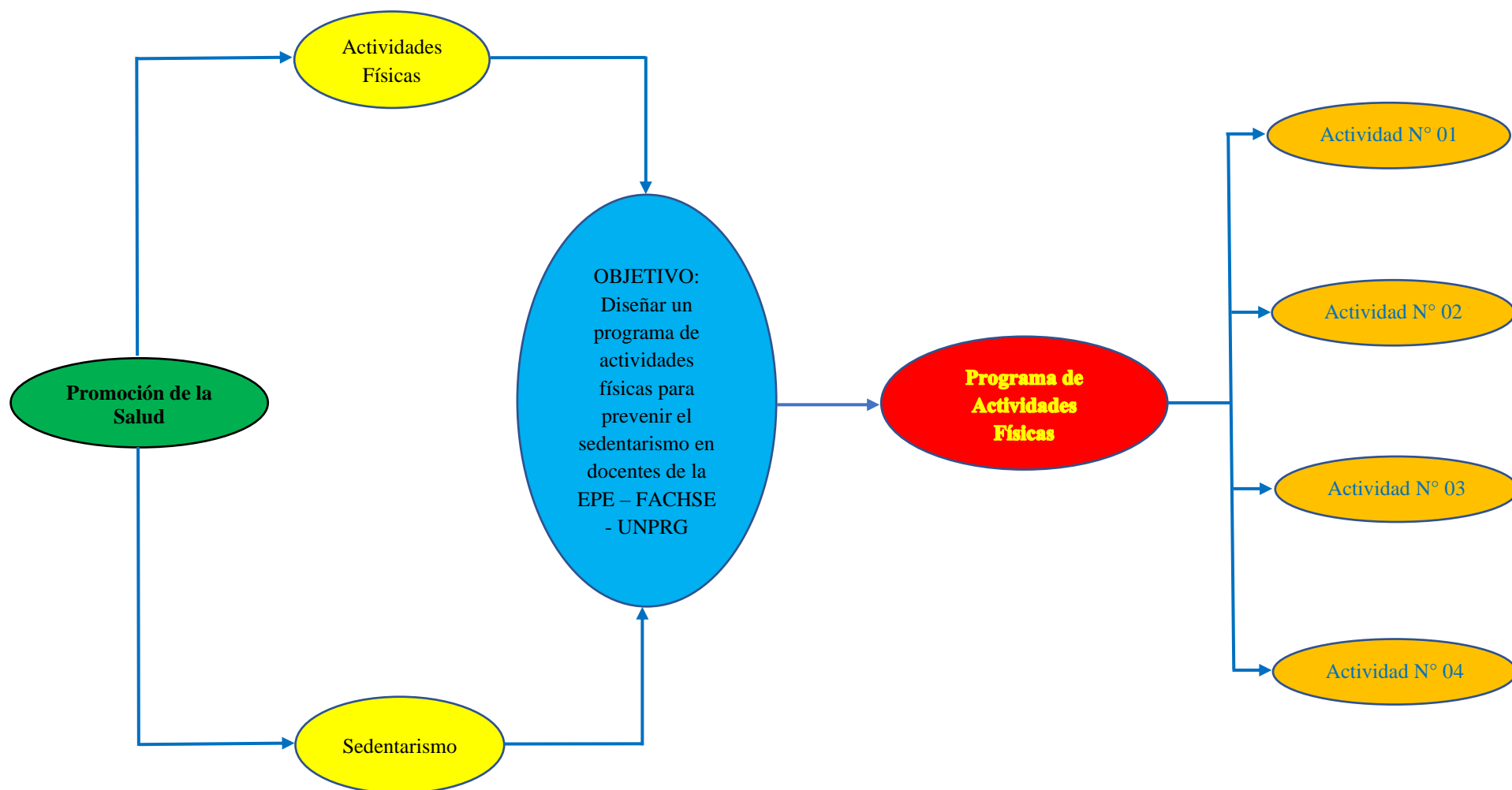
- Elimina pocas calorías. Esto posibilita el aumento de peso.
- Tiende a perder resistencia y masa muscular, por no usar sus músculos.
- Debilidad ósea y pérdida de algunos minerales.
- Puede afectar su metabolismo y tener dificultades para sintetizar azúcares y grasas.
- Su sistema inmunológico puede que no funcione bien.
- Su circulación sanguínea puede ser deficiente.
- Su cuerpo tiende a inflamarse.
- Puede sufrir de un desorden hormonal.

1.2.2.3. Riesgos del sedentarismo. (Medline Plus, 2021). Una forma de vida sedentaria puede causar numerosas enfermedades crónicas. Al no realizar ejercicios con regularidad, incrementa los riesgos de:

- Obesidad.
- Enfermedades al corazón, añadiendo enfermedades coronarias e infartos.
- Hipertensión arterial.
- Nivel de colesterol alto.
- Derrame cerebral.
- Síndrome metabólico.
- Diabetes tipo 2.
- Ciertos tipos de cáncer (mama, colon y útero).
- Osteoporosis.
- Incrementa sentimientos depresivos y ansiedad.

Poseer una vida sedentaria puede aumentar el riesgo de muerte temprana. Y mientras más sedentarias sean las personas, más grande es el peligro para su salud.

1.3. Propuesta teórica.



1.3.1. Presentación. Las negativas consecuencias que conlleva a estilos de vida sedentaria, produce la necesidad de diseñar un programa de actividades físicas en relación con los docentes de la EPE – FACHSE - UNPRG; podemos afirmar que, en la situación actual, a consecuencia de la pandemia que se generalizó en todo el planeta, donde el mayor impacto se encuentra enfocado en poblaciones reunidas en ambientes institucionales, tal es el hecho de la EPE, por tanto, es un especial interés investigar si las actividades laborales realizadas en la pandemia a través de los trabajos en casa, propician el sedentarismo y a partir de ello proponer un programa de actividades físicas, además teniendo en cuenta que el periodo universitario es considerado frágil, por estar propenso a perder rutinas previas de actividad física.

El programa se fundamenta en la importancia de prevenir el sedentarismo, mediante un programa de actividades físicas, para mantener o mejorar la salud.

La actividad física es una fundamental herramienta terapéutica y preventiva en todos los humanos. El sedentarismo genera distintos cambios a nivel anatómico y fisiológico, siendo algunos como: la pérdida de músculo, huesos débiles, variación del aparato cardiovascular y cardiopulmonar, haciéndolos deficientes, alteración de nuestra inmunología, entre otras. Por estas razones, la actividad física tiene una función importante, cuyo objetivo es conservar la salud durante el mayor tiempo como sea posible.

1.3.2. Fundamentos.

1.3.2.1. Pedagógico. La educación es un factor más influyente en el progreso de las personas y las sociedades. Adicionalmente de proporcionar conocimientos, potencia la cultura, los valores, el espíritu y todas las demás características que distingue a las personas.

La educación es importante en todo sentido, para obtener un mejor nivel de bienestar social y desarrollo económico, incentiva la movilidad social de los habitantes, permite el acceso a empleos con mayores niveles, mejora las condiciones de cultura en la población, extiende oportunidades en los jóvenes, impulsa los valores civiles y religiosos que fortalecen a las relaciones entre sociedades, facilita el desarrollo democrático y fortalece el Estado de derecho, impulsa la ciencia, tecnología e innovación.

La educación ha sido fundamental para el desarrollo, adquiriendo mayor importancia en el mundo actual que pasa por cambio profundos, en parte motivados por el avance acelerado de la ciencia, así como el desarrollo de medios y tecnologías de información.

Es un procedimiento que brinda información, motivación y ayuda para que la población adopte y mantenga prácticas saludables en sus estilos de vida, dirigiendo la investigación y la enseñanza profesional hacia dichos objetivos.

1.3.2.2. Teórico.

- **Actividades físicas.** Con relación a las actividades físicas, las personas se han convencido y concientizado del beneficio de practicarlas, ya sea para tratamiento de enfermedades o fortalecimiento de la salud. Los habitantes se involucran cada vez más en realizar ejercicios físicos, buscando un bienestar mayor, volviéndose relevante a causa de los problemas asociados con la salud.

La actividad física no elimina las enfermedades, no obstante, ayuda a tratarlas adaptando al individuo a ellas o lo reinserta socialmente.

Los ejercicios físicos ayudan a reducir el impacto producido por el paso de los años, brindando mejorías en el organismo. Las bondades del ejercicio se pueden obtener a cualquier

edad, mencionando, por ejemplo: reducción de la presión sanguínea, mejoría y eficiencia de la condición hemodinámica y mecánica ventilatoria, aumento de masa y tono muscular, control de la diabetes, prevención de la arterioesclerosis y osteoporosis, mejora la flexibilidad, equilibrio y movilidad articular.

En lo sociopsicológico, el estado emocional es mejorado gracias al ejercicio físico, disminuyendo ansiedades y depresiones, aumentando la imagen corporal, autoestima y vigor, brinda momentos para interrelación social y recreación, favorece a enfrentar el estrés diario. El ejercicio físico mejora la fisiología del organismo, manteniendo una autonomía individual y reduce la demanda de los servicios médicos, en conclusión, el nivel de vida es optimizado

- **Promoción de la salud.** Involucra una particular manera de colaborar, basada en la población, siendo participativa, intersectorial, sensible al entorno y opera en varios niveles.

La perspectiva de entornos saludables y promoción de la salud, involucra un método interdisciplinario para promoverla y prevenir las enfermedades por medio de un completo sistema en contextos sociales donde las personas toman parte en actividades cotidianas, en la cual diversos factores ambientales, institucionales y personales actúan entre sí con el fin de afectar el bienestar y salud.

La promoción de la salud hace referencia en obtener el bienestar como una totalidad, siendo un concepto positivo, integral, holístico, preocupándose poco o nada por una enfermedad en específico, pero teniendo como meta la ganancia de salud. Ejemplos: educación, ejercicios físicos, recreación, construcción de viviendas adecuadas, en general todo mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y que tiene impacto en su salud. Por su lado la prevención hace

referencia a normas específicas que evitan riesgos y daños específicos. Ejemplo: la inmunización y el uso de cinturones de seguridad.

La promoción de la salud tiene resultados mediatos, que tienen alto impacto y generalmente requieren de inversión en la salud a un largo plazo, en cambio la consulta médica tiene resultados inmediatos, pero son de menor duración y profundidad, ya que no actúa en los procesos que determinan la salud. Toda acción de prevención está situada en posición intermedia, entre dos estrategias, pero generalmente cerca a la promoción.

Existen distintas teorías en los diferentes grupos poblacionales sobre la salud y sus acciones. Estos problemas y contextos necesitan una acción social individual.

1.3.3. Programa de actividades físicas.

1.3.3.1. Actividad N° 01: caminar.

- **Descripción.** Caminar es una actividad aeróbica muy fácil de realizar, que no necesita entrenamiento y tiene pocas posibilidades de provocar lesiones, su práctica ayuda a desarrollar un hábito de vida saludable.

Una caminata a paso ligero diariamente ayuda a:

- ✓ Conservar el peso.
- ✓ Controlar o prevenir diferentes enfermedades.
- ✓ Fortalecer huesos y músculos.
- ✓ Mejorar la condición emocional.
- ✓ Desarrollar el equilibrio y coordinación.

Cuanto más acelerado, lejos y frecuente se camine, mayores serán los beneficios.

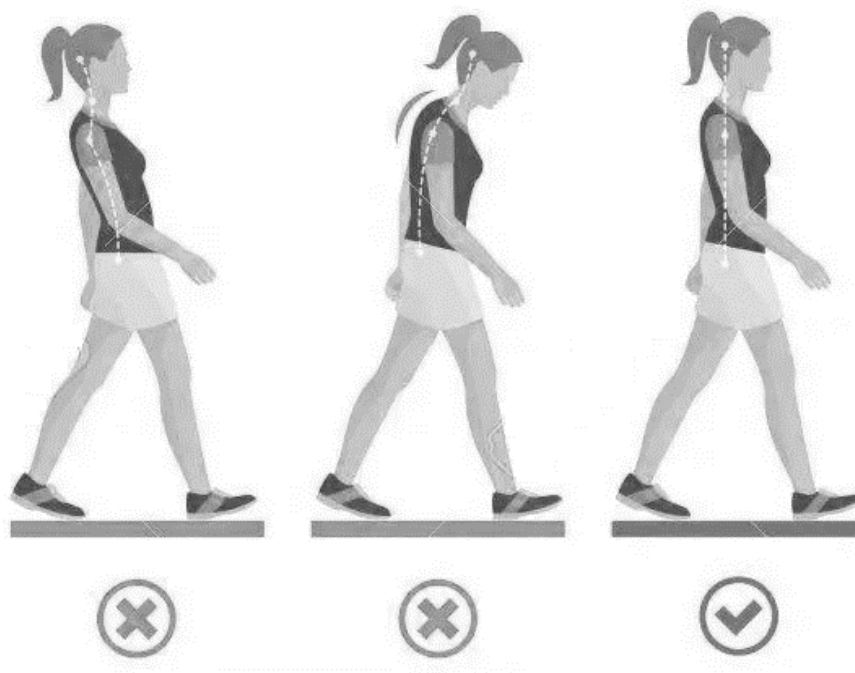
- **Objetivos.**

- ✓ Incremento del consumo de energía.
- ✓ Reforzar el aparato cardiocirculatorio.
- ✓ Reforzar las vías respiratorias.
- ✓ Reducir los peligros de hiperlipemia.
- ✓ Hace mejoras en la estructura del cuerpo.

- **Sistema de contenidos: Técnica de una adecuada caminata.** Para convertir una caminata común en un ejercicio físico, se debe adquirir una postura adecuada y realizar movimientos enérgicos, estas recomendaciones ayudan a obtener la postura ideal al momento de caminar:

- ✓ Cabeza erguida, mirada hacia el frente.
- ✓ Relajar cuello, espalda y hombros, evitando su tensión o elevación.

- ✓ Balance libre y natural de los brazos, con semiflexión alternada de codos.
- ✓ Tensionar levemente el abdomen, manteniendo las curvaturas de la columna.
- ✓ Caminar de forma fluida.



- **Procedimiento.**

- ✓ El docente debe trabajar menos de 30 minutos en casa.
- ✓ Deberá incorporar la caminata en sus tareas diarias, como ir hacia el trabajo, de compras, así como transitar por espacios públicos y recreativos, caminar dentro de casa en lo posible.
- ✓ Se propone a los docentes un esquema que pudiera utilizar para conseguir caminar esos 30 minutos al menos tres veces semanalmente, durante 18 semanas. Utilice sus pies como único medio de transporte para ir a cualquier lugar, aproveche y realice ejercicios de fuerza con la bolsa de mandados. Busque compañía para que su caminata sea más agradable, camine conforme a sus posibilidades, evite realizar bruscamente los 30 minutos, no utilice ascensores, utilice las escaleras.

1.3.3.2. Actividad N° 02. Ejercicios de flexibilidad o estiramiento.

- **Descripción.** El estiramiento son ejercicios moderados y continuos que permiten desarrollar movimientos con una amplitud mayor y ayudan a la preparación muscular para un esfuerzo elevado, mantiene saludables los músculos, huesos y articulaciones, disminuye la probabilidad de lesiones y mejora la circulación.

La flexibilidad es una cualidad que permite el desplazamiento de las articulaciones en un rango completo del movimiento sin dolor. La vida sedentaria y el envejecimiento reducen la flexibilidad de las personas, llegando a afectar el desarrollo de las actividades cotidianas.

- **Objetivos.**
 - ✓ Mejorar la flexibilidad.
 - ✓ Fortalecer el aparato locomotor.
 - ✓ Disminuir el peligro de accidentes en el trabajo.
 - ✓ Controlar y disminuir el desorden postural causado debido a la falta de compensación de los agrupamientos de músculos.
- **Técnica de flexibilidad.** Se necesita de un proceso que tiene una duración de 60 segundos como mínimo y está dividido en tres fases, para actuar en los procesos de reducción de la tensión muscular, encargados de regular los reflejos neurofisiológicos del sistema muscular.
 - ✓ Para iniciar se busca una posición de máxima amplitud mantenida por 20 segundos, permitiendo inhibir los reflejos miotáticos, seguidos de relajación.
 - ✓ Posteriormente se realiza contracciones isométricas del musculo que se desea estirar, durante seis segundos, permitiendo la participación del reflejo de inervación autógena.

- ✓ Finalmente se genera una contracción del musculo antagonista durante seis segundos, activando el reflejo de inervación recíproca.
- ✓ El total de esta secuencia debe estar seguida de una relajación y repetición de los tres procesos.



- **Procedimiento.** Los docentes pueden realizar ejercicios de flexibilidad en cualquier momento y lugar, antes y después de la actividad física, también siempre que se pueda durante el día. Deberían realizarlo:
 - ✓ Al levantarse.
 - ✓ En casa o el trabajo, como una válvula de liberación para las tensiones nerviosas.
 - ✓ Después de estar por mucho tiempo sentado o de pie.
 - ✓ Cuando sentimos tensión.
 - ✓ A cualquier hora del día, durante las clases virtuales, al ver la tv, cuando se lee y generalmente cuando están sentados por un tiempo prolongado.

El estiramiento debería ser un elemento cotidiano en los docentes de la EPE –

FACHSE - UNPRG. Ejecutando estiramientos regularmente se consigue:

- ✓ Disminuir la tensión muscular.

- ✓ Optimizar la coordinación en los movimientos, siendo libres y fáciles.
- ✓ Acrecentar las posibilidades del movimiento.
- ✓ Prevenir lesiones.
- ✓ Posibilitar las actividades de potencia.
- ✓ Preparar a los músculos para su utilización.
- ✓ Optimizar la circulación de la sangre.
- ✓ Proporcionar una sensación agradable.

1.3.3.3. Actividad N° 03. Ejercicios de fuerza.

- **Resumen.** Los ejercicios de fuerza son importantes para prevenir el descenso de la musculatura, asociada con el envejecimiento natural del individuo.

Uno de los errores comunes es creer que las personas con edad avanzada deben dejar de estar activo, por el contrario, no hay motivo para dejar la actividad física, incluyendo la actividad mental y social, hasta el fin de nuestros días.

Seguir una rutina de ejercicios de fuerza, en tiempos de confinamiento, es necesario e importante para conservar la condición física y la actividad mental. Realizar ejercicios físicos produce y libera endorfinas (hormonas de la felicidad), reduciendo el nivel de estrés y ansiedad que podemos padecer durante este tiempo de aislamiento social.

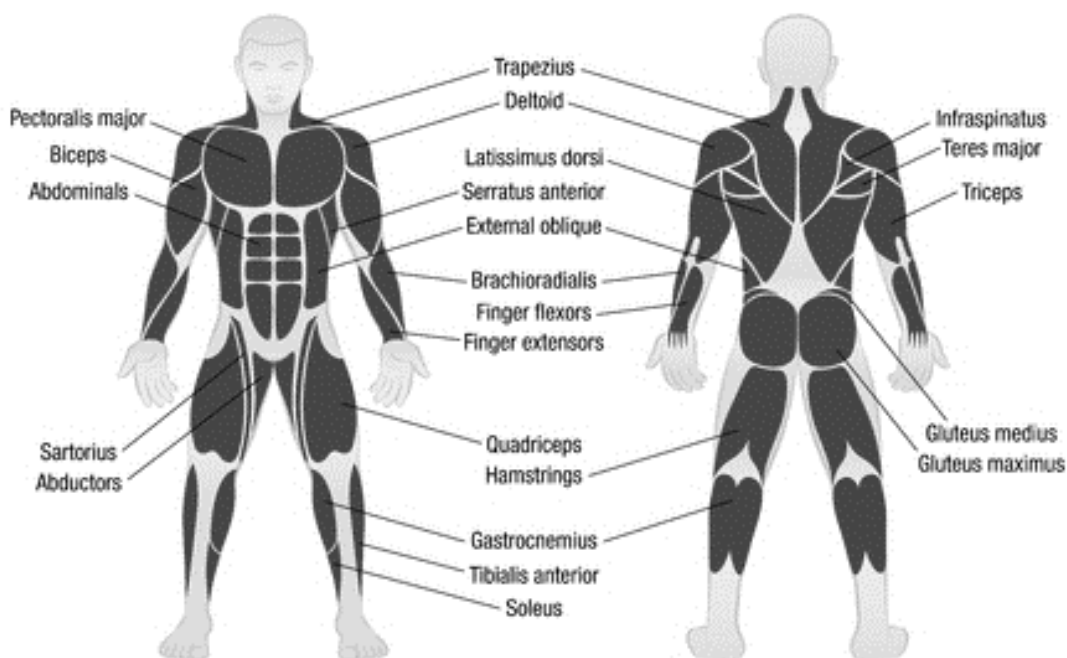
Existen diversos ejercicios de fuerza que utilizan solo el peso corporal, así como hay otros que se pueden adaptar con los objetos que disponemos en casa para tener un extra que permita el fortalecimiento muscular.

- **Objetivos.**

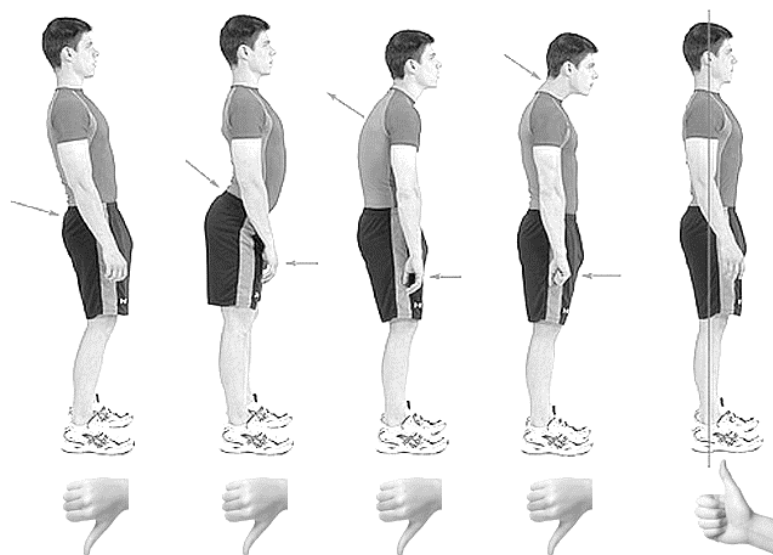
- ✓ Mejorar la fuerza muscular y la densidad ósea, necesarias para prevenir la osteoporosis.
- ✓ Tonificar los músculos y aumentar su volumen.
- ✓ Utilizar la resistencia anaeróbica para mejorar la contracción muscular y el tamaño de los músculos.
- ✓ Disminuir las lumbalgias.

- **Técnicas para los ejercicios de fuerza.**

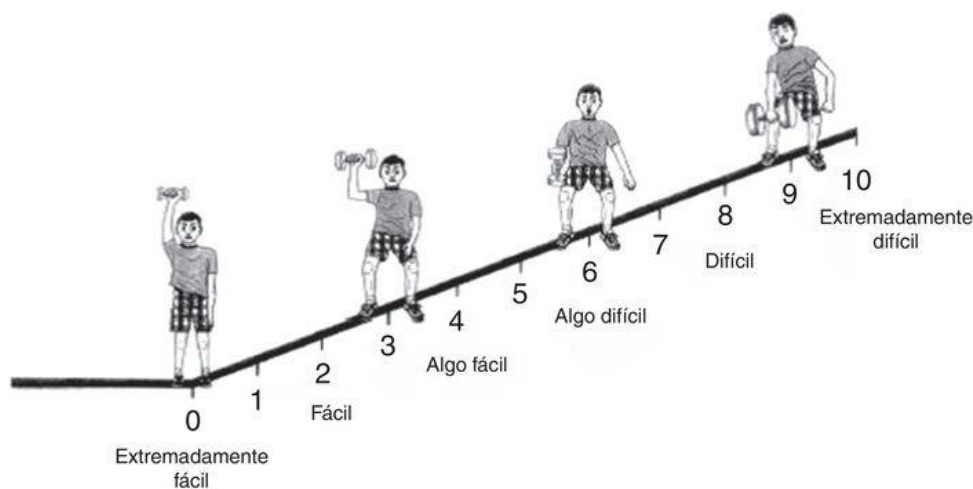
- ✓ Realizar una activación fisiológica adecuada durante cinco a diez minutos antes de la ejecución de algún ejercicio en particular, disminuye el riesgo de lesiones.
- ✓ Realizar cada semana una rutina de ejercicios de fuerza, trabajará los principales grupos musculares, como el tronco, miembros inferiores y superiores.



- ✓ Mantener una postura adecuada en la vida diaria, en especial al realizar ejercicio, es un principio muy importante.

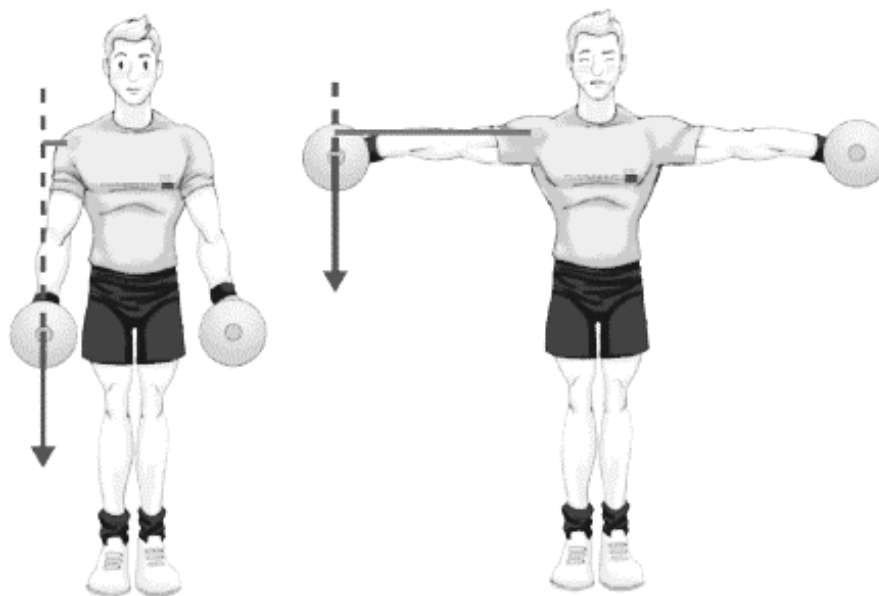


- ✓ Mantener los músculos bajo tensión mediante el uso de peso adecuado durante la ejecución de ejercicios, conforme al nivel de condición física, facilita el control del movimiento, obligando a los músculos a un trabajo extenuante para lograr la fuerza y crecimiento muscular.

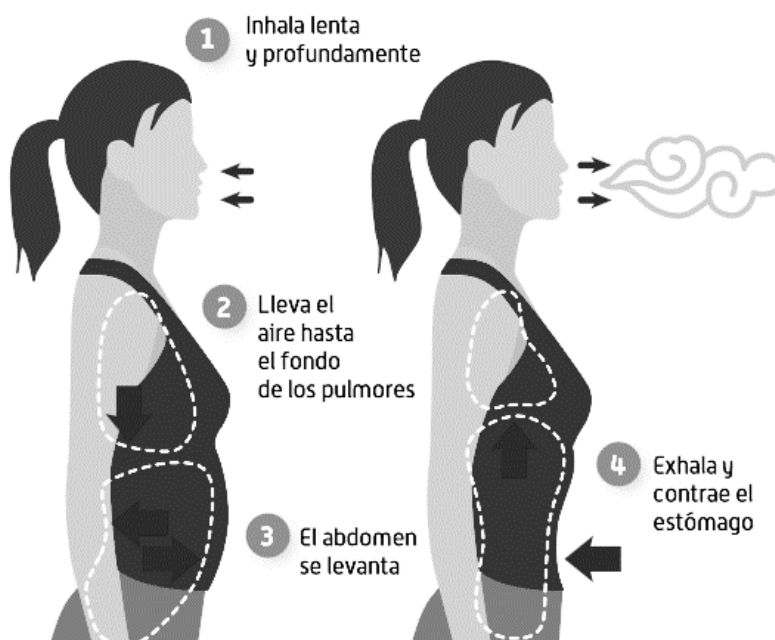


- ✓ Ejercitarse en diferentes ángulos de movimiento, permitirá la estimulación de la fuerza y masa muscular del área trabajada, desarrollando la fuerza de forma uniforme.

- ✓ Realizar los ejercicios de fuerza con un elevado rango de movimiento, mejora el equilibrio muscular, brinda estabilidad a las articulaciones, activan adecuadamente los músculos que intervienen y se obtiene movimientos de calidad.



- ✓ Mantener una respiración adecuada durante el ejercicio, permite una mejor oxigenación y genera una mejor ejecución de la fuerza.



- **Procedimiento.**

- ✓ Cuando el docente vaya de compras, debe levantar y llevar las bolsas.
- ✓ Subir escaleras con dicho peso, sin exceder los cinco pisos.
- ✓ Realizar flexiones abdominales.
- ✓ Visitar algún gimnasio para realizar ejercicios con pesas.
- ✓ Utilizar los objetos que lo rodean para los ejercicios de fuerza, por ejemplo, elevar repetidas veces una silla a un metro del piso.
- ✓ Desde la posición de sentados sobre la silla o sillón frente al escritorio, realizar flexo extensión de brazos apoyando las manos sobre el escritorio.
- ✓ Realizar flexo-extensión de brazos sobre una pared, apoyando las manos e inclinar el cuerpo a unos 60°, se recomienda realizar ocho repeticiones por tres series.
- ✓ Se pueden realizar estos ejercicios en dos o tres días por semana.

1.3.3.4. Actividad N° 04. Automasaje.

- **Resumen.** El automasaje tiene características positivas. Primero, Algunas veces ayuda a revitalizar el cuerpo al sentirse cansado o entumecido. Segundo, mantener una relación física de este modo, es saludable para consigo mismo, teniendo alguna compensación psicológica. Aprender a palpar nuestro cuerpo, es una buena forma de conocerlo y aceptarlo.

Finalmente, el verdadero valor de practicar el masaje es la enseñanza que puede tener sobre la estructura subyacente de los huesos y los músculos, el resultado de una presión mínima o máxima y demás efectos.

Se alcanza a usar a modo de herramienta para informar y explorar el cuerpo, así como los resultados causados por el masaje.

Mientras el docente sepa más acerca de su organismo, tendrá mayor conocimiento del cuerpo de sus semejantes. Pocas son las instrucciones determinadas necesarias para su ejecución, de manera sencilla presione, estruja y palmoree según crea conveniente; examine y experimente.

- **Objetivos.**

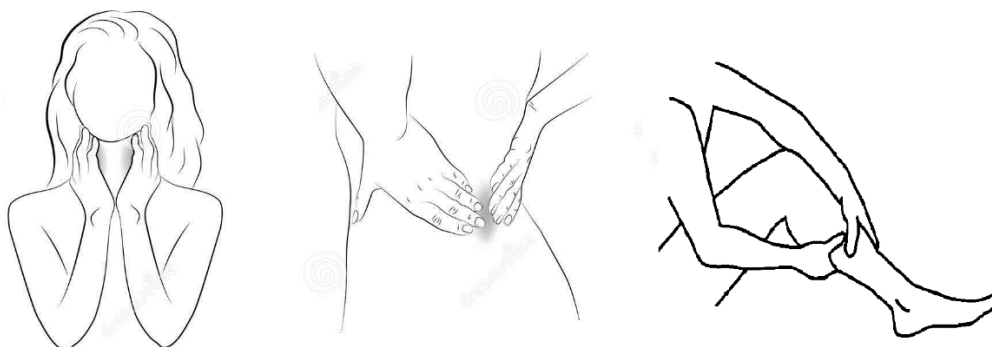
- ✓ Mejorar la circulación sanguínea.
- ✓ Disminuir el estrés y liberar la tensión.
- ✓ Facilita la supresión de la hidropesía.
- ✓ Mejora el sueño y su calidad.
- ✓ Mejora el aspecto de la piel.

- **Técnicas de automasaje.** Son pocas las técnicas adecuadas para la mayor parte del cuerpo, se propone:

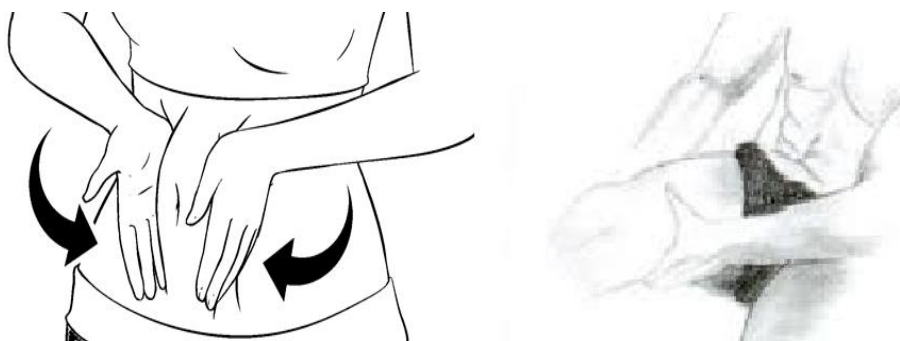
- ✓ La caricia: se basa en acariciar de manera descendente la porción del cuerpo que desea auto masajear, está técnica relaja la zona y prepara el cuerpo para un masaje más acentuado.



- ✓ La leve presión con dedos índice y medio: consiste en utilizar los dedos de las dos manos y realizar masajes del centro hacia afuera, es utilizable en músculos del cuello, espalda y piernas.



- ✓ El amasamiento: es parecido a la preparación de una masa y se puede usar en las partes más blandas del cuerpo (abdomen, cadera, muslo).



- ✓ Toques repetidos: consiste en realizar un golpeteo continuo sobre el área a masajear, utilizando la palma de ambas manos o con la yema de los dedos, esta técnica se utiliza para terminar los masajes.



- **Procedimiento.** Para obtener un masaje excelente, continuar los siguientes pasos:
 - ✓ Iniciar con la técnica de presión con dedos, utilizando aceite de masajes, deberá masajear el cuello desde el centro hacía afuera, utilizando una presión continua se irá eliminando toda la tensión que se encuentra acumulada en la zona.
 - ✓ Continuar la misma técnica a través de los omóplatos, utilizando la mano contraria para cada lado.
 - ✓ Finalizar el masaje para esta zona, utilizando la técnica de toques repetidos.
 - ✓ Masajearse los pies uno a uno, usando la técnica de presión leve. Se puede incluir la técnica de amasamiento para tener un efecto bastante relajante. Recordar que los pies tienen puntos nerviosos relacionados con todo el cuerpo.
 - ✓ Finalizar el masaje de pies usando los toques repetidos.
 - ✓ Realizar masajes de pantorrillas, usando la caricia suave y el amasamiento, utilizando aceite para masajes, finalizar el masaje en esta zona con los toques repetidos.

CAPITULO II

2.0. Métodos y Materiales.

2.1. Metodología de Investigación.

- **El método es el descriptivo:** esta investigación detalla las actividades que realizan los docentes en sus hábitos diarios y dentro en los diferentes horarios establecidos en sus labores académico – profesionales.

- **El enfoque es cuantitativo:** busca medir los datos obtenidos a través de representaciones estadísticas, determinando la cantidad y el porcentaje de los docentes que presentan una actitud sedentaria.

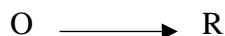
- **El tipo de investigación es de campo:** se hizo un análisis direccionado a los docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG, siendo este último, el entorno donde el problema se origina, por lo tanto, en el presente tema se estudiaron los factores y efectos del problema de la investigación.

- **Es de III nivel – explicativa:** el tiempo dedicado a las actividades académico – profesionales es la causa del sedentarismo en los docentes, lo cual puede ser perjudicial para su salud.

- **El diseño es no experimental:** porque el estudio realizado no ha sufrido manipulación alguna de sus variables, con el fin de presentar la información tal cual se ha recopilado.

- **El corte es longitudinal:** el estudio fue realizado en el año 2021, en el cual hubo cambios en la educación, causados por la pandemia del COVID – 19, generando así el confinamiento, el uso de tecnologías de información y la ausencia de actividad física.

Su representación gráfica:



Donde:

O = Observación.

R = Realidad.

2.2. Población y muestra.

La población está conformada por un total de 44 (100%) docentes, de los cuales 22(50%) son varones y 22(50%) son damas. Su distribución es: 25 docentes del Departamento de Ciencias de la Educación, 08 son damas y 17 varones y 19 docentes del Departamento Académico de Humanidades, siendo 14 damas y 05 varones.

La muestra, para seleccionar la muestra “N” de los docentes, se utilizó la tabla del tamaño de muestra que plantea Fisher – Arquín – Colton, que dice “cuando la población estudiada (N) es inferior que 500, es recomendable emplear el 40% de la misma”.

De acuerdo a la ampliación de dicha muestra utilizando el 40% de la población el tamaño de nuestra muestra (N) es de 17.6, tomando el superior mayor seria de 18 docentes la EPE - FACHSE - UNPRG. Sera una muestra, tomada en forma aleatoria, simple y al azar.

2.3. Técnicas de medición o recolección de datos.

Se utilizó la técnica de la encuesta y se utilizaron tres cuestionarios como instrumento, los cuales son: cuestionario sociodemográfico para indicar los rasgos de los sujetos de estudio, el cuestionario ocupacional Sitting and Physical Activity Questionnaire (OSPAQ), validado por (Chau y otros, 2012) para establecer porcentajes de tiempo en el cual el docente realiza diferentes

actividades como estar de pie, sentado, desplazándose o realizando actividades de carga pesada en su centro de labores y el tiempo total de trabajo durante los últimos siete días. Para validar el cuestionario, los autores utilizaron el cuestionario sobre actividad física llamado MONICA (MOSPA – Q – modificado) y el ActiGraph (acelerómetro), presentando variación de 0.73 a 0.90, en tanto que el MOSPA – Q – modificado alternó de 0.54 a 0.89. El uso de acelerómetros para contrastar las medidas para sentarse presenta altas relaciones de Spearman con el OSPAQ ($r = 0.65$) que para el MOSPA – Q – modificado ($r = 0.52$), demostrando el OSPAQ una confiable validez para calcular el tiempo que se encuentra sentado o caminando en el trabajo. Para calcular los niveles de actividad física y confirmar la existencia de sedentarismo en los docentes se empleó el cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ) validado en diferentes países del planeta, la investigación de (Mantilla & Gómez - Conesa, 2007) por medio del uso de tres protocolos, factibilidad, validez concurrente y validez de criterios, demuestra que la factibilidad, un 75% están sobre 0.65 ($r = 0.76$; IC 95%; 0.73 - 0.77). Los coeficientes de validez contemplados dentro del IPAQ, recomiendan que ambas versiones poseen características apropiadas ($r = 0.67$; IC 95%: 0.64 – 0.70), en vinculación a la validez de criterios del IPAQ entre el acelerómetro, presentó una moderada correlación ($r = 0.30$; IC 95%: 0.23 – 0.36).

De esta forma se considera estos instrumentos como válidos para su aplicación y así determinar si los docentes son sedentarios o no, detallando el porcentaje de tiempos que se encuentra realizando una u otra actividad durante su horario de trabajo.

Para la obtención de los datos, el proceso se realizó contactando a los docentes mediante el uso de medios digitales, brindando los pormenores de la temática y la importancia de la investigación, indicándoles sobre el llenado de los documentos de manera voluntaria.

2.4. Análisis estadísticos de los datos.

Para el correcto análisis de datos obtenidos se utilizó el programa Excel 2021, mejorando la organización de las tablas y los datos estadísticos.

El siguiente procedimiento será respetado para analizar estadísticamente los datos.

- Seriación: Codificar el instrumento.
- Codificación: Asignar un código a las categorías de cada ítem.
- Tabulación: Elaboración de cuadros categóricos.
- Gráficos: Barras.

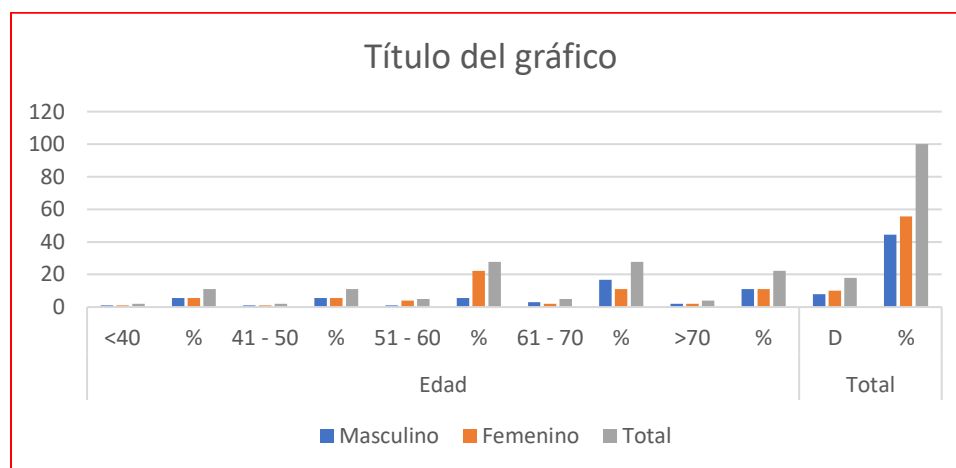
CAPÍTULO III

3.0. Resultados y discusión.

3.1.Resultados de la encuesta a docentes.

3.1.1. Tabla N° 01. Rasgos sociodemográficos.

Género	Edad										Total	
	<40	%	41 - 50	%	51 - 60	%	61 - 70	%	>70	%	D	%
Masculino	01	05.6	01	05.6	01	05.6	03	16.7	02	11.1	08	44.4
Femenino	01	05.5	01	05.5	04	22.2	02	11.1	02	11.1	10	55.6
Total	02	11.1	02	11.1	05	27.8	05	27.8	04	22.2	18	100



Autor: Autoría propia.

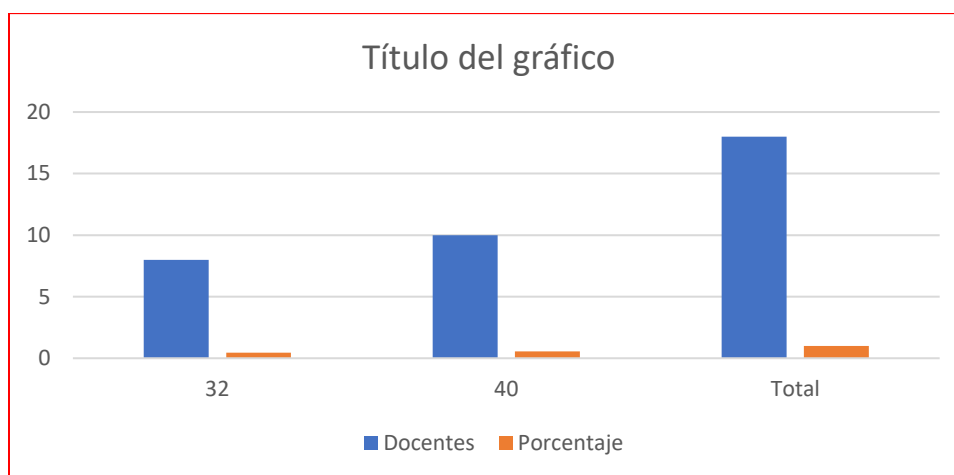
Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

De la muestra seleccionada para la investigación, se evidencia una media de 58.9 años, habiendo predominancia del género femenino con 55.6%.

3.1.2. Tabla N° 02. Horas dedicadas a labores académico profesionales en una semana.

N° de horas	D	%
32	08	44.4%
40	10	55.6%
Total	18	100%



Autor: Autoría propia.

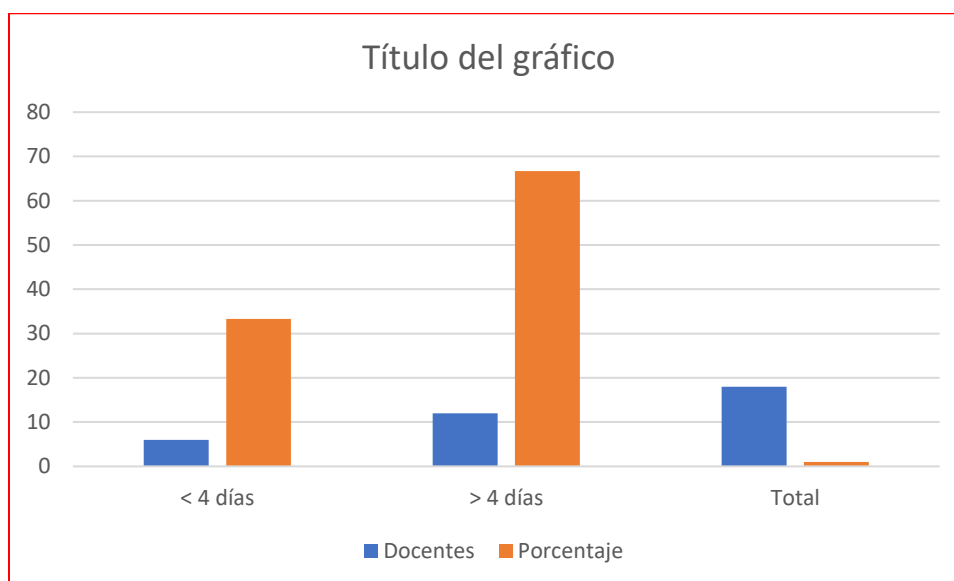
Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

Se aprecia que el mayor porcentaje de docentes desarrolla una carga de 40 horas a la semana, esta se distribuye en horas en actividades de docencia, actividades de preparación de clases, actividades de gestión, actividades de investigación, asesoría de tesis, proyección social y tutoría.

3.1.3. Tabla N° 03. Días dedicados a labores académico profesionales en una semana.

N° de días	D	%
< 4 días	06	33.3
> 4 días	12	66.7
Total	18	100%



Autor: Autoría propia.

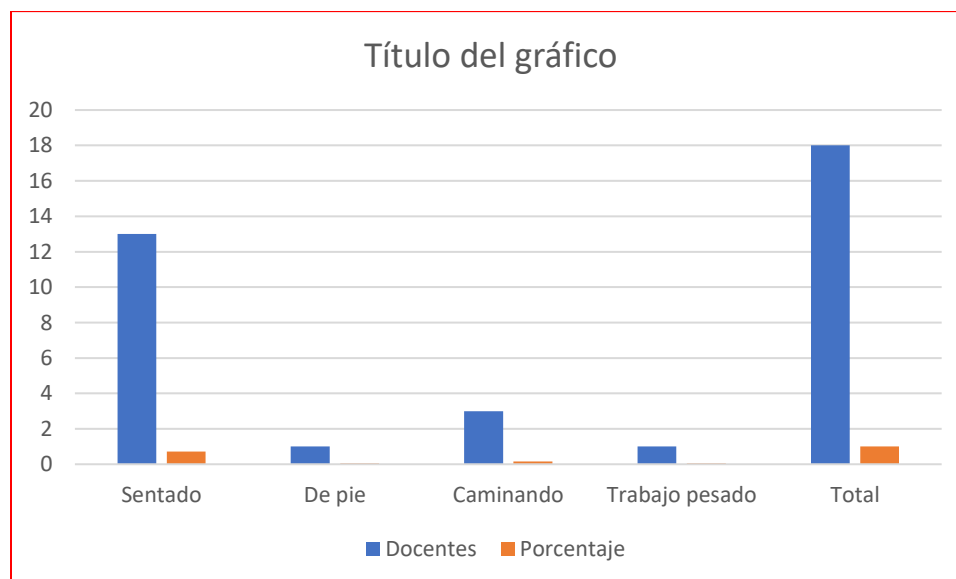
Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

Se comprueba que los docentes dedican a su labor más de cuatro días a la semana, lo cual es necesario para cumplir con lo descrito en la tabla N° 01, excediendo las ocho horas al día en algunos casos.

3.1.4. Tabla N° 04. Permanencia en diferentes actividades que el docente realiza.

Actividad	D	%
Sentado	13	72.2%
De pie	01	5.6%
Caminando	03	16.6%
Trabajo pesado	01	5.6%
Total	18	100%



Autor: Autoría propia.

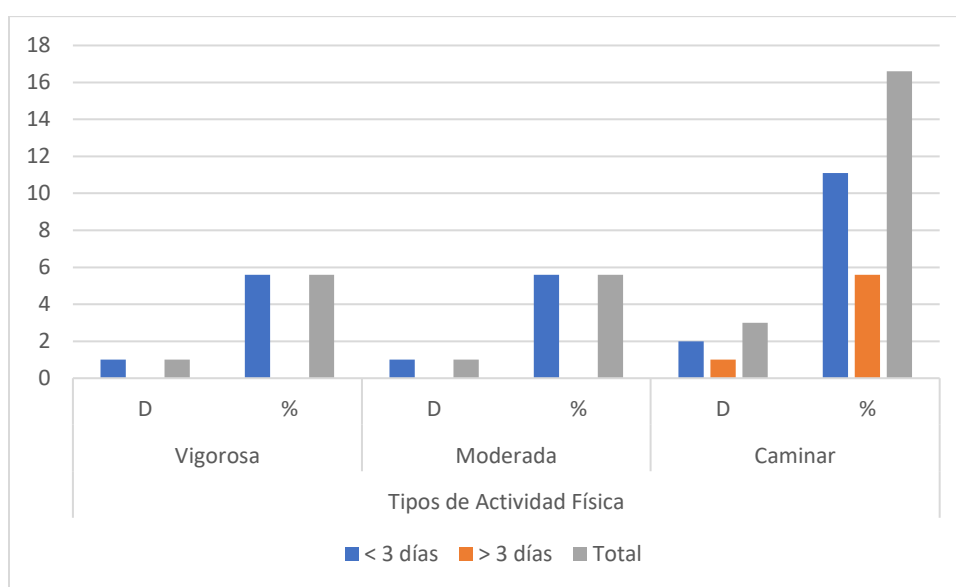
Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

Esta tabla presenta el tiempo que permanecen los docentes en una actividad o posición dentro de un día laborable.

3.1.5. Tabla N° 05. Días que realiza Actividades Físicas en una semana.

N° de días	Tipos de Actividad Física						Total	
	Vigorosa		Moderada		Caminar			
	D	%	D	%	D	%	D	%
< 3 días	01	5.6	01	5.6	02	11.1	04	22.3
> 3 días	00	00	00	00	01	5.6	01	5.6
Total	01	5.6	01	5.6	03	16.6	05	27.9



Autor: Autoría propia.

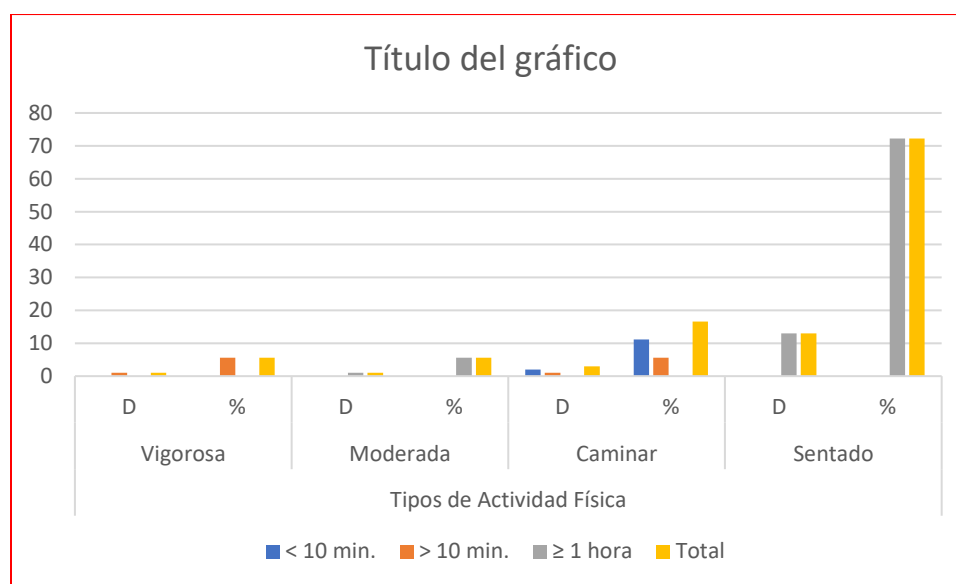
Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

Se identifica que solo el 27.9% de docentes realiza actividad física dentro de los días de una semana, ya sea mayor o menor a 3 días, (Organización Mundial de la Salud, 2020) recomienda realizar 150 a 300 minutos de actividad física por semana, demostrando así la existencia de sedentarismo.

3.1.6. Tabla N° 06. Horas al día que realiza Actividad Física.

N° min/h al día	Tipos de Actividad Física								Total	
	Vigorosa		Moderada		Caminar		Sentado			
	D	%	D	%	D	%	D	%	D	%
< 10 min.	00	00	00	00	02	11.1	00	00	02	11.1
> 10 min.	01	5.6	00	00	01	5.6	00	00	02	11.1
≥ 1 hora	00	00	01	5.6	00	00	13	72.2	14	77.8
Total	01	5.6	01	5.6	03	16.6	13	72.2	18	100



Autor: Autoría propia.

Fuente: Datos de investigación.

Nota: D = docentes.

Se observa que el 77.8% de docentes permanece sentado de una hora a más durante un día, lo cual es perjudicial para su salud.

3.2. Discusiones.

Esta investigación plantea la necesidad de diseñar un programa de actividades físicas para prevenir el sedentarismo en docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG, los resultados que se obtuvieron en la tabla N° 04 comprueba que solo el 27.9% de los docentes realizan actividades físicas; esta información guarda similitud al ser comparada con lo estudiado por (Méndez y otros, 2022), quien demostró que el 48% de docentes tiene una baja actividad física; del mismo modo (Esquivel y otros, 2021) expresa que el 69.61% tiene comportamiento sedentario, afectando su salud en un futuro; además (Flores y otros, 2021), encontraron que el 67.52% de docentes tiene una actividad física baja; por último (Flores y otros, 2019), al menos el 63% de docentes tiene actividad física baja; estos resultados confirman la existencia de sedentarismo en docentes universitarios, haciendo necesario la ejecución de programas de actividad física.

Por otro lado, estos resultados difieren a los expuestos por (Gonzales y otros, 2018) quienes afirman el aumento de actividad física a corto plazo; igualmente (Elespuro y otros, 2021), determina que el 51.5% de docentes tiene un comportamiento sedentario bajo.

Se concluye según (Organización Mundial de la Salud, 2020) indica que las actividades físicas regulares de moderada intensidad, como caminar, manejar bicicleta o practicar deportes, tiene beneficios importantes para la salud.

En otro resultado de nuestra investigación se confirma que el 100% de docentes dedica más de 16 horas semanales a las actividades académicas; similar resultado obtuvo la investigación de Méndez et al. (2021), mencionando que el 100% dedica de cinco horas a más para su labor académica; el desarrollo de estas horas aumenta el sedentarismo en los docentes; además (Medline

Plus, 2021)), describe que una forma de vida sedentaria puede causar numerosas enfermedades crónicas.

Ciertamente nuestros resultados varían con una u otra investigación, se debe a los contextos en la cual se desarrollaron, la presente se llevó a cabo durante el confinamiento, donde hubo normas como el distanciamiento social y el trabajo virtual, medidas que aún están vigentes para evitar el contagio.

CAPÍTULO IV

4.0. Conclusiones.

- El tiempo dedicado a las labores académico profesional de los docentes de la EPE – FACHSE – UNPRG, superan su carga horaria laboral a causa de las diferentes labores que realizan (docencia, preparación de clase, actividades de gestión, investigación, asesoría de tesis, actividades de proyección social y tutoría), la implementación de nuevas tecnologías y la virtualización de la educación, utilizando mayor cantidad de horas diarias para cumplir con dichas obligaciones, disminuyendo así el tiempo destinado al descanso, recreación y/o ejecución de actividades físicas.
- Un alto porcentaje de docentes permanece sentado la mayor parte del día, ya sea durante sus labores, conduciendo o cualquier otra actividad cotidiana, reduciendo el nivel de actividad física necesario para mantener activas las habilidades, destrezas y/o capacidades que el cuerpo posee, confirmándose la existencia de sedentarismo, lo cual puede ser perjudicial para su salud.
- Se propone un programa de actividades físicas basada en cuatro actividades que están en relación a las actividades académico profesionales y tiempo disponible de los docentes de la EPE – FACHSE - UNPRG, para ayudar a prevenir el sedentarismo.

CAPÍTULO V

5.0. Recomendaciones.

- Realizar las actividades físicas propuestas en el programa, ya sea en horas laborables como en el tiempo libre, ayudará a mantenerse activo y así prevenir el sedentarismo.
- Acondicionar un área del hogar por más mínimo que sea, para desarrollar el programa, teniendo en cuenta los procedimientos descritos dentro de cada actividad.
- Ejecutar las actividades físicas al menos tres veces por semana, ayudara al mantenimiento de nuestras capacidades físicas, permitiendo un mejor desempeño en las labores cotidianas.
- Crear hábitos diarios que involucren la ejecución de las actividades físicas, reemplazando el uso de algunos medios y/o comodidades, permitirá mantener o mejorar nuestra salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Arráez, J., & Romero, C. (2000). Didáctica de la Educación Física. En L. Rico, & D. Madrid, *Fundamentos didácticos de las áreas curriculares* (págs. 99 - 151). Madrid: Síntesis.
- Avilés, R. (noviembre de 2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFdeportes.com*(150). <https://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm>
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126 - 131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Chau, J., Van Der Ploeg, H., DUnn, S., Kurko, J., & Bauma, A. (2012). Validez del cuestionario de sesión ocupacional y actividad física. *Med Sci Sports Exerc*, 1(44), 18-25. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182251060>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFdeportes.com*, 16(159). <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm#:~:text=En%20materia%20de%20ejercicios%20f%C3%ADsicos,la%20salud%20y%20tratar%20enfermedades>.
- De Abajo, S., Rodríguez, J., & Márquez, S. (2006). Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*(83), 12 - 24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656962003>
- Elespuro, T., Santos, Y., Panduro, G., Delgado, R., Ortiz, S., Cahua, L., Tavera, Y., Fernandez, E., & Guzman, C. (2021). Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. *Investigación Universitaria UNU*, 10(2), 246 - 361. <http://revistas.unu.edu.pe/index.php/iu/article/view/31>

- Esquivel, C., García, M., García, O., Hernández, O., San Juan, P., Navarro, L., Macias, M., & Vargas, K. (2021). Nivel de actividad física y comportamiento sedentario con acelerómetro de los docentes universitarios durante el confinamiento por la COVID - 19. *Jóvenes en la Ciencia*, 10. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3317>
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yapuchura, C., & Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 12(3), 175 - 185. <https://doi.org/https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Flores, A., Pino, Y., & Villamar, M. (2019). Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 61 - 79. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.3448>
- Giraldes, M. (14 de noviembre de 2013). *G - SE*. Retrieved 15 de mayo de 2022, from <https://g-se.com/actividad-fisica-y-educacion-bp-w57cfb26d64721>
- Gónzales, Y., Ríos, P., Parreño, A., Chávez, J., Yaumela, L., & Guacho, M. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1 - 10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011&lng=es&tlng=es
- González, J. (2003). *Actividad Física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentidos de la actividad física y el deporte*. Oria, España: OSTOA S.A.
- Mantilla, S., & Gómez - Conesa, A. (2007). El cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista*

- Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesología*, 10(1), 48-52.
[https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Maxima, U. (16 de marzo de 2021). Características: <https://www.caracteristicas.co/actividad-fisica/>
- Medline Plus. (29 de abril de 2021). *Riesgos de una vida sedentaria*.
<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- Méndez, J., Méndez, E., Ortiz, J., & Méndez, V. (2022). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vita*, 3(4), pp.18 - 25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0077>
- Ministerio de Educación. (2022). <http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php>
- Ministerio de Salud. (02 de febrero de 2021). *Instituto Nacional de Salud*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Quebec, D. d. (12 de octubre de 1984). *Ibermuseos*. <http://www.ibermuseos.org/wp-content/uploads/2020/05/declaracion-de-quebec.pdf>
- Rodríguez, J. (julio de 2010). Desde el principio. ¿Qué es ‘Actividad Física y Deportiva’?
EFdeportes.com(146). <https://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>
- Significados. (s.f.). *Significado de Sedentarismo*. <https://www.significados.com/sedentarismo/>

ANEXOS

ANEXO N° 01**Encuesta sociodemográfica a docentes de la carrera académico profesional de Educación
de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo**

Estimado docente: La encuesta presentada, necesita recolectar datos acerca de las actividades que usted realiza para determinar la existencia de sedentarismo, por lo que pedimos respondan con veracidad, ya que sus respuestas nos permitirán plantear algunas alternativas para su solución.

Instrucciones: Marque usted con una aspa X, dentro del paréntesis (), según su criterio es su respuesta adecuada a las preguntas, o escribir X según tus respuesta en los espacios en blanco.

1. Podría usted decirnos que edad tiene.

N° años	N° meses

2. Usted es de género.

- Femenino ()
- Masculino ()

Apéndice. Cuestionario de Sesión Ocupacional y Actividad Física (OSPAQ)

1. ¿Horas trabajadas durante la última semana? _____ horas
2. ¿Durante la última semana, ¿cuántos días trabajaste? _____ días

Ejemplo:

Jane es una secretaria administrativa. Su labor diaria consiste en el uso de computadora en su escritorio, responder el teléfono, archivar documentos, hacer fotocopias y caminar por la oficina. Jane describiría un día de trabajo típico en los últimos 7 días de esta manera:

Sentado (incluida la conducción)	90 %
De pie	5 %
Caminando	5 %
Trabajo pesado o tareas físicamente exigentes	0 %
Total	100 %

3. ¿De qué forma describes tu día de trabajo tradicional en los últimos 7 días? (Esto implica solo su día de trabajo, y no incluye los viajes hacia y desde el trabajo, o lo que hizo en su tiempo libre)

a. Sentado (incluida la conducción)	_____ %
b. De pie	_____ %
c. Caminando	_____ %
d. Trabajo pesado o tareas físicamente exigentes	_____ %
Total	_____ %

Asegúrese que esto suma al 100%

Puntuación:

Minutos sentados en el trabajo por semana = Punto 1 * Punto 3a.

Actas de sesión por día laborable = (Punto 1/Punto 2) * Punto 3^a.

Se pueden hacer cálculos similares para estar de pie, caminar y trabajar mucho.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tenemos mucho interés por saber sobre el tipo de actividad física que las personas realizan en su vida diaria. El cuestionario se refiere al tiempo que usted utiliza para estar activo(a) físicamente en la última semana. Se le pide de favor, responder las preguntas a pesar de no considerarse una persona activa. Haga el favor de pensar en todas las actividades que realiza usted durante el trabajo, en la casa y el jardín, para desplazarse de un lugar a otro, en tu tiempo de ocio o descanso, ejercicio o deporte.

Analice sobre la totalidad de actividades vigorosas realizadas por usted en la última semana.

Actividades Vigorosas se refieren a aquellas que necesitan un esfuerzo físico intenso y que exigen respirar más profundo y fuerte de lo normal. Recuerde solo esas actividades realizadas por usted al menos 10 minutos continuos.

- 1. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?**

_____ **días por semana**

☐

Ninguna actividad física vigorosa ➡ ***Pase a la pregunta 3***

- 2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?**

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Analice sobre las actividades **moderadas** realizadas por usted en la última semana. Actividades **moderadas** se refieren a aquellas que necesitan un esfuerzo físico moderado y hacen respirar algo más fuerte que lo normal. Recuerde solo esas actividades realizadas por usted al menos 10 minutos continuos.

3. En los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ **días por semana**

☐

Ninguna actividad física moderada → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Medita sobre el tiempo dedicado por usted a caminar en la última semana. Incluya el trabajo en casa, caminar de un sitio a otro, o cualquier otra caminata realizada por usted, ya sea por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. En los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ **días por semana**

☐

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

La pregunta final hace referencia al tiempo que permaneció usted **sentado(a)** en la semana. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, el hogar, el estudio, y en su tiempo libre. También puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. En los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.

Muchas Gracias



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: David Bustamante
 Título del ejercicio: INFORME DE TESIS MAESTRÍA
 Título de la entrega: TESIS MAESTRIA
 Nombre del archivo: Sociales_y_Educaci_n_Universidad_Nacional_Pedro_Ruiz_Gall...
 Tamaño del archivo: 324.03K
 Total páginas: 65
 Total de palabras: 11,430
 Total de caracteres: 64,088
 Fecha de entrega: 15-sept.-2022 11:43p. m. (UTC-0500)
 Identificador de la entre... 1901072034

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
 FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y
 EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
 EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN
 UNIVERSITARIA



TESIS

Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de
 Educación – Facultad de Ciencias Históricas Sociales y Educación –
 Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la
 Educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Investigador : Bach. David Bustamante Cerna.

Asesor externo : Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas.

Lambayeque – Perú
 2023

Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
 Asesor

TESIS MAESTRIA

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

revistas.unu.edu.pe

Fuente de Internet

1%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Trabajo del estudiante

1%

4

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

1%

5

comunicacionunap.com

Fuente de Internet

1%

6

Repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Europea de Madrid

Trabajo del estudiante

1%

8

www.scielo.org.pe

Fuente de Internet

1%

9

repositorio.unprg.edu.pe:8080

Fuente de Internet

1 %

10 bdigital.zamorano.edu
Fuente de Internet

1 %

11 1library.co
Fuente de Internet

1 %

12 acvenisproh.com
Fuente de Internet

1 %

13 www.jovenesenlaciencia.ugto.mx
Fuente de Internet

1 %

14 ruc.udc.es
Fuente de Internet

1 %

15 scielo.sld.cu
Fuente de Internet

<1 %

16 www.researchgate.net
Fuente de Internet

<1 %

17 Submitted to Universidad del Istmo de Panamá
Trabajo del estudiante

<1 %

18 Edna M. Gamboa-Delgado, Doris C. Quintero-Lesmes, Oscar F. Herrán. "Alcohol Intake by Workers in a Health Care Institution in Bucaramanga, Colombia", Global Journal of Health Science, 2018
Publicación

<1 %

19	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	pergamos.lib.uoa.gr Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.uts.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
25	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
26	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
28	www.acvenisproh.com Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio.ucv.edu.pe	



	Fuente de Internet	<1 %
31	www.colyproweb.com Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.ipbeja.pt Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
35	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
36	oa.upm.es Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
39	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	<1 %



Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Apagado

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Manuel Oyague', is positioned above a horizontal line.

Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Asesor

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Manuel Encarnación Oyague Vargas, Docente¹/ Asesor de tesis²/ Revisor del trabajo de investigación³/ del estudiante: David Bustamante Cerna.

La tesis titulada:

Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación – Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación – Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud del 17% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 05 de marzo de 2023



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
DNI: 20009053
Asesor