



UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**SEDENTARISMO, PREVALENCIA Y CAUSAS, EN LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS,
SECUNDARIAS Y EL MUNICIPIO EN LA CIUDAD DE MALARGÜE
MENDOZA, 2023.**

**SEDENTARISM, PREVALENCE AND CAUSES, IN PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS IN PRIMARY, SECONDARY AND MUNICIPAL
SCHOOLS IN THE CITY OF MALARGÜE MENDOZA, 2023.**

Autor: Prof.: Pablo Araujo

Tutor disciplinar: Lic. Gustavo Juri

Tutor metodológico: Dra. Marisa Pimienta

Director: Lic. Esp. María Cristina Estrella

Mendoza, Mayo 2024

Página de Información Institucional

Mediante el presente TFI y la defensa oral del mismo, aspiro al título de Licenciado en Educación Física.

Datos del alumno: Prof. Pablo Fabricio Araujo

DNI: 37268867

Fecha:

Calificación:

Docentes del tribunal evaluador:

.....

Dedicatoria

Le dedico el resultado de este trabajo a mi familia, mis hijos Bautista y Malena a quienes les quité mucho tiempo de calidad destinado a trabajar y estudiar para poder cumplir esta meta tan anhelada y por la que hemos realizado un gran sacrificio, son lo más preciado que tengo, me han enseñado el significado del amor y me impulsan a seguir adelante cada día.

A mis padres que me apoyaron cuando decidí elegir esta profesión que tanto amo, que me incentivaron a seguir capacitándome y que por sobre todas las cosas me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi afán de ser cada día mejor. Ojala algún día pueda ser tan buen padre para mis hijos como ellos lo han sido para mí.

Agradecimientos

Mi profundo agradecimiento a todos los docentes que prestaron su tiempo para contestar las encuestas para que pudiera realizar mi proceso de investigación.

De igual manera mis agradecimientos a la Sra. Lic. María Cristina Estrella, por brindarme toda su ayuda desde el comienzo, en sus cátedras de Metodología de la Investigación y Tesina de la Universidad Juan Agustín Maza, acompañando con entera predisposición para evacuar dudas e inquietudes, la pasión con la que realiza este trabajo es digno de admiración, y el amor que brinda a cada uno de sus estudiantes ayudándolos en este proceso con profesionalismo, experiencia y sabiduría, es increíble.

RESUMEN

Palabras clave: sedentarismo-prof de Educación Física

e-mail del autor: prof.pabloaraujo@gmail.com

Estudio de tipo descriptivo correlacional y causal con un diseño no experimental, transversal realizado con el objetivo general de identificar el nivel de sedentarismo y posibles causas en una n=45 docentes de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en la ciudad de Malargüe, Mendoza en 2023.

Los instrumentos de medición utilizados para medir las variables de estudio fueron el cuestionario IPAQ (2003) y una encuesta validada con sujetos similares a los de la muestra.

Se concluyó que 62,23% de los docentes supera el mínimo esperado de 600 METs semanales que recomienda la OMS, 46,67% de ellos realiza actividad física moderada y el 15,56% lo hace de manera alta. El 71% de los docentes entrevistados afirmó que la carga laboral sí impacta sobre su sedentarismo y el 67% lo atribuyó al clima hostil, en particular el viento, con un 56,14% de afirmaciones.

Para calcular la diferencia entre los niveles de actividad física (METs) de los docentes entrevistados, y la edad (≤ 35 años y los > 35 años) se recurrió a la prueba T student y se obtuvo una $t = 1.160$ con una $P=0.12524$ y al comparar por sexo, resultó una $t = 0.7896$ con una $P=0.4341$ considerada en ambos casos como diferencia no significativa.

Como conclusión se considera que los docentes de Educación Física se esfuerzan por la práctica personal de actividades físicas, a pesar de la gran cantidad de horas laborales y las dificultades climáticas del departamento

A futuro se sugiere realizar investigaciones con docentes de Educación Física que se desempeñen en otros ámbitos o docentes de otras asignaturas, e incorporar también análisis de índice de masa corporal.

ABSTRAC

Keywords: sedentary lifestyle-physical education teachers

author's e-mail: prof.pabloaraujo@gmail.com

Descriptive correlational and causal study with a non-experimental, cross-sectional design conducted with the general objective of identifying the level of sedentarism and possible causes in a sample of 45 Physical Education teachers working in primary and secondary schools, as well as in the municipal department, in the city of Malargüe, Mendoza, in 2023.

The measurement instruments used to assess the study variables were the IPAQ questionnaire (2003) and a validated survey with subjects similar to those in the sample. It was concluded that 62.23% of the teachers exceeded the minimum of 600 METs per week recommended by the WHO, with 46.67% engaging in moderate physical activity and 15.56% engaging in high physical activity. 71% of the interviewed teachers stated that their workload impacts their sedentarism, and 67% attributed it to the hostile climate, particularly the wind, with 56.14% of affirmations.

To calculate the difference between the levels of physical activity (METs) of the interviewed teachers and age (≤ 35 years and > 35 years), a Student's t-test was used, resulting in $t = 1.160$ with $P = 0.12524$. When comparing by gender, a $t = 0.7896$ was obtained with $P = 0.4341$, both considered as non-significant differences in both cases.

In conclusion, it is considered that Physical Education teachers make an effort to engage in personal physical activities despite the large number of working hours and the climatic difficulties of the region.

For future research, it is suggested to investigate Physical Education teachers working in other contexts or teachers of other subjects, and also to incorporate analysis of body mass index.

Índice general

RESUMEN	5
ABSTRAC	6
I.INTRODUCCIÓN	8
II.MARCO TEÓRICO	11
II.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO.....	11
II.1.1 Provincia de Mendoza.....	11
II.1.2 Departamento de Malargüe.....	12
II.2 SUJETOS DE ESTUDIO	13
II.2.1 Adulto.....	13
II.2.2 Características físicas de los adultos.....	13
II.2.3 Características psicológicas de los adultos.....	14
II.2.4 Características del profesor de educación física.....	15
II.3 SEDENTARISMO	17
II.3.1 Efectos del sedentarismo en la población adulta.....	18
II.3.2 Enfermedades relacionadas al sedentarismo.....	18
II.4 ACTIVIDAD FÍSICA.....	21
II.4.1 Beneficios de la actividad física.....	21
II.4.2 Niveles de actividad física recomendados.....	22
II.4.3 Influencia de los climas hostiles en la actividad física.....	22
III. MARCO METODOLÓGICO	24
III.1 TIPO DE ESTUDIO	24
III.2 DISEÑO.....	24
III.3. MUESTRA.....	24
III.4 HIPÓTESIS	24
III.5 VARIABLES.....	25
III.6 INSTRUMENTO DE MEDICIÓN.....	26
III.6.1 Instrumento para medir el nivel de actividad física.....	26
III.6.2 Encuesta para medir variables ajenas y causas del sedentarismo.....	26
IV.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	27
IV.1 PRESENTACIÓN	27
IV.1.1 Edad de los sujetos.....	27
IV.1.2 Sexo según D.N.I.	27
IV.1.4 Práctica de deportes y/o actividad física.....	28
IV.1.5 Horas semanales de trabajo.....	29
IV.1.6 Impacto de las condiciones climáticas sobre la práctica de actividad física.....	30
IV.1.7 Niveles de sedentarismo.....	32
IV.2 ANÁLISIS DE LOS DATOS	34
IV.2.1 Diferencia de METs según rango etario.....	34
IV.2.2 Diferencia de METs según rango sexo.....	36
IV.3 RESPUESTA A LAS HIPÓTESIS.....	38
V. CONCLUSIÓN	39
VI BIBLIOGRAFÍA	42
VII.ANEXOS	47
VII.1 CUESTIONARIO IPAQ.....	47
VII.2 ENCUESTA.....	55

I.INTRODUCCIÓN

Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (2019) muestran que uno de cada cuatro adultos no realiza suficiente actividad física, siendo el sedentarismo el causante principal de las enfermedades no transmisibles (ENT) más comunes en nuestra época como lo son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon (OMS,2019). Y ello no deja de lado a quienes son los que a priori se consideran como los profesionales de la actividad física que imparten sus conocimientos en pos de mejorar la calidad de vida de sus alumnos a través del movimiento.

En la ciudad de Malargüe, Mendoza hay 45 profesores de educación física en las escuelas primarias, secundarias y el municipio, los cuales son los que de alguna manera deberían promover hábitos de vida saludables y luchar contra el gran flagelo del sedentarismo. La actividad física contempla amplios beneficios, muchos de ellos detallados en el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS. Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) también ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar OMS (2019).

Realizar un análisis del nivel de actividad física de los profesores de educación física y la frecuencia en que lo hacen, permitirá conocer el grado de inactividad, o no, de los mismos y las causas principales por las cuales quienes deberían ser los promotores de hábitos saludables de ejercicio no lo aplican a su vida personal. La OMS (2019) señala que la cantidad de actividad física recomendada para adultos de 18 a 65 años es de 150 a 300 minutos para actividades físicas aeróbicas moderadas equivalente a 600 METs y al menos 75 a 150 minutos para actividades físicas aeróbicas intensas equivalente a 600 METs, o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

Existen diversas investigaciones sobre el nivel de actividad física de los docentes en general, pero muy pocas sobre la de los profesores de educación

física, Delgado (2018) en el título: Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima Perú, señala que una alta proporción de los docentes de colegios estatales resultaron físicamente activos, pero no discrimina sobre docentes de educación física. Otra investigación que menciona el nivel de actividad física de adultos es la de Gómez, Duperlyb, Lucumía y otros (2004) denominada Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados, en la que se midió el nivel de actividad física de adultos entre los 18 años los 65 y se manifestó diferencias entre los sexos en las prevalencias de los niveles de actividad física global y en sus factores asociados, las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones y en personas con una autopercepción del estado de salud buena. También Vernaza, Hurtado y Ledezma (2017) determinaron en su estudio denominado: Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán Colombia que el grupo poblacional que mayor porcentaje de actividad física realiza actividad es el adulto joven de 18 a 35 años.

De aquí surgen los siguientes interrogantes: ¿En qué medida, los profesores de educación física practican la suficiente actividad física recomendada? ¿Cuáles son los factores que inciden a la hora de que realicen actividad física? ¿Qué rango etario es el que más actividad física realiza? ¿Cuáles son las diferencias de géneros respecto del grado de actividad física? ¿Cuál es la incidencia del clima del lugar a al momento de realizar actividad física?

El objetivo general es identificar el nivel de sedentarismo y posibles causas en docentes de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en la ciudad de Malargüe, Mendoza en 2023.

Del anterior enunciado se desprenden los siguientes objetivos específicos que son determinar:

- Nivel de sedentarismo
- Posibles causas

- Edad
- Sexo
- Laborales
- Climatológicas

El llevar a cabo la siguiente investigación podrá determinar el nivel de actividad física y posibles causas que realizan los docentes de educación física de escuelas primarias, secundarias y municipio en la ciudad de Malargüe, Mendoza y si cumplen con los parámetros mínimos establecidos por la OMS. El estudio es factible de realizarse ya que se cuenta con la logística necesaria para su correcta implementación.

II. MARCO TEÓRICO

II.1. Contextualización del estudio

La importancia de la contextualización reside en ubicar al lector en el tiempo y el espacio en el cual se desarrolla la investigación. El sustento teórico para la elaboración del mismo se obtuvo de las páginas institucionales del Gobierno de Mendoza y la Dirección General de Educación de la provincia.

II.1.1 Provincia de Mendoza

La provincia de Mendoza se ubica en el centro oeste de la República Argentina, cuenta con una superficie de 148.827km² y una población de 1.738.929 habitantes I.N.D.E.C. (2010) de ellos el 97,8 % se encuentra alfabetizado, alcanzando una tasa de escolarización primaria del 98,3%, y una tasa de escolarización secundaria del 80%.



Imagen N°1 Provincia de Mendoza. Fuente: Gobierno de Mendoza (2022).

Mendoza cuenta con 8 universidades, 7 institutos universitarios, 74 institutos de educación superior y más de 2.700 escuelas de nivel inicial, primario y secundario. Cabe destacar que 2 universidades son nacionales, públicas y gratuitas y las 6 restantes son de gestión privada. (Gobierno de Mendoza ,2023)

II.1.2 Departamento de Malargüe

El departamento de Malargüe es el más extenso de la provincia de Mendoza con una superficie de 41,317 kilómetros cuadrados, la población del mismo es de 27,660 habitantes I.N.D.E.C. (2010) y se encuentra ubicado al suroeste de la provincia de Mendoza el mismo limita al norte con el departamento de San Rafael, al este con la provincia de la Pampa, al oeste con el territorio chileno y al sur con la provincia de Neuquén.

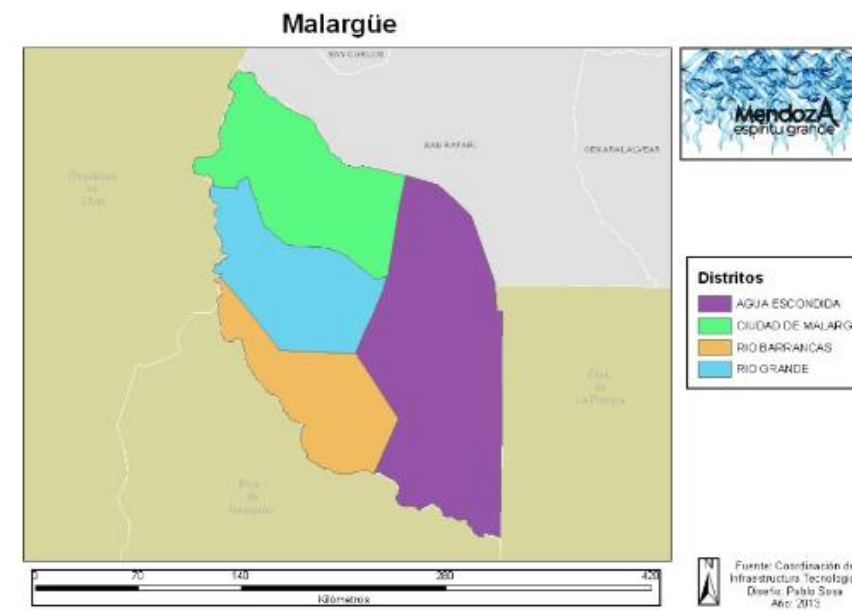


Imagen N°2 Departamento de Malargüe. Fuente: DGE (2023).

Presenta características de un clima árido de tipo continental, y según el observatorio meteorológico del departamento se han registrado máximas absolutas de 38°C y mínimas de -23°C. La temperatura media es de 11,5 °C y las precipitaciones medias son de 200 mm anuales con máximas registradas en el invierno. (D.G.E. Mendoza, 2023)

II.2 Sujetos de estudio

II.2.1 Adulto

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define al adulto como: Dicho de un ser vivo que ha llegado a la plenitud de crecimiento y desarrollo R.A.E. (2000). Mientras que Solís (2017) plantea que la adultez es la etapa que viene después de la juventud y precede la ancianidad, y esta se parte en adultez temprana, que abarca desde los 25 hasta los 40 años, seguido de la adultez media, que va desde los 40 hasta los 65 años y finalmente la adultez tardía, que va desde los 65 años en adelante.

Al final del siglo XX, los avances biomédicos y tecnológicos han incrementado por lo que en la salud pública han permitido hacer grandes cambios a favor de la población. El indicador más significativo ha sido el acrecentamiento de la población de adultos mayores, para llevar una mejor calidad de vida en esta etapa son fundamental las acciones realizadas en la adultez media en lo referido a los hábitos de vida saludables.

Los criterios actuales más representativos considerados marcadores del acceso a la edad adulta son los que hacen referencia al hecho de “ser independientes y autónomos”. En concreto, los tres criterios más nombrados son la aceptación de la propia responsabilidad, el decidir sobre los propios valores y creencias independientemente de los padres y otras influencias, y el ser económicamente independiente. La independencia y autonomía se unen también con un desarrollo paralelo de la identidad, lo que ya nos introduce en el conjunto de recursos personales de tipo psicológico que llamados “madurez personal” (Torres Jiménez, 2015).

II.2.2 Características físicas de los adultos

La persona adulta según Cornachione (2016) goza de buena salud y gran energía sobre todo entre los 20 y los 40 años, de los 25 a los 30 años los sujetos se encuentran en el punto máximo de su fortaleza muscular y destreza manual,

ven y oyen de forma más nítida. De los 20 a los 25 años van perdiendo gradualmente la agudeza visual y la capacidad de oír los tonos más agudos. El declinar físico se presenta cuando la fortaleza y la tonicidad muscular así como el tiempo de reacción disminuyen, en el adulto esto puede ser compensado conductualmente debido a que estos cambios no son significativos (Hoffman, 1996).

Respecto a los cambios físicos de las mujeres adultas en esta etapa se da el climaterio y la menopausia, en este cambio biológico presente en cualquier mujer que recorre las post menstria de este segmento vital, o sea cuando deja de menstruar, y eso acontece normalmente a la edad promedio de 48 a la 52 años, en este periodo que abarca de 2 a 5 años ocurren una serie de cambios fisiológicos que conducen a la menopausia y que técnicamente se denominan climaterio.

Por otra parte el climaterio del varón, que en términos generales se presenta en forma más lenta y tardía, produce ciertos cambios biológicos como la disminución de la fertilidad, la frecuencia del orgasmo, el aumento de la impotencia y, aunque con menos frecuencia, algunos hombres presentan síntomas como irritabilidad emocional, angustia y depresión.

II.2.3 Características psicológicas de los adultos

Dentro de las características psicológicas en la etapa de adultez media según Rice (1997). En este período, la vida laboral no produce tanta satisfacción como en el que vendrá y el compromiso con el trabajo puede ser menor. En relación al desarrollo moral, existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral; confrontar valores en conflicto y responder por el bienestar de otra persona. En cuanto al desarrollo de la personalidad, debe estar consolidada la identidad y lograr así una pareja. Además, este desarrollo se da en etapas que incluyen transiciones y metas. En lo que se refiere a la formación de pareja, se puede concluir que la opción de soltería está en aumento, ya que presenta una serie de ventajas en relación al desarrollo personal y social del sujeto, además de un mayor control de la propia vida y sus decisiones. El matrimonio influye

profundamente en la satisfacción y felicidad en la vida de los individuos. Si las tareas del matrimonio no son logradas absolutamente podría concluir en divorcio, el cual conlleva una serie de ajustes posteriores a él.

Dentro de la sexualidad uno de los aspectos importantes, tanto para los casados como solteros, la percepción generalizada de la experimentación de relaciones sexuales es cada vez es más placentera. Dentro de las tareas que deben cumplirse en esta área se encuentra la paternidad, que implica un período de transición en la vida de la pareja que les exige desplegar una serie de recursos tendientes a lograr el éxito en común.

La vida social implica confianza, respeto, disfrutar de la compañía mutua, comprensión, entre otros. Las buenas amistades son más estables que los vínculos con un cónyuge o amante, y generalmente son del mismo sexo. Estas reportan un importante beneficio para la salud, ya que el apoyo emocional de otra persona contribuye a minimizar los efectos del estrés, además fomentan el sentimiento de fijarse un propósito en la vida y mantener la coherencia. Los lazos familiares y de amistad, establecidos durante la adultez joven, perduran a través de la vida.

En el área académica, el adulto joven se encuentra en una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, ésta ofrece la posibilidad de moldear una nueva identidad personal. En cuanto al área laboral, los trabajadores jóvenes se preocupan más por lo interesante que pueda ser su trabajo y por las posibilidades de desarrollo que pueda presentar. El trabajo influirá sobre las relaciones interpersonales y el desarrollo de la personalidad. (Papalia, Wendkos, Duskin, 2010)

II.2.4 Características del profesor de educación física

Cuando se habla de un profesor competente, de éxito, es lo que tradicionalmente se conoce como “buen profesor”. En este sentido, Blázquez (2013) distingue tres grandes tendencias sobre este término:

1) Enfoque prescriptivo: basado en que el aprendizaje del alumnado depende fundamentalmente de las características del buen docente, debiendo estas ser identificadas para su posterior adquisición a través del entrenamiento.

2) Enfoque inductivo, donde el comportamiento del alumnado es el protagonista y el profesorado es el encargado de crear las condiciones idóneas para que esa conducta del estudiante aparezca, propiciando el fomento de aprendizajes eficaces.

3) Enfoque basado en competencias, donde se concibe al “buen profesor” como esa persona capacitada para la organización y el ejercicio del trabajo escolar desarrollado antes, durante y después de sus intervenciones.

Con respecto a la educación Villaverde Caramés, Fernández Villarino, Toja Reboredo y otros (2021) en su publicación: Revisión de la literatura sobre las características que definen a un buen docente de Educación Física: consideraciones desde la formación del profesorado., analizaron gran cantidad de investigaciones que han tratado las características de lo que es un buen docente entre las que se destacan:

- a. La capacidad científica: entendida como el conocimiento que posee el profesorado de su materia y los contenidos a transmitir en el aula.
- b. La capacidad pedagógica referida a habilidades relacionadas con la planificación de la asignatura según la especificidad del alumnado y el contenido tratado, la intervención en las sesiones y la evaluación llevada a cabo en las mismas.
- c. La actitud profesional, definida como el correcto desempeño del docente durante su jornada laboral, teniendo en cuenta la legislación educativa vigente y resolviendo con soltura las diferentes situaciones acontecidas en el aula.
- d. Los rasgos de la personalidad, representados por calificativos que definen el carácter del profesorado, así como su relación con el alumnado durante el desarrollo de la asignatura.

- e. Los efectos del proceso, correspondientes a las características de las lecciones que imparte el profesorado a su alumnado, con la intención de que este último adquiriera los conocimientos que se persiguen en la asignatura.
- f. Los efectos del producto, relacionados con la promoción de aprendizajes en el alumnado, ya sea de forma genérica, específica o sobre una aptitud física determinada.
- g. Las orientaciones filosóficas, basadas en la promoción de valores que hace el profesorado en función de sus concepciones ideológicas, formadas en su día a día a través del contexto donde desarrolla su labor profesional.

Para los autores un buen educador también se caracteriza por el fomento de valores, su interés por alcanzar las metas que persigue la asignatura, así como por su preocupación a la hora de crear un entorno agradable durante las sesiones.

II.3 Sedentarismo

El sedentarismo es, según Martínez, Leiva, Petermann, y otros (2018), cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético $\leq 1,5$ METs [metabolic-energy-equivalents], como ver televisión o estar sentado mientras se trabaja. Ser inactivo es definido como < 150 min de sus niveles de actividad física de intensidad moderada o vigorosa a la semana o su equivalente a realizar < 600 Metabolic-energy-equivalents [METs]/minuto/semana. (Milione, Parodi, Buchaca y otros, 2023)

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS 2019)

II.3.1 Efectos del sedentarismo en la población adulta.

Cambios en los estilos de vida de la sociedad, vinculados a la urbanización y modernización, son factores importantes que han contribuido al aumento de los niveles de sedentarismo en la población a nivel mundial, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias. En países limítrofes como Chile, la población ha experimentado cambios importantes en sus estilos de vida durante las últimas tres décadas, siendo actualmente 19,8% de la población físicamente inactiva; además, 35,9% destina > 4 horas al día a estar sentado, incrementando las posibilidades de perjudicar su salud cardiovascular.

Existe evidencia que asocia el sedentarismo con el deterioro de la salud cardiometabólica, independientemente de los niveles de actividad física que presente la población, por lo cual, ser solo físicamente activo no reduce completamente los efectos nocivos del sedentarismo sobre la salud. Este es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónico degenerativas, siendo responsable del 6% de las muertes cardiovasculares a nivel mundial. Los mecanismos relacionados a estas patologías son el aumento del colesterol sérico, la acumulación de tejido adiposo visceral que genera su disfunción con una respuesta proinflamatoria crónica de bajo grado, que es uno de los iniciadores del proceso aterosclerótico; así como también resistencia a la insulina y acumulación exógena de lípidos en tejidos de almacenamiento no convencionales como el músculo esquelético. (Martínez, Leiva, Petermann, y otros ,2018)

II.3.2 Enfermedades relacionadas al sedentarismo

El sedentarismo ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de diferentes patologías las más significativas son:

- a. **Obesidad:** Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal, lo cual dependiendo de su magnitud y de su ubicación topográfica, va a determinar riesgos de salud que limitan las expectativas y calidad de

vida. En adultos, la obesidad se clasifica de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC): Obesidad Grado I o moderada 30-34,9 IMC (Kg/m²) riesgo asociado para la salud: Aumento moderado, Obesidad Grado II o severa 35 - 39.9 IMC (Kg/m²) riesgo asociado para la salud: Aumento severo, Obesidad Grado III o mórbida > 40 IMC (Kg/m²) riesgo asociado para la salud: Aumento muy severo. (Moreno, 2012)

- b. Hipertensión arterial (HTA): La presión arterial corresponde a la tensión en la pared que genera la sangre dentro de las arterias, y está determinada por el producto de dos factores: el débito cardíaco y la resistencia periférica total. El débito cardíaco depende de la contractibilidad miocárdica y del volumen circulante intra-torácico. Así entonces, se considera a un paciente como hipertenso cuando presenta repetidamente cifras mayores o iguales a 140/90mmHg. (Tagle, 2018)

- c. Síndrome metabólico: El síndrome metabólico, conocido también como síndrome de resistencia a la insulina, síndrome dismetabólico cardiovascular o síndrome múltiple dismetabólico, es un conjunto de alteraciones presentes en diferentes sistemas orgánicos, con amplias variaciones fenotípicas en personas con una predisposición endógena, determinada genéticamente y condicionada por factores ambientales. Se caracteriza por la presencia de insulino resistencia e hiperinsulinismo compensador asociados a alteraciones del metabolismo hidrocarbonato, cifras elevadas de presión arterial, alteraciones lipídicas (hipertrigliceridemia, descenso de HDLc, presencia de LDL, aumento de ácidos grasos libres y lipemia posprandial) y obesidad, con un incremento de la morbimortalidad de origen aterosclerótico. (Navia Bueno, Yaksic Feraude, Aguilar Mercado y otros 2015)

- d. Enfermedades cardiovasculares (ECVs): Son un problema de salud pública por su alta prevalencia y porque constituyen la principal causa de muerte de la población adulta en la mayoría de los países del mundo. El estudio Framingham sobre enfermedades cardiovasculares, realizado en la población norteamericana, demostró que los niveles de triglicéridos ≥ 150 mg/dL (1.7 mmol/L) y niveles bajos de colesterol en partículas HDL ≤ 40 mg/ml (1.03 mmol/L) son factores de alto riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, tanto en hombres como en mujeres. Los resultados obtenidos de este estudio muestran que la dislipidemia (niveles excesivamente elevados de colesterol o lípidos en la sangre) y la hipertensión son patrones de disfunción metabólica que, de forma independiente, representa un riesgo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares. (Contreras y García ,2011)
- e. Cáncer: Es la segunda causa de muerte a nivel mundial. El cáncer se define como una alteración caracterizada por el crecimiento tisular patológico, el cual tiene su origen en una proliferación persistente y prolongada de células anormales que desemboca en una patología, determinada ésta por la invasión y destrucción de los tejidos del cuerpo. La Organización Mundial de la Salud (2017) afirma que una característica definitoria del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y que pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina “metástasis”. Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer. (Diz, Garza, Olivas y otros, 2019).

II.4 Actividad física

La OMS (2019) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

II.4.1 Beneficios de la actividad física

La realización regular de actividad física se asocia a un mejor perfil cardiometabólico, físico y mental. Es un componente importante en la prevención primaria y secundaria de enfermedades crónico-degenerativas como: cáncer, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedad cardiovascular. Se sugiere que la realización de actividad física tiene implicaciones en la autoestima, ya que mejora la percepción en cuanto a eficacia, competencia y aceptación de la persona. También disminuye la incidencia de factores de riesgo cardiovascular como: hipertensión, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, y se relaciona con la disminución sérica de marcadores proinflamatorios como proteína C reactiva, IL-6, IL-1 β y factor de necrosis tumoral alfa y el mejoramiento de la sensibilidad a la insulina. (Coronel Cáceres ,2019)

II.4.2 Niveles de actividad física recomendados

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. También deberían realizar actividades de fortalecimiento, muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas para obtener beneficios adicionales para la salud.

La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado. (OMS, 2019)

II.4.3 Influencia de los climas hostiles en la actividad física

Un conjunto de factores potencialmente determinantes de la participación deportiva son la meteorología y las variaciones regionales del clima, la relación del clima con las prácticas deportivas no es con frecuencia objeto de análisis, aunque como actividades que se realizan durante el tiempo libre y fundamentalmente en exteriores, ésta podría ser una de las principales causas que condicionan las conductas relacionadas con el ejercicio físico (Humpel, Owen y Leslie, 2002).

Tal y como han descrito ciertas investigaciones, algunos fenómenos meteorológicos, incluso muy leves como variaciones en la temperatura o lluvia ligera, pueden limitar notablemente el tiempo que la población pasa en el exterior (hasta dos horas menos en presencia de esos cambios), e incluso limitar el contacto social, siendo estos factores determinantes en gran medida de un estilo

de vida activo. Conesa, González, Valero-Valenzuela, y otros (2016) sostienen que el impacto potencial de la meteorología sobre las conductas deportivas de la población, que en gran parte se llevan a cabo en espacios abiertos, justifica la inclusión de las características climáticas regionales en el análisis de los niveles de actividad física de una comunidad. No obstante, lo que se puede entender como “clima desfavorable” depende en gran medida de la climatología propia de la zona analizada: si las bajas temperaturas, viento constante y nevadas son los principales factores que limitan y condicionan la participación deportiva en los países del norte de Europa, Canadá o Estados Unidos con características similares a las del departamento de Malargüe y según los autores las regiones que cuentan con climas más templados, o cuentan con temperaturas no muy elevadas y precipitaciones medias o bajas, parecen favorecer la práctica de deporte durante el tiempo libre.

III. MARCO METODOLÓGICO

III.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio es descriptivo correlacional y causal ya que se midieron las variables de manera independiente para establecer las posibles relaciones y causas de las mismas.

- Nivel de actividad física
- Posibles causas
 - Edad
 - Sexo
 - Laborales
 - Climáticas

III.2 Diseño

No experimental transversal ya que no se manipularon las variables por parte del investigador quien solamente las observó en su contexto natural.

III.3. Muestra

De una población de N= 45 profesores de Educación Física que trabajan en escuelas primarias, secundarias y municipalidad de la ciudad de Malargüe, Mendoza en 2023 se tomó una n=45 con las mismas características poblacionales. La muestra fue representativa y no probabilística.

III.4 Hipótesis

H1. La mayoría de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023, no tienen el nivel de actividad física adecuado.

H2. La principal causa que incide en el sedentarismo de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 es la carga horaria laboral.

H3. El grupo etario de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en

2023 que más actividad física realiza es el de 25 a 35 años, ya que realizan esta actividad como parte de su trabajo en clases de fitness.

H4. Dentro de la población de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 las mujeres realizan más actividad física que los hombres

H5. Las características climatológicas hostiles del departamento tienen un alto grado de influencia a la hora de que los profesores de educación física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio de Malargüe realicen actividad física.

III.5 Variables

Variable		Definición conceptual	Definición operacional
Nivel de sedentarismo	Según el nivel de actividad física	Hace referencia a la cantidad de actividad física que realizan los docentes.	Se midió mediante cuestionario IPAQ
Posibles causas	Laborales	Hace referencia a las causas que inciden en la práctica o no de actividad física.	Se midió mediante encuesta
	Rango etario	Se refiere a cuál es el grupo de edades que más estímulos de actividad física realiza.	
	Sexo	Hace referencia a que sexo es el que más actividad física realiza.	
	Climáticas	Se refiere a la incidencia de los factores climáticos hostiles del lugar en la práctica de actividad física.	
Variables ajenas	Definición conceptual		Definición operacional
Edad	Según lo expresado en DNI		Encuesta
Sexo			
Práctica de deportes y/o actividad física	Se refiere a si practica y el tipo de práctica		

III.6 Instrumento de medición

III.6.1 Instrumento para medir el nivel de actividad física

Se utilizó el cuestionario IPAQ (2003). el mismo es utilizado internacionalmente para la medición del nivel de actividad física, (IPAQ). Constituye una herramienta para evaluar la actividad física en adultos (entre 15 y 69 años) de diferentes países y distintas clases socioculturales. Fue diseñado por el Group for Consensus of Physical Activity Measurements (Grupo para el Consenso en la Medición de la Actividad Física) bajo la dirección de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con representantes de 25 países, en Ginebra. El IPAQ se basa en la actividad física realizada en los últimos 7 días y comprende 4 elementos: 1) Actividad física en tiempo de ocio. 2) Actividades domésticas y de jardinería. 3) actividad física relativa al trabajo. 4) Actividad física relativa al transporte. Existen dos versiones: Versión corta (9 ítems) Pregunta sobre actividades de intensidad baja, moderada y alta. La puntuación suma la duración y la frecuencia (minutos y días). Versión larga (31 ítems) Pregunta con más detalle sobre actividades específicas dentro de cuatro elementos principales. También puntúa sumando duración (minutos) y frecuencia (días) de cada una de las actividades. El mismo ha sido modificado con el asesoramiento del tutor disciplinar. (Ver ANEXO VII.1)

III.6.2 Encuesta para medir variables ajenas y causas del sedentarismo

La encuesta fue validada con sujetos similares a los de la muestra. La misma se construyó con el aval y asesoramiento del tutor disciplinar. (Ver ANEXO VII.2)

IV.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

IV.1 Presentación

IV.1.1 Edad de los sujetos

Edad	Fi	Fri%
23-27	8	17,78
28-32	12	26,67
33-37	9	20,00
38-42	3	6,67
43-47	3	6,67
48-52	3	6,67
53-57	7	15,56
Total	45	100,00
Promedio	37,22	
DS	10,59	

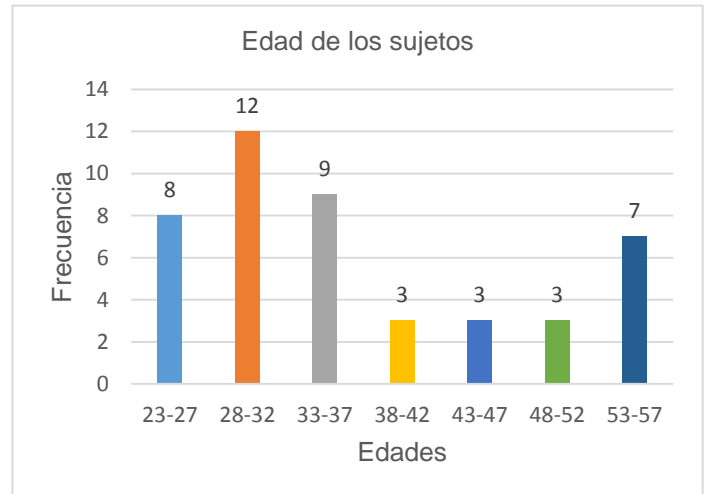


Tabla y gráfico n°1 Edad de los participantes

La mayoría de los sujetos tiene menos de 38 años, se calculó un promedio de $37,22 \pm 10,59$ años de edad lo que determina que la muestra es heterogénea en esta variable.

IV.1.2 Sexo según D.N.I.

Sexo según D.N.I.	Fi	Fri%
Masculino	21	46,67
Femenino	24	53,33
Otro	0	0
Total	45	100%

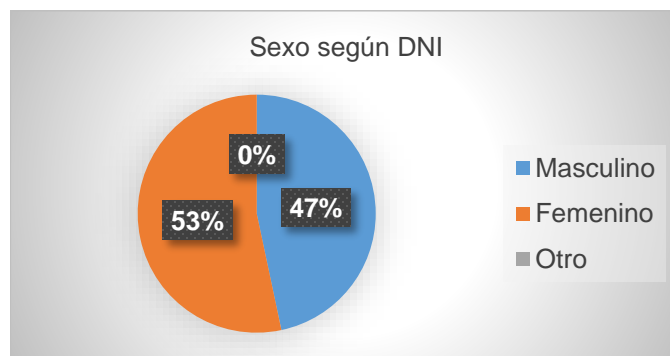


Tabla y gráfico n°2 Sexo según D.N.I. de los participantes

Los resultados obtenidos determinan que la mayoría 53,33% de los docentes que se desempeñan en estos espacios de la muestra son de sexo femenino.

IV.1.4 Práctica de deportes y/o actividad física

Práctica de deportes o actividad física	fi	Fr%
Ninguna	8	16,33
AquaGym	1	2,04
Básquet	2	4,08
Ciclismo	2	4,08
Futbol	4	8,16
Gimnasio	5	10,20
Handball	1	2,04
Hockey	3	6,12
Motociclismo	1	2,04
Natación	2	4,08
Newcom	1	2,04
Pádel	4	8,16
Pilates	1	2,04
Running	3	6,12
Spinning	1	2,04
Tenis	1	2,04
Vóley	9	18,37
Total afirmaciones	49	100,00

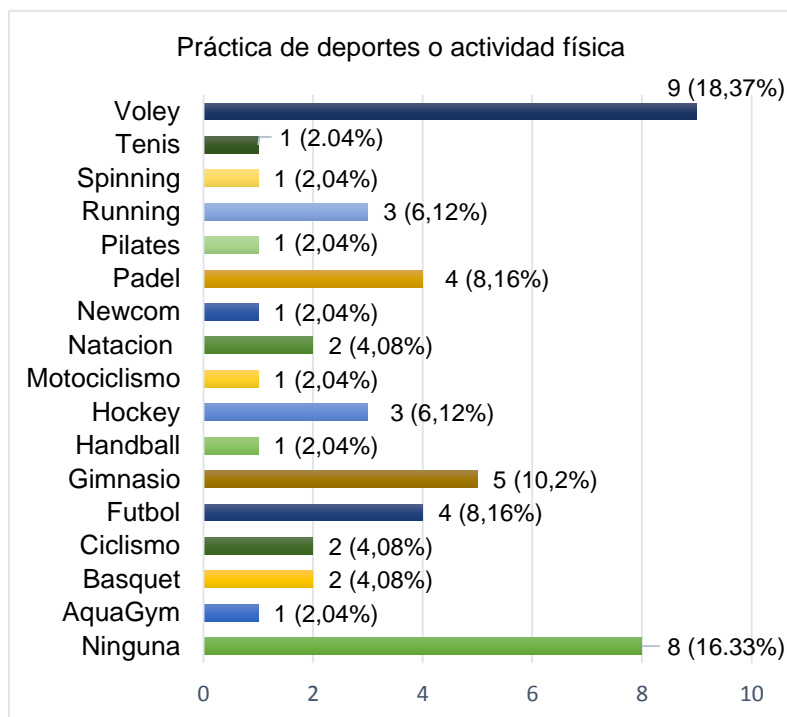


Tabla y gráfico n°3 Actividades y deportes practicados por los participantes.

Según los datos se puede diferenciar que un 16,33% de los encuestados no realizan ninguna actividad física ni deporte, mientras que el 18,37% de los mismos elige al vóley como su actividad predilecta.

IV.1.5 Horas semanales de trabajo

Horas semanales de trabajo	fi	Fr%
<20	2	4,44
20 a 40	32	71,11
41 a 60	8	17,78
>60	3	6,67
Total	45	100,00
Promedio	35,11	
DS	10:30	

Tabla
y

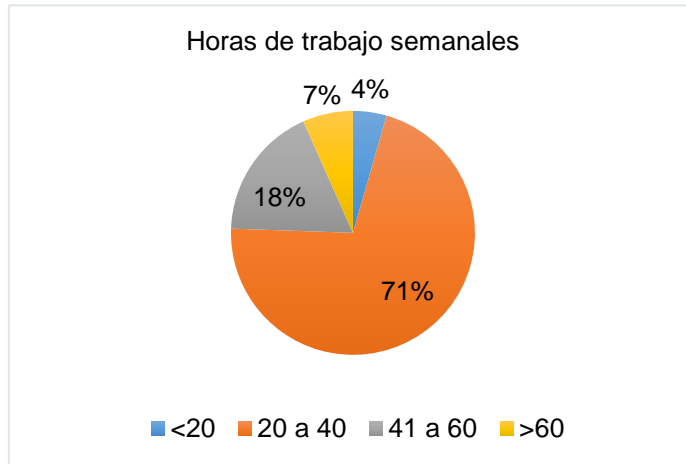


gráfico n°4 Horas semanales de trabajo.

De acuerdo a los cuestionarios se extrae que el 71% de los encuestados trabaja de 20 a 40 horas semanales, con un promedio general de 35,11 horas laborales para la población mencionada y tan solo el 7% trabaja más de 60 horas semanales.

IV.1.5.1 Actividad física durante el trabajo

Actividad física durante el trabajo	fi	Fri%
Si	6	13,33
No	30	66,67
A veces	9	20
Total	45	100,00

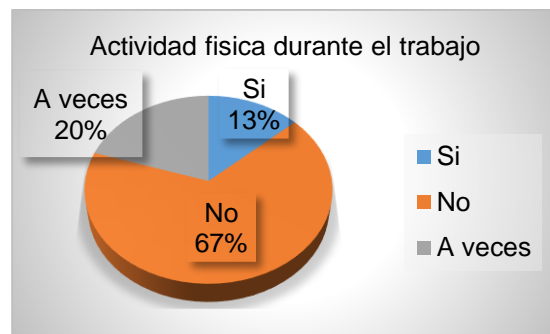


Tabla y gráfico n°5 Actividad física durante el trabajo.

El 67% de los docentes encuestados manifestó no realizar actividad física durante su tiempo de trabajo, mientras que solo el 13% de los mismos sí practica algún tipo de actividad en sus horas laborales.

IV.1.5.2 Impacto de la carga laboral sobre la práctica de actividad física

Impacto carga laboral	fi	Fri%
Si	32	71,11
No	13	28,89
A veces	0	0,00
Total	45	100,00

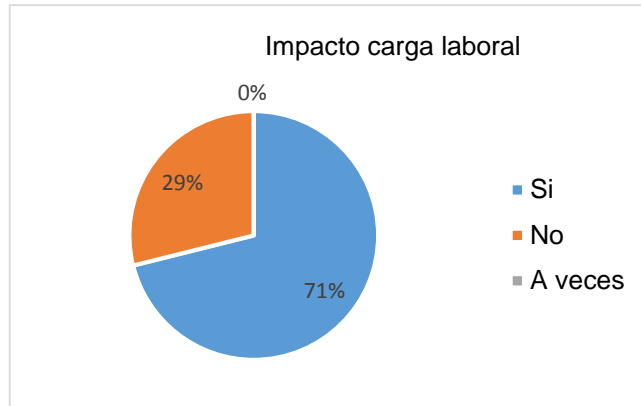


Tabla y gráfico n° 6 Impacto de la carga laboral sobre la práctica de actividad física.

De los datos extraídos de la encuesta el 71% de los docentes afirmó que la carga laboral si impacta sobre su realización de actividad física, 3 de los mismos agregaron que principalmente lo hace en el agotamiento físico.

IV.1.6 Impacto de las condiciones climáticas sobre la práctica de actividad física

Impacto condiciones climáticas	fi	Fri%
Mucho	4	8,89
Moderado	26	57,78
Poco	13	28,89
Nada	2	4,44
Total	45	100,00

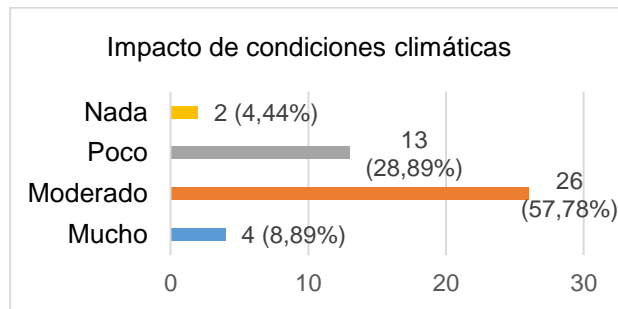


Tabla y gráfico n°7 Impacto del clima sobre la práctica de actividad física.

De los encuestados 26 manifestaron que el clima impacta de manera moderada en su práctica de actividad física siendo el 58% de la población total de la muestra, mientras que solo 2 de ellos sienten que no impacta en nada este factor.

IV.1.6.1 Aspectos climáticos que más impactan

Aspectos climáticos	fi	Fri%
Temperatura	13	22,81
Humedad	0	0,00
Nieve	10	17,54
Lluvia	0	0,00
Viento	32	56,14
Otros	0	0,00
Ninguno	2	3,51
Total afirmaciones	57	100%

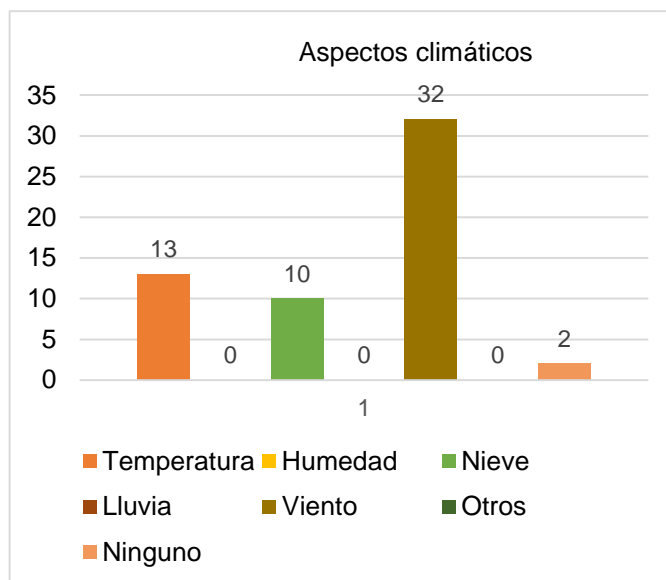


Tabla y gráfico n° 8 aspectos climáticos que más impactan.

Se puede diferenciar que el 56,14% de los encuestados afirman que el viento es el factor que más impacta a la hora de no realizar actividad física, mientras que la temperatura (22,81) y la nieve (17,54%) son también de los aspectos que más influyen.

IV.1.6.2 Impacto del clima en la motivación por la práctica de actividades físicas

Impacto del clima sobre la motivación	fi	Fri%
Nada	1	2,22
Casi nada	6	13,33
Medianamente	22	48,89
Mucho	8	17,78
Muchísimo	8	17,78
Total	45	100,00
Promedio	3,36	
DS	1	

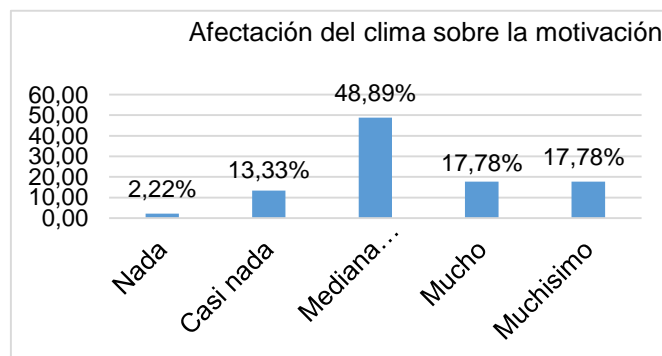


Tabla y gráfico n°9 Impacto del clima sobre la motivación

En relación al impacto del clima sobre la motivación a la hora de realizar actividad física el 48,89% es decir 22 de los encuestados afirmó que el clima influye medianamente en su motivación, el promedio fue de 3,36 y el desvío estándar de 1.

IV.1.7 Niveles de sedentarismo

IV.1.4.1 Medidos en METs

Resultados IPAQ expresados en METs	fi	Fr%
380-880	16	35,56
881-1381	2	4,44
1382-1882	8	17,78
1883-2383	7	15,56
2384-2884	5	11,11
2885-3385	3	6,67
3386-3886	2	4,44
3887-4230	2	4,44
Total	45	100,00
Promedio	1691,64	
DS	1119,32	
Moda	1440	
Mediana	1600	

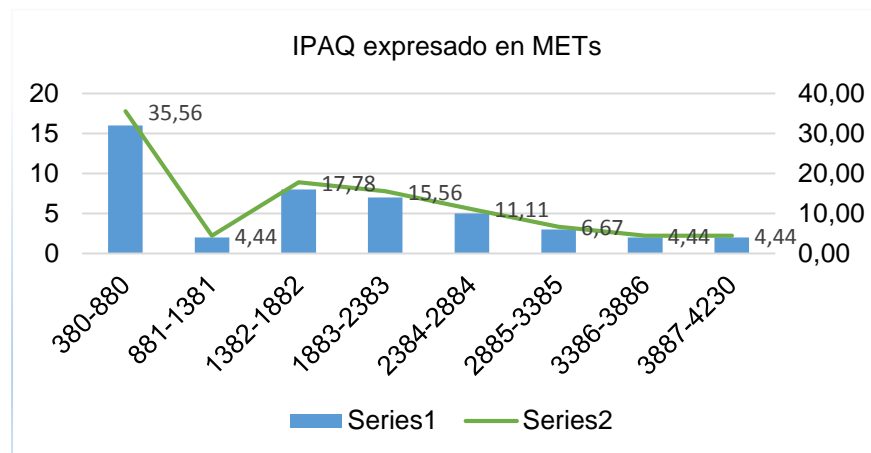


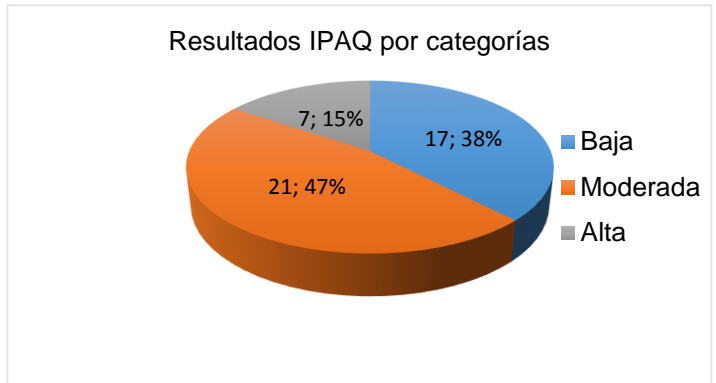
Tabla y gráfico n°10 Resultados IPAQ expresados en METs

De acuerdo a lo expresado en el cuestionario IPAQ en su versión larga el 35% de los sujetos realiza actividades entre 380 y 880 METs, el promedio es 1691,64 METs de actividad física con un desvío estándar de 1119,32 y el valor que más se repite (Moda) es de 1440 METs.

IV.1.4.2 Categoría

Resultados IPAQ	fi	Fr%
Baja	17	37,78
Moderada	21	46,67
Alta	7	15,56
Total	45	100,00

Tabla y gráfico nº 11



resultados IPAQ por categorías.

De acuerdo a lo datos del cuestionario IPAQ en su versión larga el 46,67% de los docentes de la muestra realiza actividad física de manera moderada, solo el 15,56% lo hace manera alta y el 37,78% lo hace de manera baja, es decir por debajo de 600 METs semanales.

IV.2 Análisis de los datos

IV.2.1 Diferencia de METs según rango etario

METs	Edad 23 a 35 años	METs	Edad 36 a 57
3355	23	1850	37
2460	25	3660	55
3156	28	560	58
480	35	590	42
1440	32	400	53
3960	28	2400	43
530	30	580	54
960	35	2560	40
460	23	3360	46
465	33	2400	36
960	35	2250	50
460	32	2160	57
530	34	2160	44
1620	31	1440	57
380	26	2240	48
480	27	2260	57
1440	26	1600	52
490	30		
3400	31		
4230	32		
594	33		
1440	25		
2160	34		
720	31		
594	29		
1850	32		
2160	26		

Tabla n° 12 Diferencia de METs según rango etario.

Para calcular la diferencia entre los niveles de actividad física (METs) de los docentes entrevistados, ≤ 35 años y los > 35 años, se recurrió a la prueba T student y se obtuvo una $t = 1.160$ con una $P=0.12524$ considerada como diferencia no significativa con un 95% de intervalo de confianza

Parámetro	≤ 35 años	> 35 años
Promedio	1510.1	1910
DS	1201.6	951.12
Mínimo	380	400
Máximo	4230	3660
Mediana	960	2160

Tabla n° 13 Datos estadísticos de METs según rango etario.

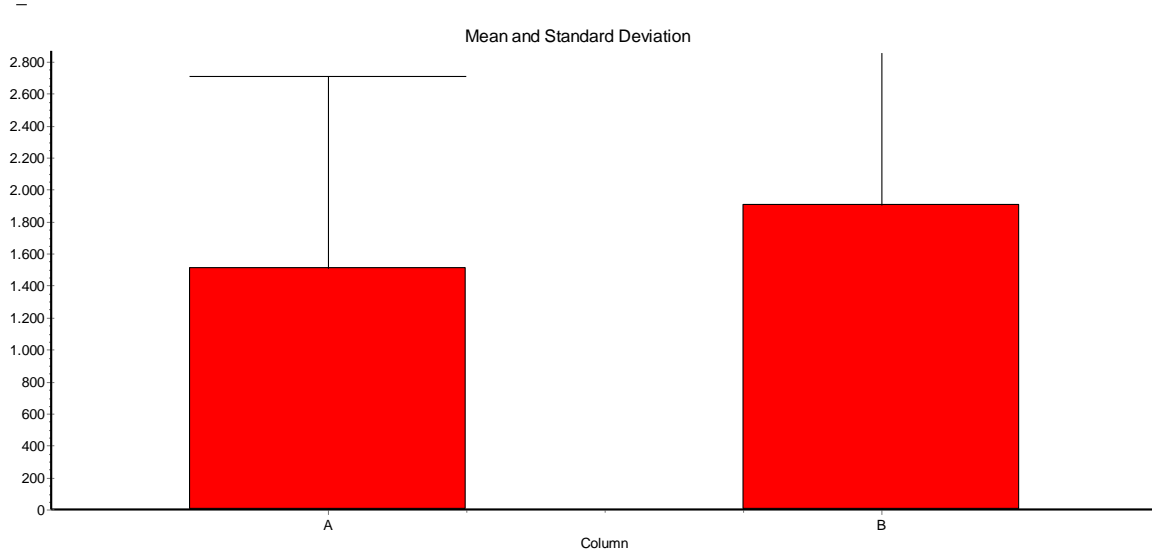


Gráfico n° 12 Diferencia de METs según rango etario.

A pesar que los promedios demuestran que el grupo de mayores de 35 años realiza más actividad física (más cantidad de METs) estadísticamente no hay diferencias significativas, los desvíos estándar se solapan entre sí y la muestra es no significativa.

IV.2.2 Diferencia de METs según rango sexo

Sexo	METs		Sexo	METs
F	2460		M	3355
F	3660		M	3156
F	1440		M	1850
F	530		M	560
F	960		M	590
F	580		M	400
F	465		M	480
F	530		M	2400
F	380		M	3960
F	480		M	460
F	1440		M	2560
F	490		M	960
F	2400		M	460
F	2250		M	1620
F	4230		M	3360
F	2160		M	3400
F	594		M	2160
F	1440		M	2160
F	1440		M	594
F	2240		M	1850
F	720		M	2160
F	2260			
F	1600			
F	2880			

Tabla n° 14 Diferencia de METs según rango sexo.

Para calcular la diferencia entre los niveles de actividad física (METs) según el sexo de entrevistados, se recurrió a la prueba T student y se obtuvo una $t = 0.7896$ con una $P=0.4341$ considerada como diferencia no significativa con un 95% de intervalo de confianza.

Parámetro	Mujeres	Varones
Promedio	1567.1	1833.1
DS	1076.0	1177.1
Mínimo	380	400
Máximo	4230	3960
Mediana	1440	1850

Tabla n° 15 Datos estadísticos de METs según sexo.

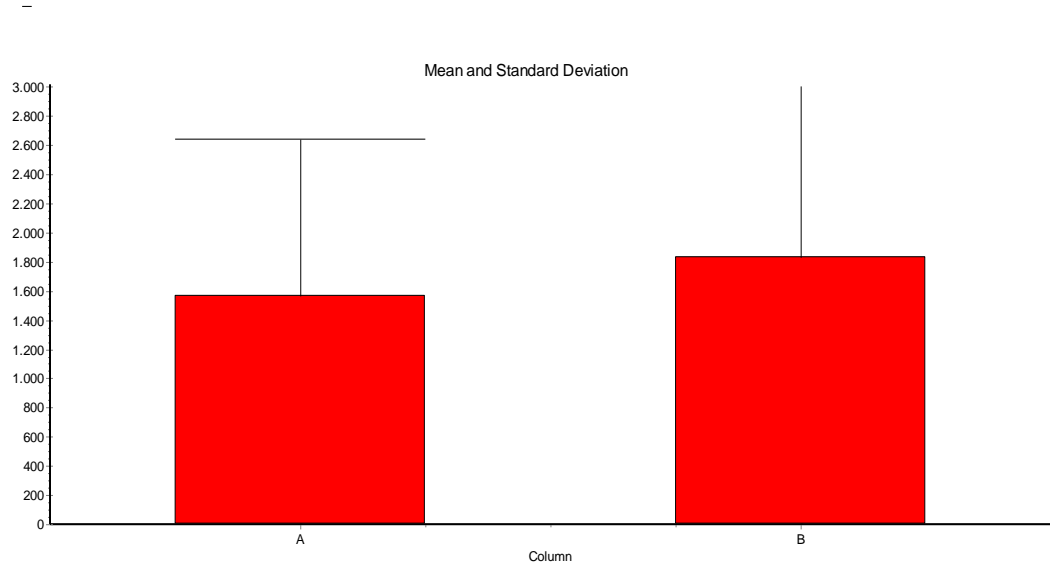


Gráfico n° 13 Diferencia de METs según sexo.

A pesar que los promedios demuestran que los hombres realizan más actividad física (más cantidad de METs) estadísticamente no hay diferencias significativas, los desvíos estándar se solapan entre sí y la muestra es no significativa.

IV.3 Respuesta a las hipótesis

Se refuta la H1 de investigación ya que la mayoría de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023, si tienen el nivel de actividad física adecuado, es decir mayor o igual a 600 METs semanales.

Se acepta la H2 porque la principal causa que incide en el sedentarismo de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 es la carga horaria laboral.

Se refuta la H3 y se acepta la alternativa ya que ambos grupos etarios de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 realizan igual nivel de actividad física sin que impacten las actividades que realizan como parte de su trabajo en las clases de fitness.

Se refuta la H4 de investigación y se acepta la alternativa ya que dentro de la población de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 las mujeres y varones realizan igual nivel de actividad física.

Se acepta la H5 ya que las características climatológicas hostiles del departamento tienen un alto grado de influencia a la hora de que los profesores de educación física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio de Malargüe realicen actividad física.

V. CONCLUSIÓN

Esta tesis fue pensada, diagramada y organizada para conocer el nivel de sedentarismo de los profesores de Educación Física del departamento de Malargüe y las causas que conllevan a esto a fin de poder impulsar a los docentes a realizar prácticas que mejoren su calidad de vida y motiven a sus educandos.

Para ello se plantearon las Hipótesis siguientes:

H1. La mayoría de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023, no tienen el nivel de actividad física adecuado.

H2. La principal causa que incide en el sedentarismo de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 es la carga horaria laboral.

H3. El grupo etario de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 que más actividad física realiza es el de 25 a 35 años, ya que realizan esta actividad como parte de su trabajo en clases de fitness.

H4. Dentro de la población de los profesores de Educación Física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio en Malargüe, Mendoza en 2023 las mujeres realizan más actividad física que los hombres.

H5. Las características climatológicas hostiles del departamento tienen un alto grado de influencia a la hora de que los profesores de educación física que trabajan en las escuelas primarias, secundarias y el municipio de Malargüe realicen actividad física.

Al aplicar los diferentes cuestionarios y efectuar el análisis estadístico se determinó que se refuta la H1 ya que 46,67% de los docentes realiza actividad física moderada y el 15,56% lo hace de manera alta es decir un 62,23% supera los 600 METs semanales que recomienda la OMS.

En tanto que la H2 se acepta ya que el 71% de los docentes afirmó que la carga laboral sí impacta sobre su realización de actividad física.

La H3 se refuta y se acepta la alternativa ya que ambos grupos etarios de los profesores de Educación Física realizan igual nivel de actividad física sin que impacten las actividades que realizan como parte de su trabajo en las clases de fitness, si bien los promedios demuestran que el grupo de mayores de 35 años realiza más actividad física (medida en METs) estadísticamente no existen diferencias significativas.

Se refuta la H4 de investigación y se acepta la alternativa ya que los docentes de la muestra tanto las mujeres como los varones realizan igual nivel de actividad física y a pesar que los promedios demuestran que los hombres realizan más actividad física (más cantidad de METs) estadísticamente no hay diferencias significativas, los desvíos estándar se solapan entre sí y la muestra es no significativa.

Con respecto a la H5 es aceptada, debido a que 26 de los encuestados manifestaron que el clima impacta de manera moderada en su práctica de actividad física (58%), 4 de ellos (9%) manifestaron que impactaba mucho, por lo que el 67% de la población total de la muestra determinó que las características climatológicas hostiles del departamento tienen un alto grado de influencia a la hora de la realización de actividad física. Siendo el viento con un 56,14% de afirmaciones el factor que más impacta.

Esta muestra específica permite avanzar para poder realizar futuras investigaciones con docentes de Educación Física que se desempeñen en otros ámbitos o docentes de otras asignaturas, a fin de poder mejorar su calidad de vida y motivar a sus alumnos a través de la propia práctica de actividades físicas o deportivas a que ellos las realicen.

Se concluyó que la mayoría de los docentes de la muestra realiza actividad física por sobre el nivel mínimo recomendado por la OMS, pero es necesario poder aumentar cada vez más el porcentaje de los mismos y la cantidad de estímulos destinados a tal fin, sabiendo que el clima hostil juega un papel muy importante en su realización.

Es importante que todos los docentes de Educación Física tomen conciencia de la importancia que tiene la realización de actividad física a pesar de la gran cantidad de horas laborales y las dificultades climáticas del departamento para poder motivar a sus alumnos a través del ejemplo y así tener una sociedad mucho menos sedentaria y con una mejor calidad de vida.

VI BIBLIOGRAFÍA

Blázquez, D. En Villaverde Caramés, M. Fernández Villarino, B. Toja Reboredo, M. y otros (2021). Revisión de la literatura sobre las características que definen a un buen docente de Educación Física: consideraciones desde la formación del profesorado. Título disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/27735>

Conesa, E. González, A. Valero-Valenzuela, V. y otros (2016) Indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta española. Título disponible en: <http://www.journalshr.com/papers/Vol%208 N%202/V08 2 1.pdf>

Contreras, E. y García, J. (2011) Obesidad, síndrome metabólico y su impacto en las enfermedades cardiovasculares. Título disponible en: <https://revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/98/110>

Cornachione, M. (2016) Psicología del desarrollo, Adulthood. (1° ed.) Editorial Brujas título disponible en: https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=3BznIWWshLEC&oi=fnd&pg=PA5&dq=caracteristicas+fisicas+de+la+adulthood&ots=QkG2R98OG5&sig=VfRL1fDjY5UjF0VR_4N8EJu5i9s&redir_esc=y#v=onepage&q=caracteristicas%20fisicas%20de%20la%20adulthood&f=false

Coronel Cáceres R. (2019) Determinación del nivel de actividad física y su relación con el índice de adiposidad visceral en adultos de 18 a 60 años que trabajan en el área de salud del hospital general docente Novaclínica Santa Cecilia, Quito 2019. Título disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17227>

Delgado, L. (2018) Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima Perú, Título disponible en: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/17>

Dirección General de Escuelas Mendoza (2023) disponible en <https://www.mendoza.edu.ar/16-de-noviembre-qdia-del-departamento-de-malargueeq/>

Diz, R. Garza, C. Olivas, V, y otros (2019). Cáncer y depresión: una revisión. Psicología y Salud, Vol. 29 título disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2573/4468>

Escalante, Y. (2011) Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Titulo disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf

Gobierno de Mendoza (2022) título disponible en: <https://www.mendoza.gov.ar/la-provincia/>

Gómez, L. Duperlyb, J. Lucumía, D. y otros (2004) Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. Titulo disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v19n3/original3.pdf>

Hoffman, D. (1996) en Cornachione, M. (2016). Psicología del desarrollo, Adultez. (1° ed.) Editorial Brujas título disponible en: https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=3BznIWWshLEC&oi=fnd&pg=PA5&dq=caracteristicas+fisicas+de+la+adultez&ots=QkG2R98OG5&sig=VfRL1fDjY5UjF0VR_4N8EJu5i9s&redir_esc=y#v=onepage&q=caracteristicas%20fisicas%20de%20la%20adultez&f=false

Humpel, N. Owen, N. y Leslie, E. (2002). En Conesa, E. González, A. Valero-Valenzuela, V. y otros (2016) Indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta española. Titulo disponible en: http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%202/V08_2_1.pdf

INDEC (2010) Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2001 y 2010 Titulo disponible en:

https://www.indec.gob.ar/ftp/censos/2010/CuadrosDefinitivos/P1-P_Mendoza.pdf

Navia Bueno, M. Yaksic Feraude, N. Aguilar Mercado, X. y otros (2015) Factores de riesgo asociados a síndrome metabólico en población habitante de 3600 y 4100 m.s.n.m. título disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmplp/v21n2/v21n2_a02.pdf

Martinez, A. Leiva, A. Peterman, F. y otros (2018) Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Título disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v146n1/0034-9887-rmc-146-01-0022.pdf>

Milione, H. Parodi, R. Buchaca, E. y otros (2023) Sedentarismo y riesgo cardiovascular. Título disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v83s1/1669-9106-medba-83-s1-11.pdf>

Moreno, M. (2012) Definición y clasificación de la obesidad. Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo, Escuela de Medicina, P. Universidad Católica de Chile disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>

OMS (2017) en Diz, R. Garza, C. Olivas, V, y otros (2019). Cáncer y depresión: una revisión. Psicología y Salud, Vol. 29 título disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2573/4468>

OMS (2019) Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, título disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Papalia, D. Wendkos, S. Duskin, R. (2010) en Ruiz, M. (2017). Bienestar psicológico en adultos jóvenes con características de ludopatía. Título disponible en <https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp->

content/uploads/2022/05/Bienestar-psicologico-en-adultos-jovenes-con-caracteristicas-de-ludopatia.pdf

R.A.E. (2000) extraído de <https://dle.rae.es/adulto>

Rice, F. (1997). En Ruiz, M. (2017). Bienestar psicológico en adultos jóvenes con características de ludopatía. Título disponible en <https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp-content/uploads/2022/05/Bienestar-psicologico-en-adultos-jovenes-con-caracteristicas-de-ludopatia.pdf>

Ruiz, M. (2013). Bienestar psicológico en adultos jóvenes con características de ludopatía. Título disponible en <https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp-content/uploads/2022/05/Bienestar-psicologico-en-adultos-jovenes-con-caracteristicas-de-ludopatia.pdf>

Solis, J. (2017). Determinantes de salud en el adulto del Centro Poblado de Quishuar - Aija, Ancash 2017. Título disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27505>

Tagle, R. (2018). Diagnóstico de hipertensión arterial. Departamento de Nefrología, Escuela de Medicina. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile. Título disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864018300099>

Torres Jiménez, F. (2015). Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente. Título disponible en https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/49960/TESIS%20DOCTORA_L_FRANCISCA%20TORRES%20JIM%c3%89NEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vernaza, P. Hurtado, A. Paz Peña, C. y otros (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. Título disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642017000500624

Villaverde Caramés, M. Fernández Villarino, B. Toja Reboredo, M. y otros (2021).

Revisión de la literatura sobre las características que definen a un buen docente de Educación Física: consideraciones desde la formación del profesorado. Título disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/27735>

VII.ANEXOS

VII.1 Cuestionario IPAQ

Cuestionario internacional de actividad física

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas y moderadas que usted

realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

Parte 1: Actividad física relacionada con el trabajo

La primera sección es relacionada con su trabajo. Esto incluye trabajos con salario,

agrícola, trabajo voluntario, clases, y cualquier otra clase de trabajo no pago que usted hizo fuera de su casa. No incluya trabajo no pago que usted hizo en su casa, tal como limpiar la casa, trabajo en el jardín, mantenimiento general, y el cuidado de su familia.

Estas actividades serán preguntadas en la parte 3.

1. ¿Tiene usted actualmente un trabajo o hace algún trabajo no pago fuera de su casa?

Sí No

Parte 2: transporte

Las siguientes preguntas se refieren a todas las actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días como parte de su trabajo pago o no pago. Esto no incluye ir y venir del trabajo.

2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir escaleras como parte de su trabajo? Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa relacionada con el trabajo

Pase a la pregunta 4

No sabe/No está seguro(a)

3. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

4. Nuevamente, piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos

10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas moderadas como cargar cosas ligeras como parte de su trabajo? Por favor no incluya caminar.

_____ días por semana

No actividad física moderada relacionada con el trabajo

Pase a la pregunta 6

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

6. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos como parte de su trabajo? Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse de o a su trabajo.

_____ días por semana

Ninguna caminata relacionada con trabajo

Pase a la parte 2: transporte

7. ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente caminado en uno de esos días

como parte de su trabajo?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

.

Parte 2: actividad física relacionada con transporte

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro,

incluyendo lugares como el trabajo, las tiendas, el cine, entre otros.

8. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días viajó usted en un vehículo de motor como un tren, bus, automóvil, o tranvía?

_____ días por semana

No viajó en vehículo de motor Pase a la pregunta 10

9. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días viajando en un

tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Ahora piense únicamente acerca de montar en bicicleta o caminatas que usted hizo

para desplazarse a o del trabajo, haciendo mandados, o para ir de un lugar a otro.

10. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días montó usted en bicicleta por al

menos 10 minutos continuos para ir de un lugar a otro?

_____ días por semana

No montó en bicicleta de un sitio a otro Pase a la pregunta 12

11. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días montando en

bicicleta de un lugar a otro?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

12. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10

minutos continuos para ir de un sitio a otro?

_____ días por semana

No caminatas de un sitio a otro

Parte 3: trabajo de la casa, mantenimiento de la casa, y cuidado de la familia

13. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando de

un sitio a otro?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 3: TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO DE LA CASA, Y CUIDADO DE LA FAMILIA

Esta sección se refiere a algunas actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días en y alrededor de su casa tal como como arreglo de la casa, jardinería, trabajo en el césped, trabajo general de mantenimiento, y el cuidado de su familia.

14. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como levantar objetos pesados, cortar madera,

palear nieve, o excavar en el jardín o patio?

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa en el jardín o patio

Pase a la pregunta 16

15. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo

actividades físicas vigorosas en el jardín o patio?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

16. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por

lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo

usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, barrer, lavar ventanas, y rastrillar en el jardín o patio?

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada en el jardín o patio

Pase a la pregunta 18

17. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo

actividades físicas moderadas en el jardín o patio?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

18. Una vez más, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo

por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días

hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, lavar

ventanas, entregar pisos y barrer dentro de su casa?

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada dentro de la casa

PARTE 4:

ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

19. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo

actividades físicas moderadas dentro de su casa?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 4: ACTIVIDADES FISICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y

TIEMPO

LIBRE

Esta sección se refiere a todas aquellas actividades físicas que usted hizo en los

últimos 7 días únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer. Por favor no

incluya ninguna de las actividades que ya haya mencionado.

20. Sin contar cualquier caminata que ya haya usted mencionado, durante los

últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos en su tiempo libre?

_____ días por semana

Ninguna caminata en tiempo libre Pase a la pregunta 22

21. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando en

su tiempo libre?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

22. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido en su tiempo libre?

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa en tiempo libre

Pase a la pregunta 24

23. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo

actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

24. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo

usted actividades físicas moderadas tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, en su tiempo libre?

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada en tiempo libre

PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO(A)

25. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo

actividades físicas moderadas en su tiempo libre?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO(A)

Las últimas preguntas se refieren al tiempo que usted permanece sentado(a) en el

trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto incluye tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión. No incluya el tiempo que permanece sentado(a) en un vehículo de motor que ya haya mencionado anteriormente.

26. Durante 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)

27. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día del fin de semana?
 _____ horas por día
 _____ minutos por día
 No sabe/No está seguro(a)
 Este es el final del cuestionario, gracias por su participación

USA Spanish version translated 3/2003 - LONG LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED version of the IPAQ. Revised October 2002.

VII.2 Encuesta

Cuestionario para conocer causas de actividad física
1- ¿Cuál es su edad?
2- ¿Cuál es su sexo según DNI? a) Masculino b) Femenino c) Binario
3- ¿Practica algún deporte y/o actividad física? Si No 3.1 ¿Cuál?.....
4- ¿Cuántas horas semanales trabaja?
a) Menos de 20 hs b) De 20 a 40 c) De 41 a 60 d) Más de 60 hs
5- En esas horas laborales usted realiza actividad física (por ejemplo clase de spinning) a) Si b) No c) Parcialmente
6- Considera que la carga horaria laboral impacta negativamente en su práctica de deportes y/o actividades físicas Sí No 6.1 ¿Por qué?.....
7- ¿Cómo percibes el impacto de las condiciones climáticas en tu disposición para realizar actividades físicas al aire libre? a) Muy influyente: Las condiciones climáticas tienen un gran impacto en mi decisión de realizar actividad física

<p>b) Moderadamente influyente: Las condiciones climáticas a veces afectan mi disposición para realizar actividad física.</p> <p>c) Poco influyente: Las condiciones climáticas rara vez afectan mi disposición para realizar actividad física.</p> <p>d) No influyente: Las condiciones climáticas no tienen ningún impacto en mi disposición para realizar actividad física.</p>
<p>5- ¿Qué aspectos específicos del clima te afectan más al momento de realizar actividad física? (Selecciona todas las opciones que apliquen)</p> <p>a) Temperatura b) Humedad c) Lluvia d) Viento e) Nieve f) Otros (por favor especifica: _____)</p>
<p>8- ¿Has dejado de realizar actividades físicas debido a las condiciones climáticas en alguna ocasión?</p> <p>a) Sí b) No</p>
<p>9- En una escala del 1 al 5, ¿Cómo dirías que afecta el clima en tu motivación para realizar actividades físicas? 1-2-3-4-5</p> <p>(1: No afecta en absoluto - 5: Afecta significativamente)</p> <p>.....</p>

¿Existe alguna causa no mencionada en esta encuesta que le dificulte la práctica de deportes y o actividad física? Sí No

Cuál.....