



**BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DE
EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTE Y PEDAGOGÍA
INFANTIL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS EN 2015**

Presentado por:

Ricardo Ernesto Barrera Buitrago
Karen Steisy Céspedes Cardona
Carlos Andrés Paucar Uribe

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE
BOGOTÁ
2015**



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DE
EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTE Y PEDAGOGÍA
INFANTIL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS EN 2015**

Presentado por:

Ricardo Ernesto Barrera Buitrago
Karen Steisy Céspedes Cardona
Carlos Andrés Paucar Uribe

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

Tutor

Pedro Nel Urrea Roa
Magister en Educación
Tutor Académico
María Claudia Vargas Rodríguez
Magister en Educación
Tutor Metodológico

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE
BOGOTÁ
2015**

Agradecimientos

El presente trabajo de grado, lo queremos agradecer primero que todo a ti Dios por bendecirnos por llegar hasta donde hemos llegado, porque hiciste realidad este sueño tan anhelado, también nos gustaría agradecer a nuestros profesores, que durante toda la carrera nos han aportado con un granito de arena a nuestro proceso de formación.

Del mismo modo queremos agradecer a nuestros profesores de Investigación y trabajo de Grado, Mg. Pedro Nel Urrea Roa como director teórico, a la Mg. María Claudia Vargas como directora metodológica y al Mg Milton Betancur por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docentes, por sus consejos, que ayudan a formarnos como personas e investigadores.

Son muchas las personas que han formado parte de nuestra vida profesional a las que nos encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de nuestra vida. Algunas están aquí con nosotros, otras en nuestros recuerdos y nuestro corazón. Sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de nosotros, por todo lo que nos han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

Dedicatoria

Ricardo Ernesto Barrera Buitrago:

Este trabajo de grado se lo dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy, me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos. A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar. A mi hija Nicole Juliana quien ha sido y es mi motivación, inspiración y felicidad.

Karen Steisy Céspedes Cardona:

Agradecida con Dios, por escuchar mis sueños, por equilibrar las dificultades de la mejor manera, por ser mi guía incondicional, por darme la oportunidad cada día de ser un mejor ser humano, una mejor estudiante, una mejor hija, una mejor entrenadora, además de permitirme tener la oportunidad de llenarme de sabiduría, de confianza, de convicción con mi profesión y mi trabajo.

Mi mamá Yaneth Céspedes Cardona por estar en mi camino, por ser mi motivación y mi luz, siendo mi único apoyo en este proceso con mi profesión ya que ha sido incondicional ante los triunfos y luchas diarias para continuar con mis estudios y los sueños que nos faltan por cumplir.

En la Corporación Universitaria Minuto de Dios, a mis compañeros Ricardo Barrera y Carlos Andrés Paucar por la perseverancia de la esta investigación por su apoyo y motivación en este proceso, a nuestros tutor de la investigación Pedro Nel Urrea Roa como Tutor Académico y María Claudia Vargas Rodríguez como Tutora Metodológica y Milton Betancour, por apoyar también la investigación ya que sus conocimientos nos llevaron a un claro avance de la misma. Muchas gracias por la motivación en este nivel tan importante de la carrera.

Carlos Andrés Paucar Uribe:

Le agradezco a Dios como mi gran amigo, el cual me apoyo y me acompañó en este proceso que poco a poco va llegando a su fin, por permitir que mi padre Carlos Enrique Paucar López, a mi madre Ana Cecilia Uribe y mi hermano Juan David Paucar Uribe hayan podido compartir conmigo cada una de mis experiencias.

Le agradezco a mis compañeros Karen Steisy Céspedes Cardona y Ricardo Ernesto Barrera Buitrago por ayudarme a sacar esta investigación adelante, a nuestro tutor Pedro Nel Urrea y al docente Milton Betancour que siempre me criticó para crecer como persona, por el cual realicé muchos cambios en mi vida para bien, me abrió los ojos en muchos aspectos de la misma y nos ayudó para sacar este proyecto adelante.

Por ultimo le agradezco a la Corporación Universitaria Minuto De Dios por darme la oportunidad de estudiar en esta gran institución y a cada una de las personas que estuvieron conmigo, familiares, amigos, que hicieron que esto fuera posible y puedo decir lo logre.

A todos muchas gracias.

Aceptación De Jurados

Nota de aceptación

Firma del Presidente del jurado

Firma del Jurado 1

Firma del Jurado 2

Bogotá, D.C

**RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO
RAE**

Título del texto:	BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DE EDUCACION FÍSICA, RECREACION Y DEPORTE Y PEDAGOGÍA INFANTIL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.
Nombres y Apellidos del Autor (es)	Ricardo Ernesto Barrera Buitrago Karen Steisy Céspedes Cardona Carlos Andrés Paucar Uribe
Año de la publicación	2015
Universidad	Corporación Universitaria Minuto de Dios
Resumen del texto:	
<p>El trabajo de investigación se fundamentó en la identificación e descripción de diversas las barreras dela actividad física en docentes de la corporación Universitaria Minuto de Dios de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil</p> <p>La metodología de trabajo se cimentó en procesos de investigación cuantitativa – exploratoria. El análisis de los resultados fue apoyado en las observaciones que arrojaron las gráficas diseñadas con las respuestas descritas por las personas participantes del estudio.</p>	
Palabras Claves	Actividad Física, Adulto, Barreras de la actividad física, salud laboral, Docente Universitario.
Problema que aborda el texto:	
<p>La presente investigación busca dar cuenta de las barreras que fueron identificadas en la actividad física en docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, de las Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil.</p> <p>Para ello se realizó un quiz que busca la medición de barreras en actividad física, a través de un sistema realizado por el Centers For Disease Control And Prevención. Este inició desde 1946 y continuó con artículos de procesos en soluciones para la actividad física.</p>	
Objetivos	
General:	
<p>Determinar cuáles son las barreras de la actividad física que presentan los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de</p>	

la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto De Dios primer periodo del año 2015.

Específicos:

- Caracterizar la población que integra a los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios para la aplicación de la herramienta de recolección de datos.
- Identificar las barreras de la actividad física que presentan los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que impiden la realización de actividad física.
- Contribuir a la línea de investigación en Actividad Física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

Pregunta problematizadora:

¿Cuáles son las Barreras de actividad física que impiden a los docentes de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el primer periodo del año 2015 realizar actividad física?

Argumentos expuestos por los autores:

Las barreras que impiden la realización de actividad física, son todas aquellas por las cuales las personas no pueden efectuar ejercicio de manera adecuada. Estas barreras pueden ser de tipo personal, estructural, social o imaginario. Por lo anterior, esta investigación busca determinar cuáles son los más comunes en docentes la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil y así aportar a la línea de investigación en actividad física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. De esta forma, esta investigación se hace con el fin de dejar abierta la posibilidad de aportar a investigaciones posteriores y que a partir de estas se pueda elaborar el diseño de un programa en actividad física y su ejecución para la población de docentes.

Conclusiones del texto:

Dentro de los datos encontrados en el quiz propuesto por el Centers For Disease Control And Prevención; se analizaron las barreras más influyentes al momento de realizar actividad física por parte de los docentes participantes en el estudio, dentro de los cuales encontramos: Falta de tiempo, falta de recursos y la falta de energía.

La falta de tiempo es la principal razón para el abandono de las actividades deportivas. (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003) para los docentes de la Licenciatura en Pedagogía Infantil es muy poco probable que saquen tiempo para realizar actividad física.

El día del docente es tan ocupado que es poco probable que saque tiempo en su horario habitual para realizar actividad física, debido a las obligaciones que tiene, como su familia, su trabajo, su horario, etc.

El docente considera muy poco probable que realicen actividad física debido a la falta de recursos tanto económicos como de infraestructura dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Debido al cansancio acumulado por los docentes participantes es poco probable que realicen actividad física debido a que durante el día no encuentran un espacio dentro de su horario laboral, al final de este el agotamiento es mayor y su hora de sueño es corta para recuperarse.

Las personas dedican la mayor parte de su tiempo al cumplimiento de una labor y se olvida de mantener el cuerpo en armonía; una armonía basada en la salud y el bienestar físico.

Dependiendo de las condiciones laborales de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios se realizaría con mayor efectividad la práctica de actividad física.

Bibliografía citada por los autores:

- Organización Mundial de la salud (OMS)
- Organización Panamericana de la salud (OPS)
- Blair, S. N., & Connelly, J. C. (1996). .How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), P-P. 193-205.
- Mantilla S. (2007) Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos de salud en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría]. Murcia: Universidad de Murcia

Nombre y apellidos de quien elaboró este RAE	Ricardo Ernesto Barrera Buitrago Karen Steisy Céspedes Cardona Carlos Andrés Paucar Uribe
Fecha en que se elaboró este RAE	22 junio del 2015

1.	CONTEXTUALIZACION.....	14
1.1	Macro contexto.....	15
1.2	Micro Contexto.....	16
2.	PROBLEMÁTICA.....	18
2.1	Descripción del problema.....	18
2.2	Formulación del problema.....	19
2.3	Justificación.....	19
2.4	Objetivo general.....	20
2.5	Objetivos específicos.....	20
3.	MARCO REFERENCIAL.....	21
3.3.1	Conocimientos de la actividad física.....	21
3.1	MARCO DE ANTECEDENTES.....	22
3.2.	MARCO TEÓRICO.....	23
3.2.1	Actividad Física.....	23
3.2. 1.1	Niveles de la Actividad Física.....	25
3.2.1.2	Actividad Física Para Todos.....	26
3.2.1.3	Edades Según la OMS.....	27
3.2.3	Salud Laboral.....	28
3.2.4	Barreras de la Actividad Física.....	30
3.2.5	Entorno Laboral del Docente Universitario.....	32
3.2 5.1	Actividad física laboral.....	33
3.2.5.2	Actividad física y ambiente laboral.....	34
4.	MARCO LEGAL.....	35
4.1	Leyes De La República.....	36
4.2	Ley 9 de 1979.....	36
4.3	Ley 100 de 1993.....	36
4.4	Ley 50 de 1990.....	36
5.	DISEÑO METODOLOGICO.....	37
i.	Tipo De Investigación.....	37
b.	Método de investigación.....	37
c.	Fases de la Investigación.....	38
5.3.1	Conceptualización.....	38
5.3.2	Caracterización de la población.....	38
5.3. 3	Adopción y aplicación de la muestra.....	38
5.3.4	Evaluación del Instrumento.....	38
5.4	Población y Muestra.....	38
5.5	Instrumentos de Recolección de Datos.....	39
6.	ANÁLISIS Y EVALUACIÓN.....	40
6.1	Estadísticas.....	41
6.1.1	Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.....	41
	Gráfica No 1. Barrera Falta de Tiempo.....	41
	Gráfica No 2. Barrera Influencia Social.....	42
	Gráfica No 3. Barrera Falta De Energía.....	43
	Gráfica No 4. Barrera Falta De Voluntad.....	44
	Gráfica No 5. Barrera Miedo De Lastimarse.....	45
	Gráfica No 6. Barrera Falta De Habilidades.....	45
	Gráfica No 7. Barrera Falta De Recursos.....	46
6.1.2	Licenciatura en Pedagogía Infantil.....	47
	Gráfica No 8. Barreras Falta De Tiempo.....	47

Gráfica No 9. Barreras Influencia Social.....	48
Gráfica No 10. Barreras Falta De Energía.....	49
Gráfica No 11. Barreras Falta De Voluntad.....	50
Gráfica No 12. Barreras Miedo De Lastimarse.....	51
Gráfica No 13. Factor Falta De Habilidades.....	52
Gráfica No 14. Factor Falta De Recursos.....	53
6.2 Análisis De Resultados.....	53
6.2.1 Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.....	54
6.2.2 Licenciatura en Pedagogía Infantil.....	55
7. CONCLUSIONES.....	56
8. PROSPECTIVA.....	57
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	58
10. ANEXO.....	60
10.1 Anexo A. Quiz De Barreras De Actividad Física (Centers ForDisease Control And Prevención).....	60
10.2 Anexo B. Tabla de Barreras.....	61

INTRODUCCIÓN

La presente investigación busca dar cuenta de las barreras que fueron identificadas en la actividad física en docentes de la Corporación Universitaria Minuto De Dios, de las Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil.

Para ello se realizó un quiz que busca la medición de barreras en actividad física, a través de un sistema realizado por el Centers For Disease Control And Prevención. Este inició desde 1946 y continuó con artículos de procesos en soluciones para la actividad física.

El quiz de barreras de actividad física, consta de 21 preguntas, con opción de respuesta a los ítems en las siguientes categorías: muy probable, algo probable, algo improbable y muy poco probable. Desde allí se abordan impedimentos para la realización de actividad física tales como: la falta de tiempo, la influencia social, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a lastimarse, falta de habilidades y la falta de recursos.

Este estudio diagnóstico descriptivo determinó que la falta de tiempo, la falta de recursos y la falta de energía son las barreras más comunes dentro de los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil para la realización de actividad física dentro y fuera de su espacio laboral.

Adicionalmente, este estudio pretende: crear, organizar y poner en marcha desde de la línea investigación en actividad física; programas que estimulen la práctica de actividad física en los docentes de la Facultad de Educación, en las Licenciaturas en Educación Física, Recreación y Deporte y Licenciatura en Pedagogía Infantil.

1. CONTEXTUALIZACION

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI ya que es el lugar donde el empleado permanece gran parte de su tiempo y donde se dan gran parte de sus interacciones diarias. La salud en el trabajo y los entornos laborales saludables se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general (OMS, OPS. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe (Organización Mundial de la Salud; 2000).

Un lugar de trabajo saludable promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. Diversos factores como los políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos pueden favorecer o dañar la salud de los trabajadores, pero si el entorno laboral es saludable, se habrá adelantado en la conquista de espacios que permitan el desarrollo y promoción de la salud en el trabajo. General (OMS, OPS. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe (Organización Mundial de la Salud; 2000).

Durante el desarrollo de la investigación, encontramos la relación que tienen las enfermedades no transmisibles (ENT) con las barreras que se presentan de acuerdo al entorno en que se desenvuelven los docentes.

La inactividad física es una de las principales causas que afecta el desempeño de los docentes de la facultad de educación y trae consigo múltiples factores de riesgo que disminuyen la calidad de vida de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto De Dios.

Mantilla (2007) afirma que los adultos conforman un grupo vulnerable frente al impacto... de avances tecnológicos que conllevan a facilitar la comodidad... y a cambiar aceleradamente sus estilos de vida adoptando comportamientos que representan riesgos para su salud.

1.3 Macro contexto

Después de 16 años de promover actividad física en Bogotá se quiere seguir creando iniciativas de práctica para lograr modificar los hábitos de vida de los habitantes, buscando la inclusión de la actividad física en la rutina diaria, por lo menos 150 minutos semanales de intensidad moderada a vigorosa en adultos y 1 hora / día de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes y 180 minutos en menores de 5 años, con el propósito de mejorar la calidad y expectativa de vida. (IDRD, 2014).

De forma pedagógica, promocional y de intervención en los ámbitos laboral, educativo, comunitario y en instituciones de salud, el programa contempla la asesoría a instituciones con el fin de incrementar el conocimiento, modificar actitudes y aumentar la práctica. (IDRD, 2014).

Para las jornadas de actividad física y de salud en las cuales se reúnen equipos conformados por personas de cada una de las Instituciones asesoradas por el programa Muévete Bogotá, cuyo objetivo es promover y afianzar la participación activa de trabajadores, grupos comunitarios, Docentes, Administrativos, y Padres de Familia, con la aplicación de pruebas grupales e individuales que evalúen aspectos de la aptitud física, con el fin de motivar e incentivar la práctica de actividad física en la rutina diaria de una manera sencilla, agradable y práctica. (IDRD, 2014).

La Actividad Física en la Localidad de Engativá se realiza a través de programas para una mejor calidad de vida, ya sea dentro de una ciudad o fuera de ella, los seres humanos realizan actividades que le permiten cambiar rutinas laborales o de estudio, ejercitar su cuerpo para un saludable estado físico y generar espacios de socialización para todos los grupos poblacionales. Garantizar que dichos espacios funcionen de

manera efectiva es objetivo de las políticas de recreación y deporte en la ciudad. (Mantilla, 2007).

Son las manifestaciones recreativas y competitivas que aseguren el bienestar humano, la salud y la cohesión social de los habitantes del distrito para una mejor calidad de vida. Específicamente, la Recreación hace referencia a las acciones para el alivio del cuerpo, para el bienestar físico, espiritual y social. Así, ligada a la Cultura, la recreación se desempeña en acciones como la expresión artística, la educación o la formación deportiva. (Mantilla, 2007)

El deporte es una de las actividades físicas recreativas que permite el desarrollo de las capacidades físicas y mentales de los habitantes de la ciudad. A diferencia de la actividad física, el deporte incluye una competitividad, que debe ser comprendida como un estímulo para la realización deportiva. (Mantilla, 2007)

En Bogotá la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, es el sector destinado a garantizar el ejercicio de los derechos a la recreación y el deporte, según lo establece el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia. (Mantilla, 2007)

Hay que tener en cuenta que esta área no sólo cumple las funciones de un departamento, según la Ley 30 de 1992 (artículo 117) "se define como un conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo".

De lo anterior, se puede inferir que dentro de las políticas de trabajo del distrito se contempla la actividad física como un eje importante para el desarrollo integral y el mejoramiento de la calidad de vida. Sin embargo; falta resignificar y educar a las personas frente a prácticas de vida saludables.

1.2 Micro Contexto

El sitio donde se desarrolló la investigación es la facultad de educación de la Corporación Minuto De Dios, este se encuentra ubicado en el barrio Minuto de Dios, localidad de Engativá. Con el objeto de determinar cuáles son las barreras de la actividad física que se presentan en los docentes de la Licenciatura en Educación Física y la Licenciatura en Pedagogía Infantil, se planteó la siguiente investigación con

la cual se quiere hacer un aporte diagnóstico, cuyo fin es la creación de programas de acondicionamiento físico, que permitan mejorar la calidad de vida de los docentes en los semestres futuros.

Dentro de los (45) cuarenta y cinco docentes que pertenecen a la Licenciatura en Educación Física, recreación y deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil, encontramos a un grupo de adultos en un rango de edad entre los 30 y los 44 años de edad, sus características físicas están establecidas en una adultez temprana de los 20 a los 40 años y una adultez media de los 40 a 65 años, según OMS, (2015) en esta etapa las personas participan plenamente en las actividades sociales, se ingresa en la vida profesional, haciendo que las principales preocupaciones sean encontrar un trabajo permanente, un cónyuge para formar un hogar.

Adicionalmente, se consolidan los roles sociales y profesionales, se presenta un descenso de habilidades sensoriales y de la capacidad física. También se evidencia un periodo fructífero del trabajo profesional y creativo. Sin embargo; se presentan tensiones dentro de los espacios de trabajo que pueden llegar a afectar el bienestar físico y emocional.

La dirección de asuntos estudiantiles de la universidad Minuto de Dios (Daes) invita a aprovechar los beneficios que brindan las oficinas de bienestar universitario, como una oportunidad ideal para realizar un curso alternativo, practicar el deporte favorito o quizás tomar clases de danzas con el grupo de la institución, taller de acondicionamiento, conformación de selecciones deportivas fútbol, fútbol de salón, tenis de mesa y baloncesto.

De allí se derivan muchos servicios, desde el acompañamiento integral, salud, deporte, gestión psicológica y hasta se convierte en bolsa de empleo, pues es el espacio donde las empresas acuden para buscar profesionales en diferentes áreas.

Dentro de Uniminuto, también se encuentra la dirección de pastoral. "La pastoral es otro espacio importante que hace referencia al componente espiritual", cuenta Jimmy Polo, del área de Desarrollo Humano Integrado de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (Daes), Uniminuto.

A partir de lo anterior, se puede inferir que existen algunos programas que apoyan la actividad física dentro de Uniminuto para toda la comunidad académica, los

cuales no son aprovechados por la misma, donde la falta de información, de publicidad, forman un componente adicional para que estos programas no tengan una mayor acogida.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Descripción Del Problema

Una problemática del siglo XXI como la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), es el impulso creciente del sedentarismo, originado por la cotidianidad del hombre, sumado a esto la inadecuada alimentación. Este fenómeno aumenta y puede estar influenciado por la tecnología, los medios de transporte, los video juegos etc., además han aumentado significativamente los factores de riesgos de enfermedades coronarias, metabólicas y músculo-esqueléticas, permeando la salud del individuo y afectando la calidad de vida. (López & otros 2000).

Debido a este fenómeno y al aumento de estos factores, el presente proceso investigativo, busca identificar cuáles son las barreras frente a la práctica de actividades físicas, acogiendo a los docentes de la facultad de educación en los programas de Licenciatura en educación física, recreación y deporte y Licenciatura en pedagogía infantil, referente a la actividad física, para que en un futuro próximo se amplíen los procesos necesarios para el bienestar y mejoramiento de la calidad de vida. Para realizar dicha evaluación se aplicó el instrumento llamado quiz de barreras de la actividad física.

Por ello, se ha considerado que este proceso de investigación se constituye en un buen inicio y aporte profesional. En tanto se busca identificar las barreras que se presentan en los docentes de La Licenciatura En Educación Física Y Pedagogía Infantil de La Facultad de Educación de La Corporación Universitaria Minuto de Dios, para no practicar actividad física. A través de esto se busca mejorar la actitud para contrarrestar dichas barreras en la actividad física.

De todo esto se desprende la idea de realizar una investigación donde se escogieron las licenciaturas en Educación Física, Recreación y Deporte y Pedagogía infantil, ya que son las licenciaturas con mayor número de docentes dentro de la facultad de educación, y esto permite tener una idea de que barreras podrían ser las que más se presentan en la mayoría de programas de la facultad de educación y deja abierta la posibilidad de continuar con la investigación.

2.2 Formulación Del Problema

A partir de lo expuesto en el apartado anterior se plantea la siguiente pregunta problematizada.

¿Cuáles son las Barreras de actividad física que impiden a los docentes de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el primer periodo del año 2015?

2.3 Justificación

La presente investigación busca indagar sobre las barreras en la actividad física que presentan los docentes de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil debido a que son los dos programas con mayor número de docentes.

Por esta razón el trabajo de investigación se desarrolló en la facultad de educación para realizar un estudio diagnóstico que determine ¿cuáles son las barreras en actividad física, que impiden que los docentes de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios sean más activos físicamente? y así poder, desde esta investigación diseñar programas específicos en actividad física para ellos.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI ya que es el lugar donde el empleado permanece gran parte de su tiempo y donde se dan gran parte de sus interacciones diarias. La salud en el trabajo y los entornos laborales saludables se

encuentran entre los bienes más preciados de las personas, comunidades y países. (OPS, 2000)

Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general. Un lugar de trabajo saludable promueve una buena salud, como un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. (OPS, 2000).

Diversos factores como los políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos pueden favorecer o dañar la salud de los trabajadores, pero si el entorno laboral es saludable, se habrá adelantado en la conquista de espacios que permitan el desarrollo y promoción de la salud en el trabajo. (OPS, 2000).

2.4 Objetivo General

Determinar cuáles son las barreras de la actividad física que presentan en los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y Licenciatura pedagogía infantil de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios primer periodo del año 2015.

2.5 Objetivos Específicos

- Caracterizar la población que integra a los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios para la aplicación de la herramienta de recolección de datos.
- Identificar las barreras de la actividad física que presentan los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que impiden la realización de actividad física.

- Contribuir a la línea de investigación en Actividad Física de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

3. MARCO REFERENCIAL

3.3.1 Conocimientos de la Actividad Física.

A través de la historia el hombre ha reconocido el movimiento corporal como parte importante en la evolución del mismo, además de ser un gran icono de respeto, fortaleza y lucha de diversas culturas como la Griega, en donde la representación de la figura corporal era sinónimo de movimiento, ejercicio y educación física, desarrollando cualidades mentales, físicas y morales. (IDEAR. 2000).

En la actualidad, la práctica de actividad física, sobre el dominio tecnológico es un producto de la evolución por conquistar el futuro; inevitablemente su resultado es la fatalidad de la salud pública por el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) y la disminución en el mejoramiento de la calidad de vida, mediante cambios de estilos de vida no saludables como el sedentarismo.

La variedad de acciones que han implementado para contrarrestar las patologías, consecuencia de la inactividad física y los malos hábitos de vida, permiten que la Organización Mundial de la Salud (OMS) confirme que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención de enfermedades crónicas (Echeverry 2006).

Aun así, con los conocimientos científicos teóricos y prácticos, respecto al aporte benéfico de la Actividad Física y su relación con la salud, referencian que aproximadamente el 60% de la población a nivel mundial, no cumplen la práctica mínima de actividad física moderada según la OMS (Echeverry 2006).

Es decir, a pesar que los individuos reconocen el potencial que tiene la práctica de la actividad física, sus grandes aportes y beneficios en salud, ésta misma hace parte de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares o músculo- esqueléticas. Aun así la respuesta entre conocimiento y comportamiento, es mínima. Con ello se pretende relacionar si la actitud junto con el conocimiento es

proporcionar al comportamiento, indagando sobre el proceder humano frente a la actividad física. (Echeverry 2006).

La amplia diversidad de razones, motivos y de estímulos que presentan las personas para iniciar, mantener o abandonar la práctica de actividad física ha llevado a sugerir, desde diversas perspectivas, la necesidad de elaborar estrategias individuales o dirigidas a grupos específicos como la forma más efectiva de incidir en la reducción de la inactividad de determinados sectores de la población. (Rodríguez, 2009).

3.1 MARCO DE ANTECEDENTES

Conocimiento, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico. Autores: Buitrago, Jaime Andrés y López Osorio, Leonardo

Resumen: El presente estudio pretendió determinar los conocimientos, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Pereira. Para tal efecto, se realizó una investigación de tipo descriptiva a través de una encuesta administrada. Ésta estuvo dirigida a los administradores, instructores y usuarios de las instituciones anteriormente mencionadas. Por medio de esta investigación, se pudo constatar que gran parte de las instituciones encuestadas no valoran diversos componentes de la condición física y algunas de éstas utilizan como único modelo de evaluación la toma de circunferencias corporales con un claro desconocimiento científico de esta prueba.

Por otro lado, no se pudo identificar las dificultades por la cual no se valora la condición física de los usuarios y, por el contrario, éstas instituciones afirman estar lo suficientemente capacitadas para la realización de estas pruebas, aunque el estudio demuestra una baja profesionalización y un claro desconocimiento de los diversos test y pruebas existentes para evaluar la condición física de los usuarios. Los datos permitieron concluir que, aunque estas instituciones cuentan con la capacidad económica, y algunas con el recurso profesional para realizar pruebas físicas, dichas pruebas no se realizan. Si bien las ciencias aplicadas al deporte y el ejercicio han avanzado en la última década, en la gran mayoría de estas instituciones, se sigue prescribiendo ejercicio físico de forma tradicional y no adecuada según los parámetros contemporáneos.

Motivos de permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores. Autores: Bocanegra González Samuel Eduardo; Gallego Correa Faunier de Jesús y Rojo Díaz Luis Alejandro.

Resumen: El presente trabajo investigativo parte de la pregunta problema que busca determinar cuáles son los motivos de permanencia en un programa de actividad física para el adulto mayor, con edades comprendidas entre 60 y 80 años de la ciudad de Pereira. Esta investigación posee una sola variable que son los motivos de permanencia, variable que cuenta con tres dimensiones: psicológica, física y social. El diseño metodológico es de tipo cuantitativo, en un nivel descriptivo, de carácter transversal, con una población de 5000 adultos mayores de la ciudad de Pereira y una muestra de 317 personas con un rango de edad entre 60 y 80 años, seleccionada de manera intencionada, ya que así se hizo al llegar a los grupos de adulto mayor a la hora de aplicar el instrumento.

La encuesta consta de 15 preguntas que se aplican de forma personal, con tres opciones de respuesta sí, no, a veces; además está complementada con cinco preguntas de carácter abierto que buscan confrontar la información encontrada en las preguntas de tipo cerrado, permitiendo hallar información adicional que pueda ser importante para determinar el objetivo del estudio. El análisis estadístico se realizó a través de las 317 encuestas, y se encontró que las tres dimensiones establecidas que motivan a los adultos mayores de la ciudad de Pereira a permanecer en un programa de actividad física, son en su orden: psicológica 79%, física 77%, social 66%, aunque la primera y segunda dimensión no presentaron diferencias significativas entre ellas, si se evidencia claramente con la dimensión social. Una vez analizados los datos, se puede concluir que el principal y más importante motivo de permanencia en el programa "Canitas al parque" de la ciudad de Pereira.

3.2. MARCO TEÓRICO

Después de realizar un rastreo bibliográfico sobre el proyecto de investigación que se adelantó, se puede decir que se encontraron algunos artículos de revista e informes de investigación, que hacen referencia a la actividad deportiva y la adultez, a continuación se relacionan algunos de ellos como soporte teórico.

3.2.1 Actividad Física

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a, quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso. (Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta Escrito por M. Delgado Fernández,A. Gutiérrez Saínz,M. J. Castillo Garzón)

La franca asociación que existe entre el sedentarismo y el aumento de la mortalidad por enfermedades crónicas, ha motivado la creación de políticas en salud pública para iniciar estrategias de promoción y prevención a través de la Actividad Física que ya han demostrado tener un evidente impacto sobre el perfil epidemiológico de una población y reducción de la probabilidad de muerte por enfermedad cardiovascular y algunas formas de cáncer en el individuo (Pág 7 - 24Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta Escrito por M. Delgado Fernández,A. Gutiérrez Saínz,M. J. Castillo Garzón).

Esta nueva tendencia ha hecho que muchas políticas equivocadamente promuevan la prescripción del ejercicio como medida preventiva o que se realicen únicamente programas de difusión pero aislados, omitiendo la estructuración de un verdadero plan de promoción y prevención de la salud a través de la actividad física (AF). La confusión de los términos y su uso equivocado ha causado que estas estrategias puedan fallar. Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta Escrito por M. Delgado Fernández,A. Gutiérrez Saínz,M. J. Castillo Garzón

Cuando se habla de actividad física como acción en la cual el cuerpo reacciona con movimientos más fuertes de lo normal necesariamente el cuerpo requerirá de más energía o capacidad para realizar dichas actividades, en lo que juega un papel de suma importancia el gasto energético entendiéndose por gasto energético el consumo de energía que realiza una persona durante un periodo concreto de tiempo que por lo general suele ser las 24 horas del día el cual varía dependiendo de talla corporal, masa magra. La actividad física abarca actividades que varían en nivel de esfuerzo físico;

intensidad, volumen y densidad (entendida esta última como la relación entre trabajo desarrollado y el descanso requerido) desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. (Martínez, 2008).

3.2.1.1 Niveles de la Actividad Física

En el siguiente apartado se hace referencia a niveles de la actividad física, dado que presenta una estrecha relación con las barreras de la actividad física y a partir de estas determinar el nivel de actividad física.

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS), clasifica los niveles de actividad física como tipos de actividades físicas moderadas que son las que puede llevar a cabo toda persona en su rutina cotidiana como: Bajar las escaleras, Jardinería, Tareas domésticas, por ejemplo lavar los pisos o ventanas y deben realizarse diariamente o al menos cinco días a la semana a un ritmo que sea apropiado para la persona y debe empezar con una actividad con la que se sienta cómodo. A medida que se acostumbra a hacer actividades físicas Para una persona que realiza poco ejercicio, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, será suficiente para obtener beneficios en salud, es importante tener presente que al ir incrementando el tiempo, la intensidad o la frecuencia de la actividad física se obtendrán mayores beneficios y deben ser adoptados como hábitos de vida ya que estos asociados con la actividad física disminuyen rápidamente cuando uno deja de ser activo. (Delgado, 2002).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente. (Vidarte Claros, 2011)

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (Kinetics, 1999)

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física. (Manifiesto de Actividad Física para Colombia. 2002.).

El término Salud es definido por la (Constitución, 1946) de la Organización Mundial de la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

3.2.1.2 Actividad Física Para Todos

Estas recomendaciones se aplican a todos los adultos sanos de 18 a 64 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Son válidas para todos los adultos independientemente de su sexo, raza, origen étnico, o nivel de ingresos. También se aplican a las personas que estando en ese margen de edad sufren enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la movilidad, tales como hipertensión o diabetes. (OMS, 2015)

Estas recomendaciones pueden ser válidas para los adultos discapacitados. Sin embargo, a veces habrá que adaptarlas en función de la capacidad de ejercicio de la persona y de los riesgos específicos para su salud o sus limitaciones. Hay muchas maneras de acumular el total de 150 minutos semanales. (OMS, 2015).

El concepto de acumulación se refiere a la meta de dedicar en total cada semana 150 minutos a realizar alguna actividad, incluida la posibilidad de dedicar a esas actividades intervalos más breves, al menos de 10 minutos cada uno, espaciados a lo largo de la semana, y sumar luego esos intervalos: por ejemplo 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana. (OMS, 2015).

Las mujeres embarazadas o en periodo puerperal y las personas con problemas cardíacos pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para este grupo de edad.

Los adultos inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. (OMS, 2015).

Los adultos que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

- presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, y depresión.
- probablemente tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna.
- presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y
- mantienen más fácilmente el peso, y tienen una mejor masa y composición corporal. (OMS, 2015).

3.2.1.3 Edades Según la OMS

Para los adultos la organización mundial de la salud (OMS) la edad recomendada de 18 a 64 años, su actividad física consiste en actividades

recreativas o de ocio, desplazamientos como paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales como el trabajo laboral, tareas domésticas tales como juegos, deportes o ejercicios programados en los contextos diarios, familiares y comunitarios. (OMS, 2015).

3.2.3 Salud Laboral

La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad. (Franco, 2003).

El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con el mismo las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para la misma. Por ejemplo con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para la manutención y bienestar general. (Franco, 2003).

En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el organismo al mantenerlo activo y despierto. Mediante el trabajo también se desarrollan y activan las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a las personas sentirse útiles a la sociedad. No obstante el trabajo también puede causar diferentes daños a la salud de tipo psíquico, físico o emocional, según sean las condiciones sociales y materiales donde se realice el trabajo. (Franco, 2003).

Para prevenir los daños a la salud ocasionados por el trabajo está constituida la Organización Internacional del Trabajo (OIT); es el principal organismo internacional encargado de la mejora permanente de las condiciones de trabajo mediante convenios que se toman en sus conferencias anuales y las directivas que emanan de ellas. La (OIT) es un organismo especializado de las Naciones Unidas de composición tripartita que reúne a gobiernos, empleadores y trabajadores de sus estados miembros con el fin de emprender acciones conjuntas destinadas a promover el trabajo decente en el mundo. (Franco, 2003).

De esta forma se incrementa el sedentarismo y por ende se desperdicia el placer, bienestar y calidad de vida, absorbiendo toda su integridad en un sillón, computador o movimiento de bajo perfil funcional, propiciando un aumento de enfermedades que no solo afecta la salud mental, física y social sino también la ausencia laboral, convirtiéndose en un problema de salud pública, generando un impacto social hacia el incremento de una epidemia mundial llamada enfermedades crónicas no transmisibles. (Franco, 2003).

En este sentido, Franco (2003) afirma que la importancia de la realización de actividad física en el campo laboral cobra vigencia, debido a que muchas personas dedican la mayor parte de su tiempo al cumplimiento de una labor y se olvida de alimentar el cuerpo con hábitos de salud como es la práctica regular de actividad física. El ejercicio físico es preventivo de muchas enfermedades y también de las limitaciones que suelen presentarse en la vida diaria de las personas; también refuerza y ayuda a trabajar tanto las habilidades físicas como las psíquicas (mejora el estado de ánimo, aumenta la confianza, disminuye los trastornos del sueño, mejora la memoria, la atención y la concentración) sociales (le permite relacionarse con otras personas). (Franco, 2003).

Actividades como caminar en lugar de usar el carro, subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor, utilizar la bicicleta para ir al trabajo etc., son hábitos que se deben tener en cuenta cuando la carga laboral es tan alta que impide la realización de actividad física regular. la práctica de actividad física regular en el ámbito laboral trae grandes beneficios tanto a quien la realiza como a la empresa; ya que el realizar ejercicio regularmente contribuye a una mejor salud mental, a aumentar los niveles de satisfacción personal y laboral además que la participación en programas de mantenimiento físico se convierte en una alternativa que reduce el estrés y las probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad o depresión los cuales suelen afectar a mucha de la población laboralmente activa. (Franco, 2003).

La OMS define entorno de trabajo saludable de la siguiente manera: “Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a las siguientes indicadores: la salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo, la

salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del espacio de trabajo los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad”. (OMS, 2010).

Trabajador: Es una persona que proporciona su experiencia y trabajo mental y/o físico a un empleador o alguna otra persona. Esto incluye el concepto de “empleado,” el cual implica un contrato formal de empleo, y también a los trabajadores informales que proporcionan su trabajo y/o experiencia fuera de una relación formal de contrato. En una empresa u organización más grande, esto incluye a directivos y supervisores que pueden ser considerados como “directivos” pero son también trabajadores. Esto incluye también a aquellos que realizan trabajo no remunerado, tanto en términos de trabajo forzado o doméstico y los que son autos empleados. (OMS, 2010).

Trabajo decente: Es un término desarrollado por la OIT que significa un trabajo que es productivo, que proporciona un ingreso justo, seguridad en el espacio de trabajo y protección social para las familias, mejores expectativas de desarrollo personal e integración social, libertad para que la gente exprese sus preocupaciones, se organice y participe en las decisiones que afectan sus vidas, e igualdad de oportunidades y tratamiento para las todas las mujeres y los hombres. (OMS, 2010).

3.2.4 Barreras de la Actividad Física

Se entiende como barrera todos los bloqueos que anteceden la adopción de una determinada conducta, pueden ser reales o imaginarios. En este caso Barreras para la realización de actividad física.

A pesar del aumento de las evidencias a favor de un estilo de vida activo, la mayor parte de la población permanece sedentaria. Las estadísticas indican que más del 50 % de los adultos no son suficientemente activos como para obtener beneficios sobre su salud, y que más del 30 % no practican ningún tipo de actividad física en el tiempo libre. La participación en la práctica de actividad física en el tiempo libre disminuye a medida que se incrementa la edad, y las mujeres participan menos que los hombres en

actividades físicas moderadas o vigorosas (Capdevila & otros citado en Jones et al, 1998).

En general, se han hecho pocos progresos en el incremento del nivel de práctica de actividad física saludable entre la población general, aunque, desde hace años, se recomienda que todos los adultos deben acumular al menos 30 minutos al día de actividades de intensidad moderada, preferiblemente todos los días de la semana (Blair & Church, 2004).

Tales barreras han ido en aumento en los países desarrollados debido, en parte, a la dependencia de la tecnología, a la urbanización de la población y a la mecanización en el ámbito laboral. El incremento del sedentarismo ha ido ligado a una mejora en la calidad de vida y al envejecimiento de la población. En definitiva, la práctica de actividad física se ha relegado al tiempo de ocio y, a menudo, se pretende el objetivo de mejorar la salud o de modelar el cuerpo, a diferencia de las décadas o siglos anteriores donde la actividad física era una forma o necesidad habitual para conseguir beneficios profesionales e incluso para sobrevivir.

Por todo ello, la práctica de ejercicio físico debe competir, en las sociedades desarrolladas, con un amplio abanico de opciones voluntarias en el tiempo de ocio. El cine, el teatro, la televisión, los espectáculos, los videojuegos, la navegación por Internet, son ejemplos de competidores directos de la práctica físico-deportiva y del estilo de vida activo. Conjuntamente con los avances tecnológicos, diferentes variables individuales pueden influir en la decisión personal de realizar ejercicio físico. Por ejemplo, la imagen corporal percibida puede constituir una auténtica barrera para algunas personas al proporcionar satisfacción o al poderse percibir como objeto de burlas. En este sentido, cuando se realizan conductas de evitación para no mostrar el cuerpo en público, se ha descrito y evaluado un trastorno denominado ansiedad física social (Hart, 1989).

De todas formas, la barrera más frecuentemente mencionada es la falta de tiempo disponible, a menudo debido a un exceso de obligaciones laborales o familiares, especialmente en mujeres (Steptoe, 2002).

En realidad, esta barrera indica la posición que ocupa el cuidado del propio cuerpo o la adopción de un estilo de vida saludable en la escala personal de valores y prioridades.

Según la edad, las barreras manifestadas con mayor frecuencia por los más jóvenes son las experiencias negativas relacionadas con la práctica de actividad física en el colegio, la falta de roles de referencia y el escaso apoyo por parte de la pareja. En la población adulta en general, las barreras más comunes suelen ser el no tener tiempo, carencia de instalaciones, pérdida de interés y, aunque en menor medida, no tener compañeros o dinero, salud pobre, dolores, el cuidado de los hijos o experiencias negativas en el pasado. En el caso de los adultos mayores, el no hacer ejercicio fue atribuido fundamentalmente a razones relacionadas con la salud, como no tener condiciones físicas, incapacidad, presencia de dolores y miedo a sufrir caídas. (Rodríguez, 2009)

3.2.5 Entorno Laboral del Docente Universitario

Los nuevos paradigmas de reorganización flexible del trabajo han permeado también a las instituciones de educación superior. “Las universidades ahora se reconocen como instituciones de mercado sujetas a la retórica sobre productividad, competitividad y rentabilidad en las que por ende comienzan a construirse nuevas percepciones sobre el entorno laboral” (Slaughter y Leslie, 2001)

Así las cosas, nos concentraremos en las percepciones del entorno laboral que los profesores universitarios construyen en torno a las condiciones físicas y psicológicas del trabajo implementadas por las universidades para contribuir activamente a la generación de estrategias de autofinanciación en particular de la universidad pública. “Estas son presionadas para contribuir activamente en la competitividad de las economías locales-nacionales-regionales, estableciendo redes y circuitos de conocimiento con el Estado y las empresas, comercializando los productos de la investigación, generando estrategias de autofinanciamiento, asumiendo nuevos estilos de gestión y de marketing de corte empresarial, para ajustarse al nuevo escenario laboral flexible” (Gibb y Hannon, 2006).

En este sentido, el capitalismo académico convierte lo que fue una “institución de la sociedad en una ‘organización del mercado’ (Ibarra, 2002), afectando la calidad de

vida del personal docente. Para entender lo anterior es preciso definir la calidad de vida como “un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila, 2003).

Teniendo en cuenta las percepciones que los trabajadores docentes construyen sobre su entorno laboral; es decir, el acuerdo o desacuerdo con la actual organización del trabajo y las condiciones de trabajo (materiales, técnicas, financieras, contractuales, salariales, temporales, etc.) y la experiencia en relación con el clima social de trabajo. Las condiciones de trabajo son concebidas como el conjunto de las circunstancias y características ecológicas, materiales, técnicas, económicas, sociales, políticas, jurídicas y organizacionales en el marco de las cuales se desarrollan la actividad y las relaciones laborales. Surgen diversos criterios de clasificación de las condiciones laborales, que tienen que ver con el ambiente físico y social, de organización y las demandas cuantitativas y cualitativas, exigencias de rol, cargas y tiempos de trabajo que afectan la salud, la seguridad, al tipo y calidad del contrato laboral, y es lo que se denomina como bienestar laboral (Casales, 2003)

La dirección de asuntos estudiantiles de la corporación universitaria Minuto de Dios (Daes), a través del correo institucional, brinda beneficios a docentes y administrativos a ser partícipes de actividades como , practicar el deporte favorito dentro de los cuales ofrece, clases de danzas con el grupo de la institución, ajedrez, taller de acondicionamiento físico, además poder ser parte de las selecciones deportivas tales como baloncesto, voleibol fútbol, fútbol de salón, tenis de mesa y baloncesto.

3.2.5.1 Actividad Física Laboral

El término Salud es definido por la Constitución de 1946 de la Organización Mundial de la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y

trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con el mismo las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para la misma. Por ejemplo con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para la manutención y bienestar general. En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el organismo al mantenerlo activo y despierto. Mediante el trabajo también se desarrollan y activan las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a las personas sentirse útiles a la sociedad. No obstante el trabajo también puede causar diferentes daños a la salud de tipo psíquico, físico o emocional, según sean las condiciones sociales y materiales donde se realice el trabajo. Para prevenir los daños a la salud ocasionados por el trabajo está constituida la Organización Internacional del Trabajo (OIT); es el principal organismo internacional encargado de la mejora permanente de las condiciones de trabajo mediante convenios que se toman en sus conferencias anuales y las directivas que emanan de ellas.

La (OIT) es un organismo especializado de las Naciones Unidas de composición tripartita que reúne a gobiernos, empleadores y trabajadores de sus estados miembros con el fin de emprender acciones conjuntas destinadas a promover el trabajo decente en el mundo.

3.2.5.2 Actividad Física y Ambiente Laboral

Un aporte para la población objeto de estudio, es conocer que la actividad física dentro del ámbito laboral se ha visto afectada por las condiciones actuales de vida por el desarrollo tecnológico y de las ciencias, al generar comodidad y facilidad en las competencias laborales, requiriendo el menor esfuerzo para alcanzarlos favoreciendo que el movimiento como desarrollo biológico y ancestral decline a medida que el individuo se adapta a su cotidianidad mecanizada. (Franco 2003).

De esta forma se incrementa el sedentarismo y por ende se desperdicia el placer, bienestar y calidad de vida, absorbiendo toda su integridad en un sillín, computador o movimiento de bajo perfil funcional, propiciando un aumento de enfermedades que no solo afecta la salud mental, física y social sino también la ausencia laboral,

convirtiéndose en un problema de salud pública, generando un impacto social hacia el incremento de una epidemia mundial llamada enfermedades crónicas no transmisibles.(franco 2003)

Cobra vigencia la importancia de la realización de actividad física en el campo laboral, esto debido a que muchas personas dedican la mayor parte de su tiempo al cumplimiento de una labor y se olvida de alimentar el cuerpo con hábitos de salud como es la práctica regular de actividad física; el ejercicio físico es preventivo muchas enfermedades y también de las limitaciones que suelen presentarse en la vida diaria de las personas; refuerza y ayuda a trabajar tanto las habilidades físicas como las psíquicas(mejora el estado de ánimo, aumenta la confianza, disminuye los trastornos del sueño ,mejora la memoria, la atención y la concentración) y sociales(le permite relacionarse con otras personas) actividades como caminar en lugar de usar el carro, subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor, utilizar la bicicleta para ir al trabajo etc.

Son hábitos que se deben tener en cuenta cuando la carga laboral es tan alta que impide la realización de actividad física regular. la práctica de actividad física en regular en el ámbito laboral trae grandes beneficios tanto a quien la realiza como a la empresa; ya que el realizar ejercicio regularmente contribuye a una mejor salud mental, a aumentar los niveles de satisfacción personal y laboral además que la participación en programas de mantenimiento físico se convierte en una alternativa que reduce el estrés y las probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad o depresión los cuales suelen afectar a mucha de la población laboralmente activa

1. MARCO LEGAL

Las leyes hacen parte de la vida cotidiana de los seres humanos, en ellas se introducen reformas y se dictan otras disposiciones alrededor de las relaciones que posibiliten la vida en sociedad. En este caso las que regulen las relaciones laborales y la seguridad social en Colombia. Se establecen algunas leyes emanadas de la República, de modo que contribuyan al desarrollo de la actividad física, buscando proteger y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. A continuación se presentan algunas de ellas que fueron más acordes a la temática planteada en la investigación.

Según el informe de la OMS (2010) sobre la salud en el mundo: “La buena salud es fundamental para el bienestar humano y el desarrollo económico y social sostenible.

Los Estados Miembros de la OMS se han fijado el objetivo de desarrollar sus sistemas de financiación sanitaria para garantizar que todas las personas puedan utilizar los servicios sanitarios mientras están protegidas contra las dificultades económicas asociadas al pago de los mismos. La Organización Mundial de la Salud identifica con este informe lo que los países pueden hacer para modificar sus sistemas de financiación, de manera que puedan avanzar más rápidamente hacia este objetivo, la cobertura universal, y mantener los logros que ya se han conseguido.

4.1 Leyes de la República

- **Art 52:** Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Constitución Política de Colombia 1991.).
- **La Ley 181 de 1995 Art 15:** Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. (Ley 181 de 1995).
- **Ley 729 de 2001:** Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia (Ley 729 de 2001).

4.2 Ley 9 de 1979

- **Artículo 594:** La salud es un bien de interés público
- **Artículo 595:** Todo habitante tiene el derecho a las prestaciones de salud, en la forma que las leyes y reglamentaciones especiales determinen y el deber de proveer a la conservación de su salud y de concurrir al mantenimiento de la salud de la comunidad.
- **Artículo 596:** Derecho a vivir en un ambiente sano en la forma en que las leyes y reglamentos especiales determinen y el deber de proteger y mejorar el ambiente que lo rodea.
- **Artículo 598:** Toda persona debe velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud.

- **Artículo 599:** Toda persona tiene derecho a obtener de los funcionarios competentes la debida información y las instrucciones adecuadas sobre asuntos, acciones y prácticas conducentes a la promoción y conservación de su salud.

4.3 Ley 100 de 1993: Contempla el plan obligatorio de salud. (Recuperado de Secretaría General De La Alcaldía Mayor De Bogotá D.C.)

4.4 Ley 50 de 1990: Artículo 21, las empresas con más de 50 trabajadores programarán eventos deportivos, de recreación, culturales y de capacitación directamente, a través de las cajas de compensación familiar o mediante convenio con entidades especializadas. Las cajas deberán desarrollar programas de fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la participación comunitaria para los trabajadores de las empresas afiliadas. Para los fines de la presente Ley, las cajas de compensación familiar darán prioridad a la celebración de convenios con el Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes, y con los entes deportivos departamentales y municipales. (CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 181 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Bogotá: Imprenta Nacional; 1995. p. 36.)

6. DISEÑO METODOLOGICO

5.1.1 Tipo de Investigación

La siguiente investigación tiene un enfoque empírico analítico descriptivo de tipo cuantitativo, con el cual se evidencia la motivación y las actitudes de cada docente, según Sampieri (2003), el tipo de muestreo aleatorio el campo de acción de la investigación realizada en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, a docentes de la Facultad de Educación en la Licenciatura De Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura En Pedagogía Infantil. Se busca evidenciar las barreras de la actividad física en los docentes de la misma, a través del quiz de barreras en la actividad física se abordaron a 40 docentes de la licenciatura respondiendo a 21

preguntas en las cuales deberían señalar 4 tipos de respuesta acorde a las razones por las cuales los docentes justifican el por qué no realizan actividad física, con la aplicación del quiz de barreras en la actividad física en docentes se evaluó el nivel de actividad física.

5.2 Método de investigación

Se utilizó el método cuantitativo, su principal característica es la medición de fenómenos, la utilización de estadísticas, probación de hipótesis y análisis de causa y efecto, los procesos que desarrolla son de forma secuencial, deductivo, probatorio y análisis de realidad objetiva, brindando beneficios en la generalización de resultados, control sobre fenómenos, precisión, replica y predicciones. Usa la recolección de datos para probar hipótesis en base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Sampieri2003).

5.3 Fases de la Investigación.

5.3.1 Conceptualización: Se indagaron los conceptos de barreras en la actividad física en el adulto, tipos de barreras, tipos de investigación e instrumento de recolección de datos. Se tomaron referentes bibliográficos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO).

5.3.2 Caracterización de la población: El grupo de investigación se dirigió a la facultad de educación y dentro de los (45) cuarenta y cinco docentes que pertenecen de la Licenciatura en Educación Física y Pedagogía Infantil, encontramos a un grupo de adultos en un rango de edad entre los 30 y los 44 años de edad.

5.3.3 Adopción y aplicación de la muestra: Se adoptó el quiz de barrera que busca la medición de barreras en actividad física, a través de un sistema realizado por el Centers For Disease Control And Prevención. Este inició desde 1946 y continuó con artículos de procesos en soluciones para la actividad física.

5.3.4 Evaluación del Instrumento: El quiz de barreras de actividad física, consta de 21 preguntas, con opción de respuesta a los ítems en las siguientes categorías: muy probable, algo probable, algo improbable y muy poco probable. Desde allí se abordan

impedimentos para la realización de actividad física tales como: la falta de tiempo, la influencia social, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a lastimarse, falta de habilidades y la falta de recursos.

5.4 Población y Muestra

La población a la cual fue dirigido el quiz de barreras de actividad física consta de 45 docentes entre licenciados de Educación Física Recreación y Deporte y licenciatura en pedagogía infantil, de la cual elegimos un muestreo aleatorio (Sampieri, 2003) en 40 docentes distribuidos 21 en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y 19 en la Licenciatura en Pedagogía Infantil.

Se encuestaron 21 docentes de la licenciatura en educación física, recreación y deporte, de los cuales el 71% son hombres y el 29% mujeres, este análisis se determinó por medio del Quiz de barreras de actividad física realizando una regla de tres simple.

El promedio de edades en los docentes de licenciatura en educación física, recreación y deporte es de 34.2 años.

Se encuestaron 19 docentes la licenciatura en pedagogía infantil, de los cuales el 17% son hombres y el 83% mujeres, este análisis se determinó por medio del Quiz de barreras de actividad física realizando una regla de tres simple.

El promedio de edades entre los docentes de la licenciatura en Pedagogía Infantil es de 36.4 años.

5.5 instrumentos de recolección de datos

El quiz de barreras aplicado a los docentes de la licenciatura en educación física recreación y deporte y licenciatura en pedagogía infantil de la corporación universitaria minuto de dios, se tomó de la guía de actividades del camino hacia la buena salud. Atlanta: Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, centros para el control y la prevención de enfermedades, 2010.

El quiz cuenta con 4 ítems de valoración, definidos como: muy probable, algo probable, donde estos dos primeros ítems forman parte negativa para la práctica de actividad física según las preguntas planteadas en el quiz y algo improbable y muy poco probable son los ítems que favorecen la respuesta como positiva dentro de la realización de actividad física. (Ver anexo A)

El quiz de barreras de actividad física, consta de 21 preguntas, con opción de respuesta a los ítems en las siguientes categorías: muy probable, algo probable, algo improbable y muy poco probable, donde muy probable. Desde allí se abordan impedimentos para la realización de actividad física tales como: la falta de tiempo, la influencia social, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a lastimarse, falta de habilidades y la falta de recursos.

Desde allí se abordan impedimentos para la realización de actividad física tales como: la falta de tiempo, la influencia social, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a lastimarse, falta de habilidades y la falta de recursos. Con ello podemos indicar varios grupos de preguntas debido a que estas pertenecen las barreras de actividad física.

A continuación se presenta la forma en que son agrupadas las preguntas determinadas por los centros para el control y la prevención de enfermedades, 2010.

1 + 8 + 15 = Falta de Tiempo.

2 + 9 + 16 = Influencia Social.

3 + 10 + 17 = Falta de Energía.

4 + 11 + 18 = Falta de Voluntad.

5 + 12 + 19 = Miedo a Lastimarse.

6 + 13 + 20 = Falta de Habilidades.

7 + 14 + 21 = Falta de Recursos.

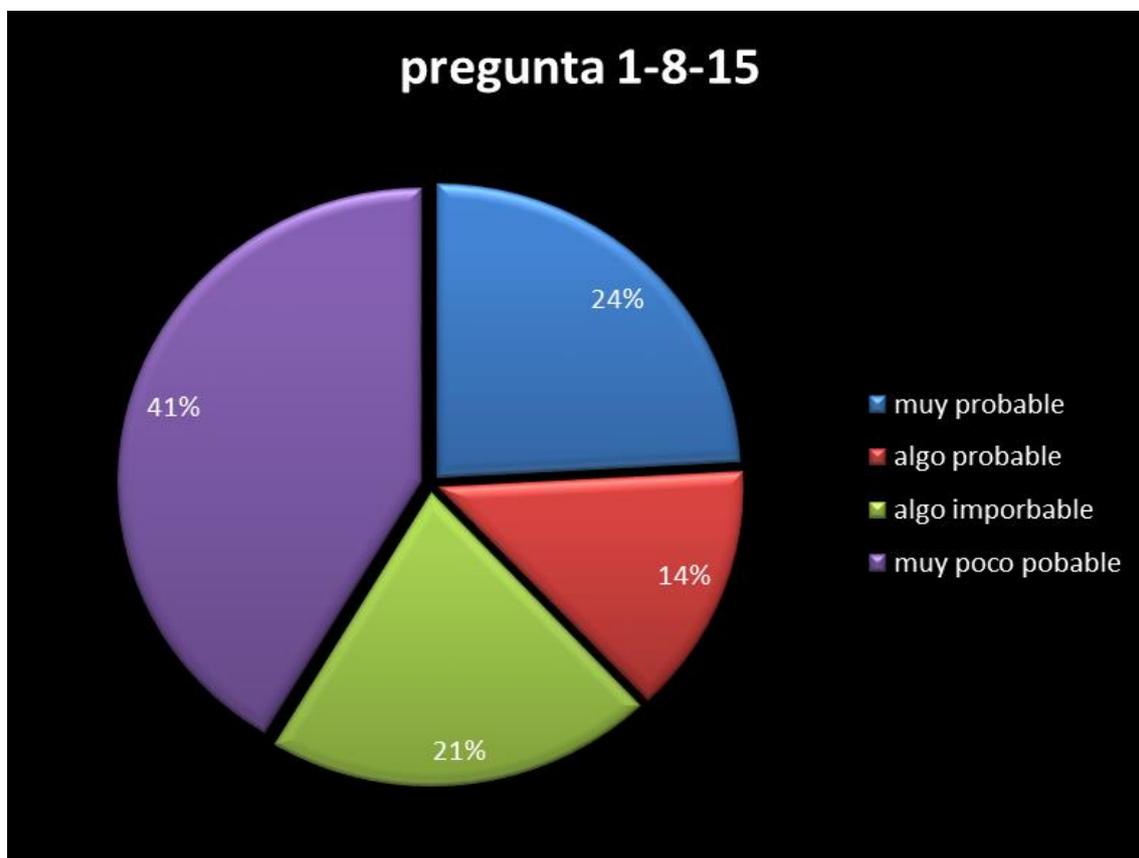
6. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

A continuación se dará a conocer a través del análisis estadístico de gráficos, los resultados del quiz aplicado, exponiendo las barreras más relevantes a la hora de la realización de actividad física por parte de los docentes de la Facultad de Educación pertenecientes a los programas de Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte y la Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

6.1 Estadísticas

6.1.1 Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte

Gráfica No 1. Barrera Falta de Tiempo

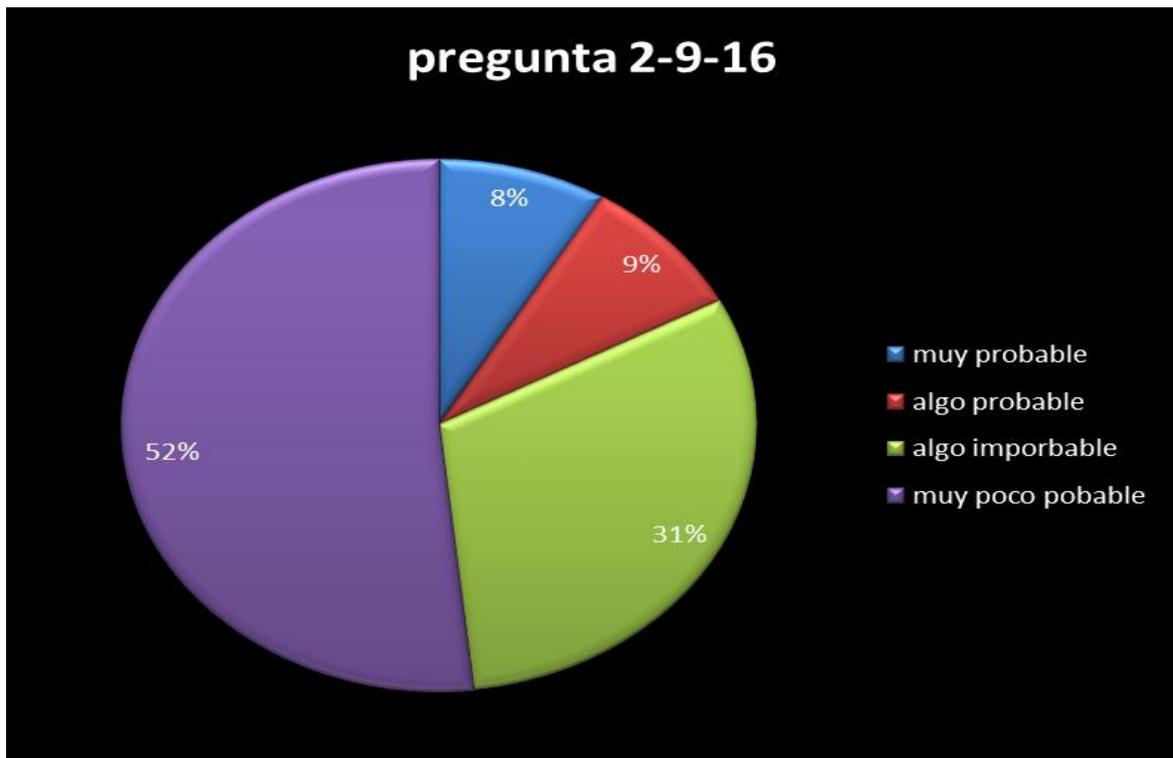


Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de tiempo en los docentes de educación física, predomina el hecho de que es muy poco probable que debido a la falta de tiempo estos no realicen actividad física, a pesar de sus horarios, de su cantidad de trabajo el tema por mantenerse activo es bastante importante y el tiempo no es un factor que influya en el hecho de ser activo físicamente.

El segundo ítem más influyente fue el hecho de que es muy probable que los docentes de educación física recreación y deporte no sean más activos debido a la falta de tiempo.

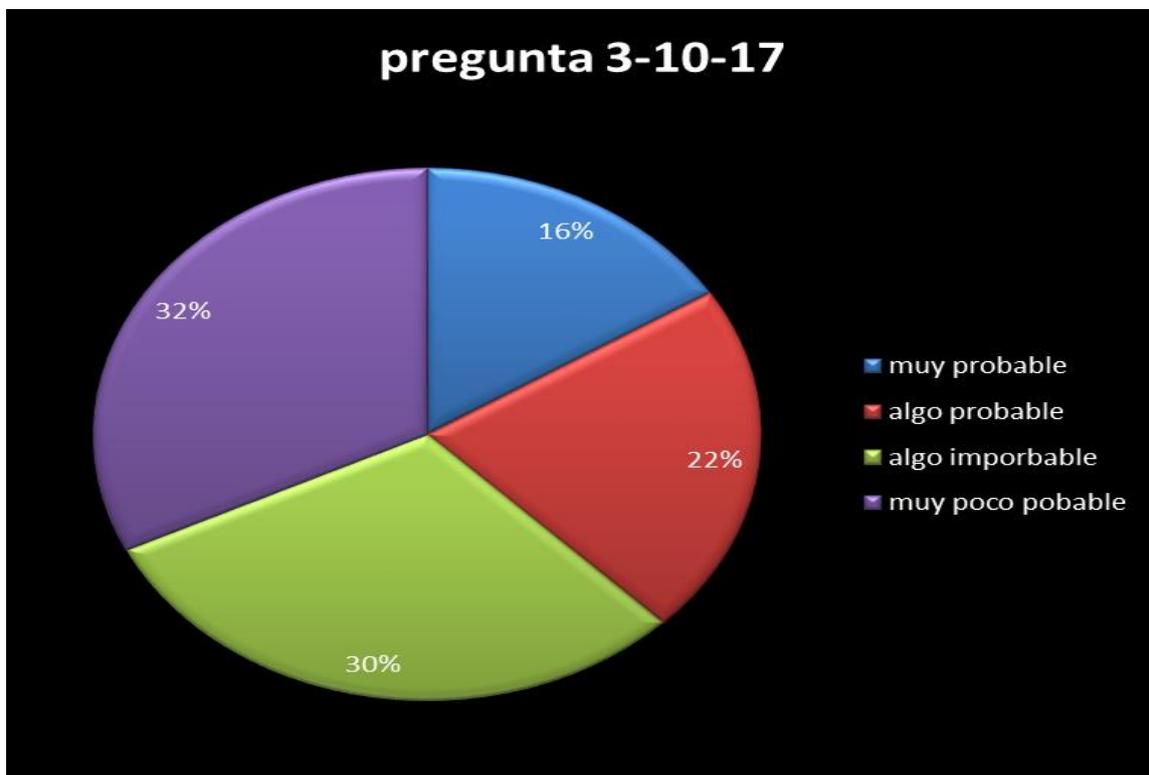
Gráfica No 2. Barrera Influencia Social



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor influencia social en los docentes de educación física, recreación y deporte los ítems más influyentes son muy poco probable y algo improbable que no realicen actividad física debido a esto; los docentes no se dejan influenciar por el hecho de realizar actividad física en solitario, no necesitan estar acompañados para realizarlo.

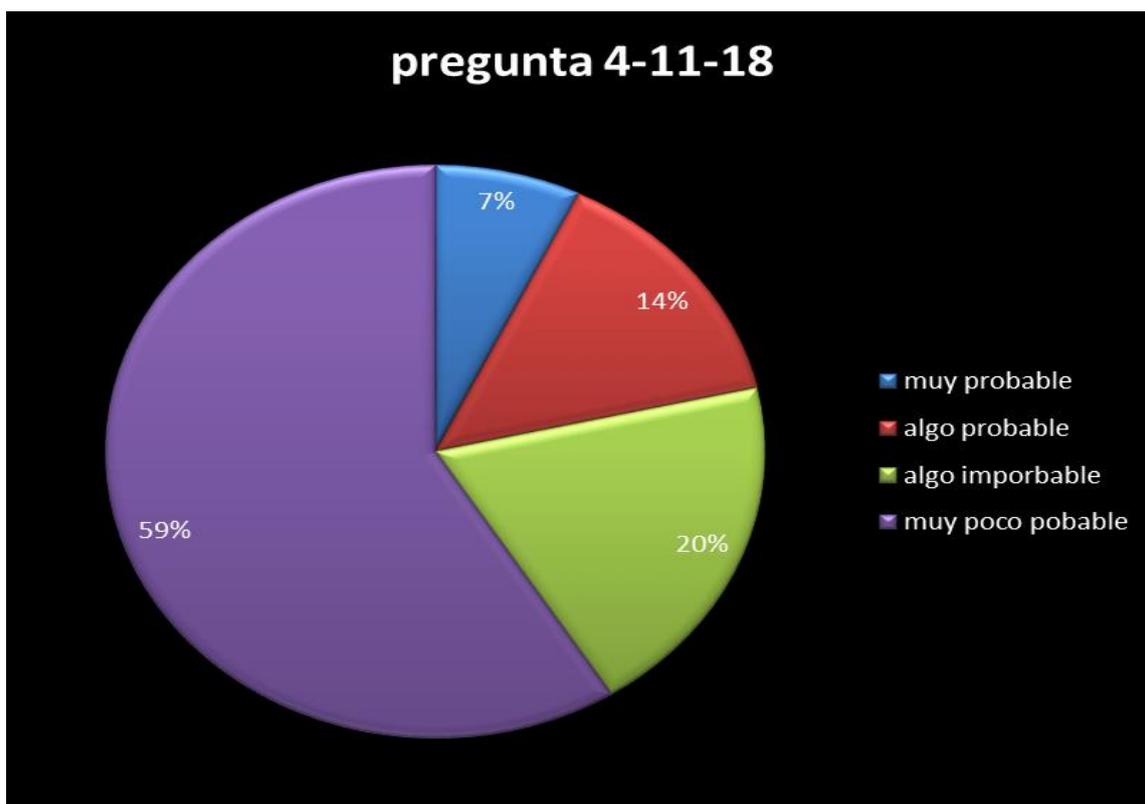
Gráfica No 3. Barrera Falta de Energía



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de energía en los docentes de educación física, recreación y deporte los ítems más influyentes son muy poco probable y algo improbable, debido a que estos, a pesar de su carga laboral en la facultad de educación, es parte de su diario vivir y de una u otro manera lo intentan hacer.

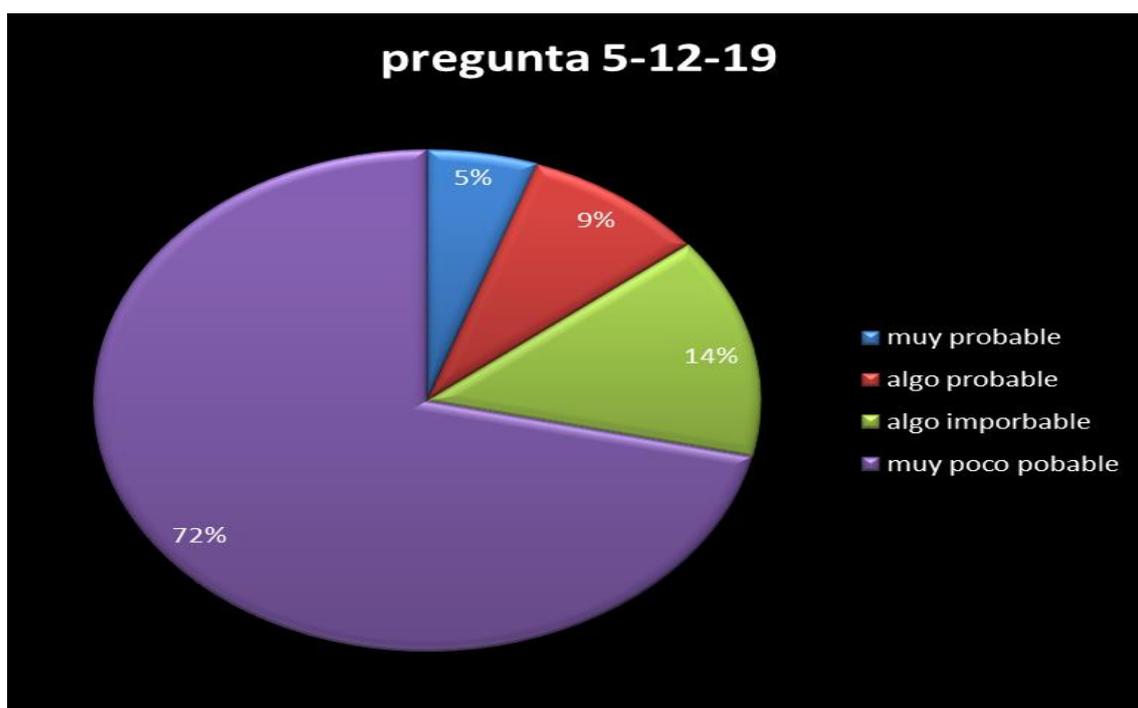
Gráfica No 4. Barrera Falta de Voluntad



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de voluntad en los docentes de educación física, recreación y deporte el ítem más influyente es que es muy poco probable que estos no realicen actividad física debido a esto, seguido por el factor de algo improbable, siendo estos dos los factores más influyentes.

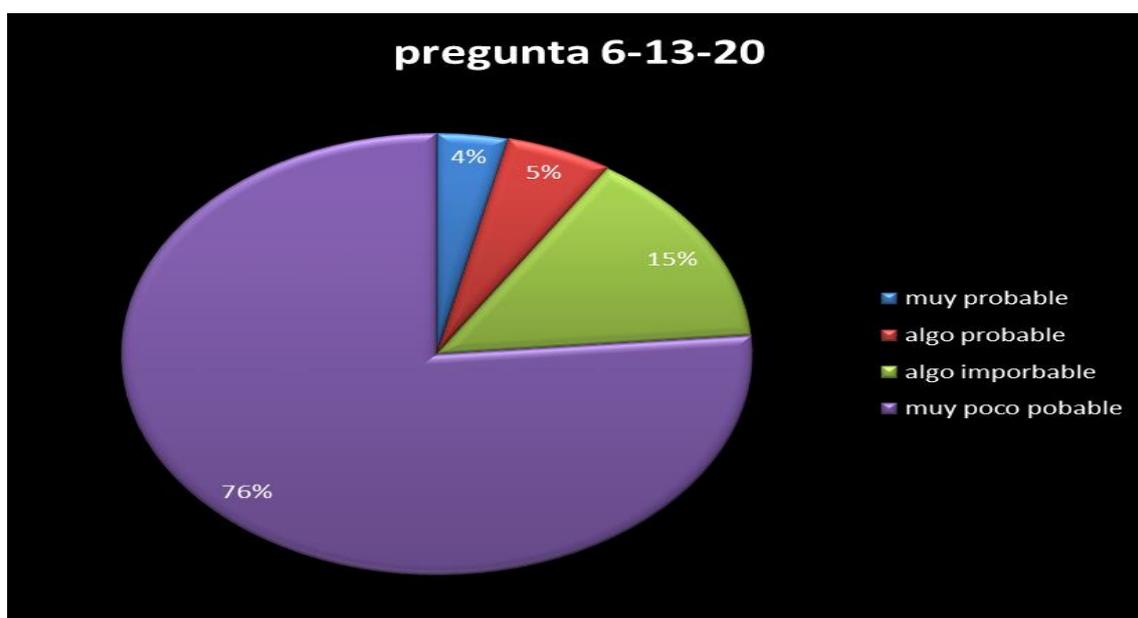
Gráfica No 5. Barrera Miedo de Lastimarse



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor miedo a lastimarse en los docentes de educación física, recreación y deporte los ítems más influyentes son muy poco probable y- algo improbable, con lo cual la mayoría de los docentes no temen lesionarse o sufrir algún incidente durante la práctica de actividad física.

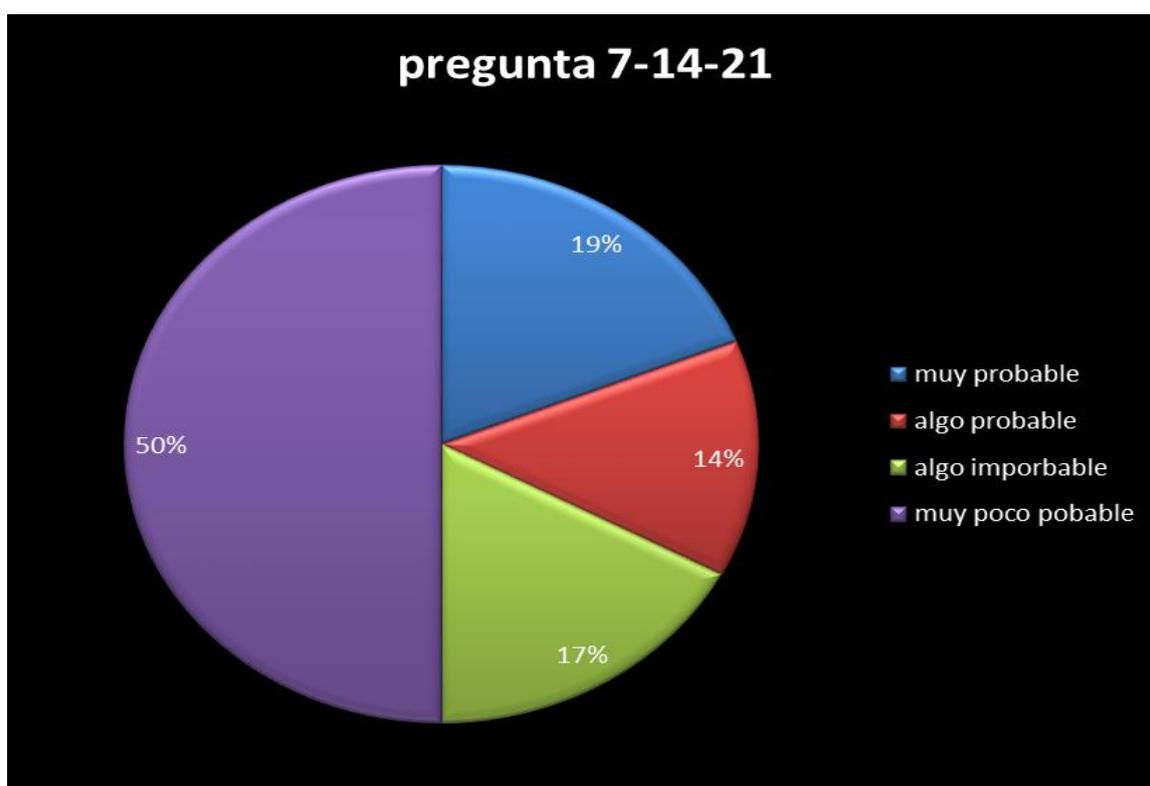
Gráfica No 6. Barrera Falta de Habilidades



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de habilidades en los docentes de educación física, recreación y deporte el ítem más influyente fue muy poco probable, con lo cual la mayoría de los docentes creen tener un buen desempeño motriz en la realización de actividad física

Gráfica No 7. Barrera Falta de Recursos

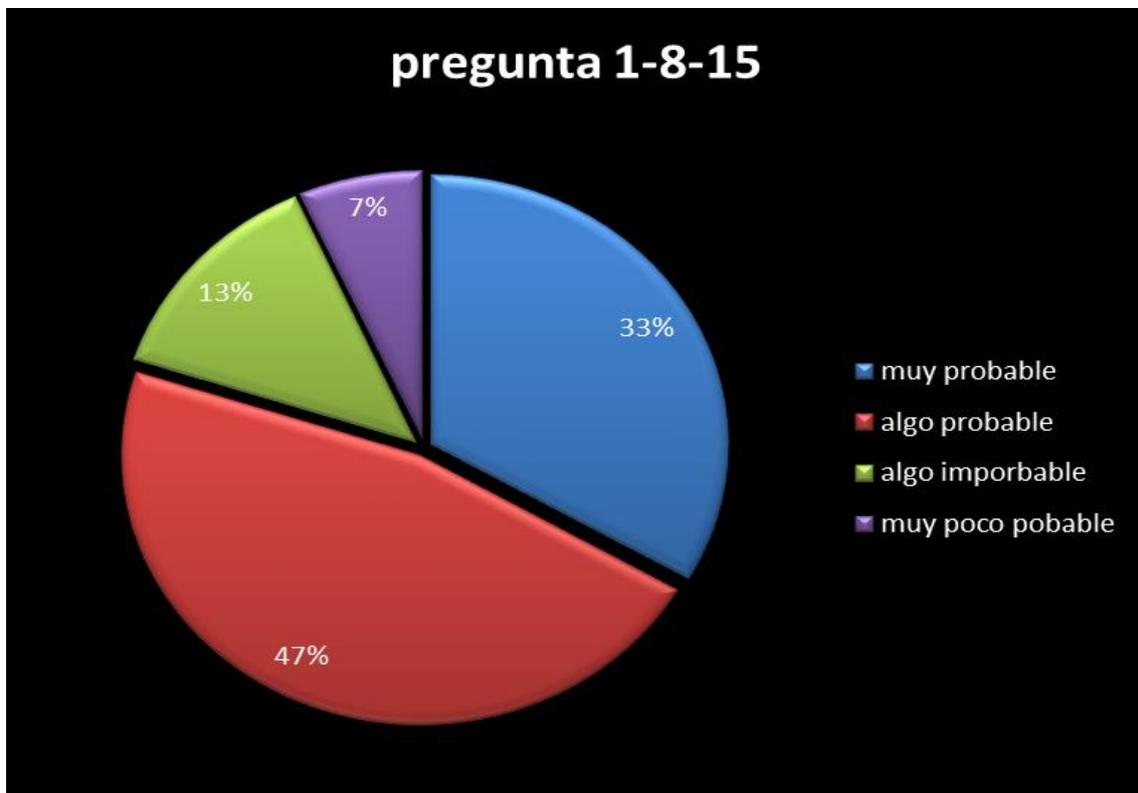


Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de recursos en los docentes de educación física, recreación y deporte el ítem más influyente es muy poco probable, aunque el factor de muy probable tiene un buen porcentaje, lo cual quiere decir que es un factor decisivo a la hora de realizar actividad física por su parte económica.

5.1.2 Licenciatura en Pedagogía Infantil

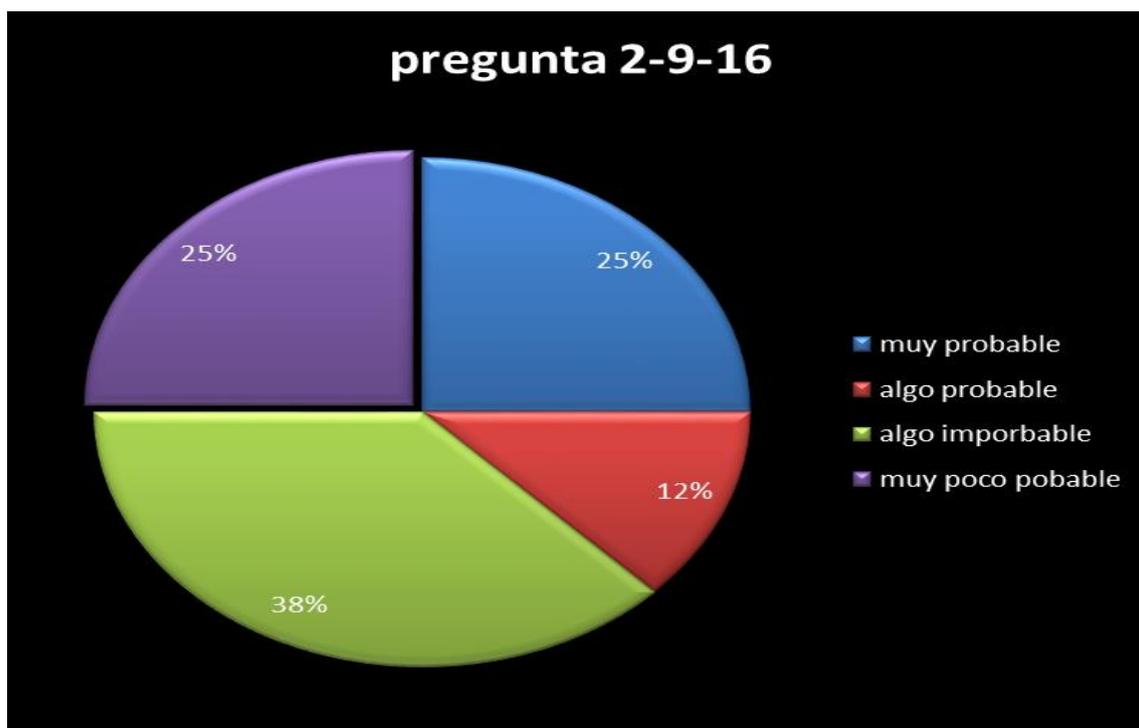
Gráfica No 8. Barreras Falta de Tiempo



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de tiempo en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son muy probable- algo probable, lo cual quiere decir que la carga laboral, o los quehaceres diarios de los docentes no les permiten realizar actividad física.

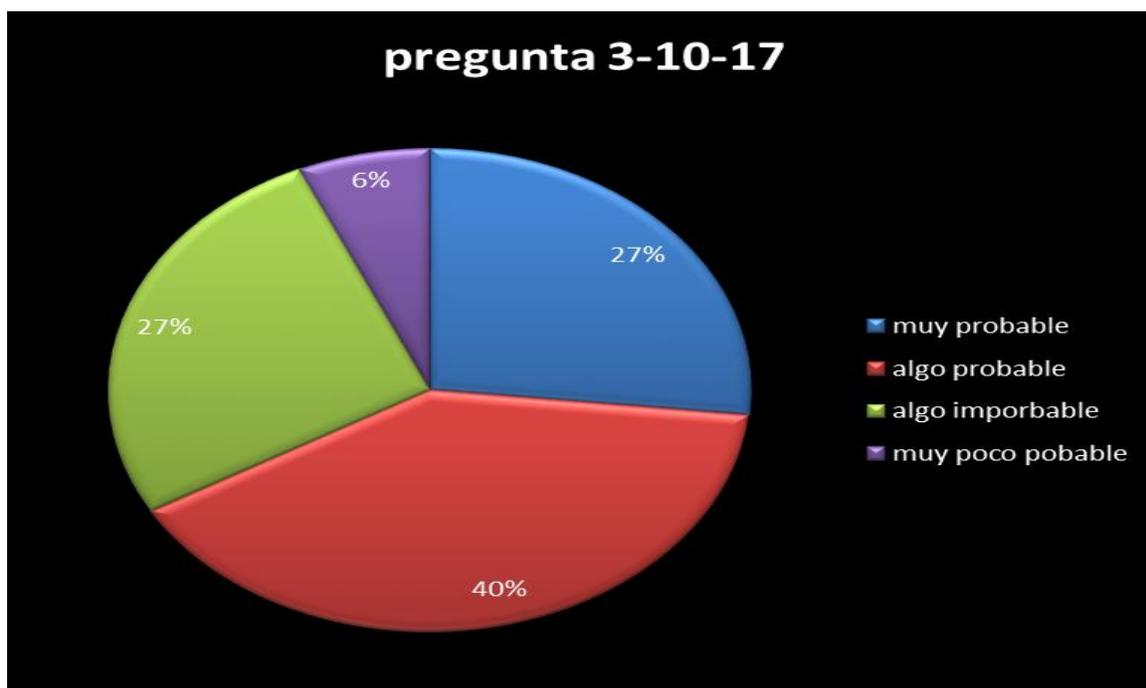
Gráfica No 9. Barreras Influencia Social



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor influencia social en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son algo improbable- muy probable- muy poco probable, siendo los ítems de baja probabilidad que no realicen actividad física por el hecho de estar acompañados o estar solos, sin dejar de lado el hecho de que para algunos si es importante estar acompañado.

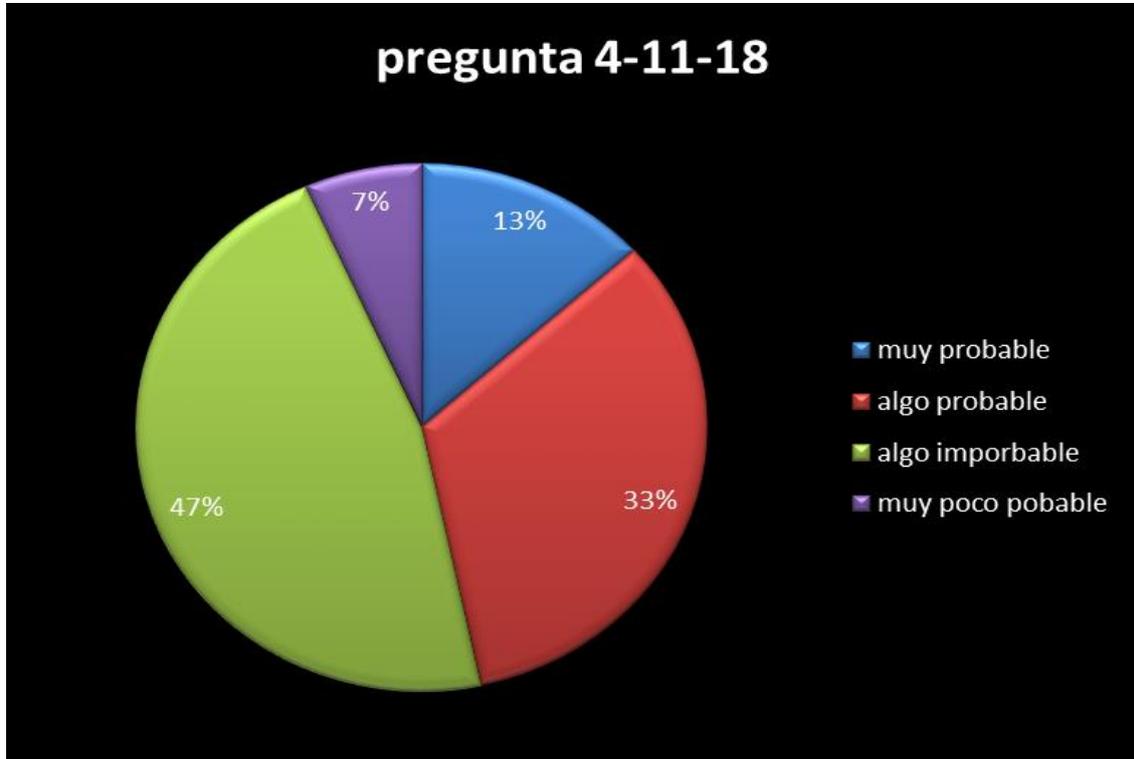
Gráfica No 10. Barreras Falta de Energía



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de energía en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son algo probable- muy probable, con lo cual podemos determinar que la carga diaria en todos los ámbitos de la vida de los docentes juega un papel importante en el desempeño físico, los docentes se sienten agotados y eso genera que este factor sea uno de los más influyentes como barrera de actividad física.

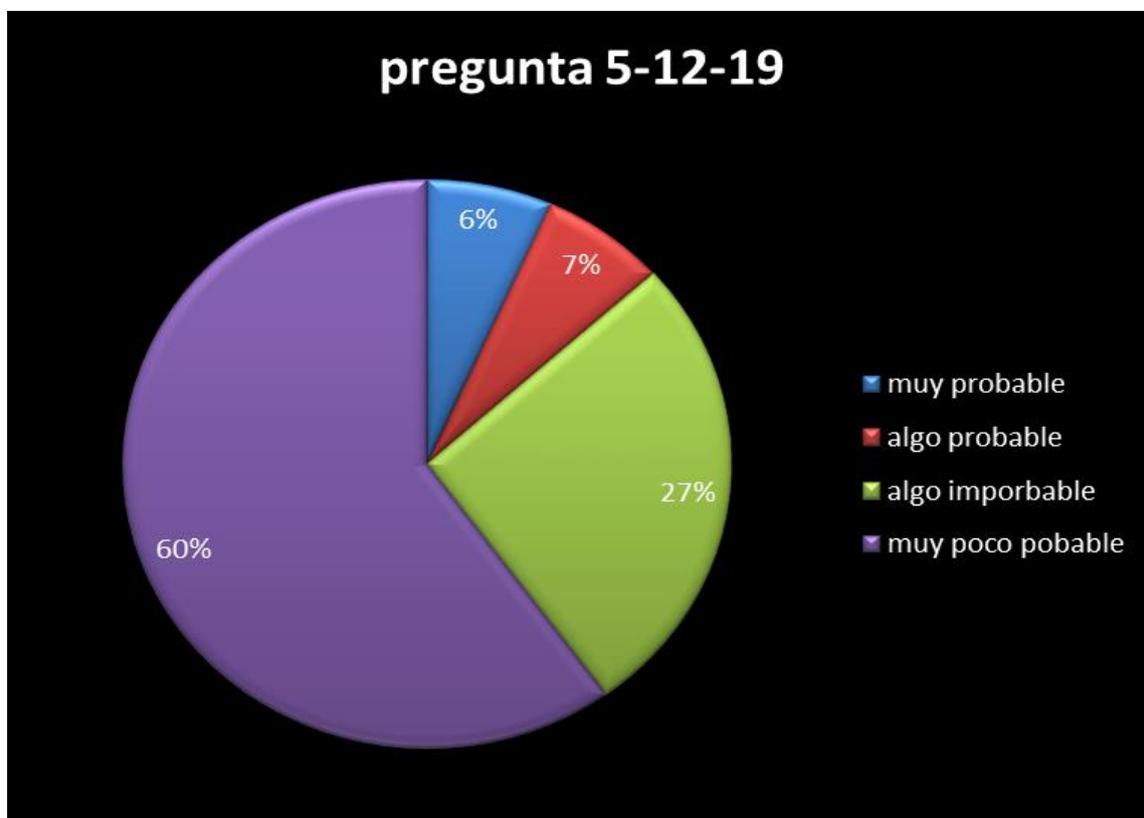
Gráfica No 11. Barreras Falta de Voluntad



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de voluntad en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son algo improbable y algo probable, teniendo una división de ideales, algunos a pesar de su carga diaria intentan realizar actividad física y otros por su cansancio no hacen un esfuerzo para realizarla.

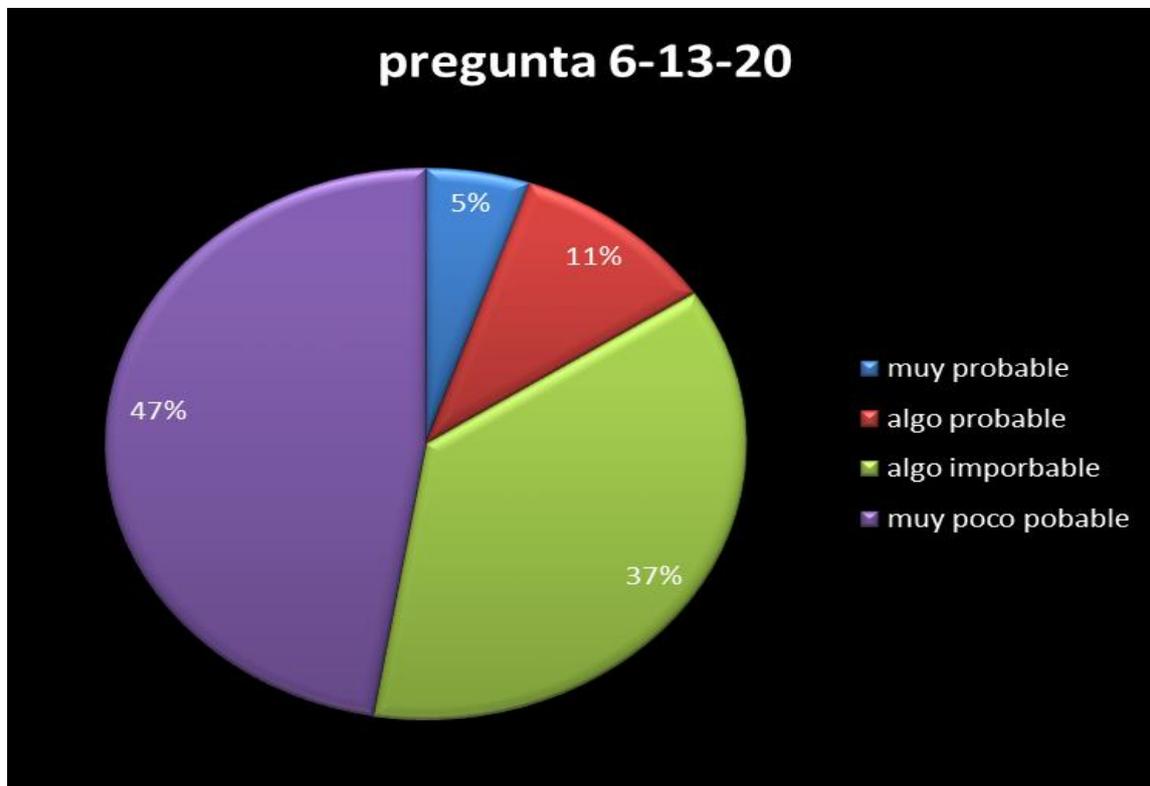
Gráfica No 12. Barreras Miedo de Lastimarse



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor miedo a lastimarse en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son muy poco probable y algo improbable, con lo cual se puede determinar que el temor por sufrir alguna lesión o algún incidente no es un factor determinante para realizar actividad física.

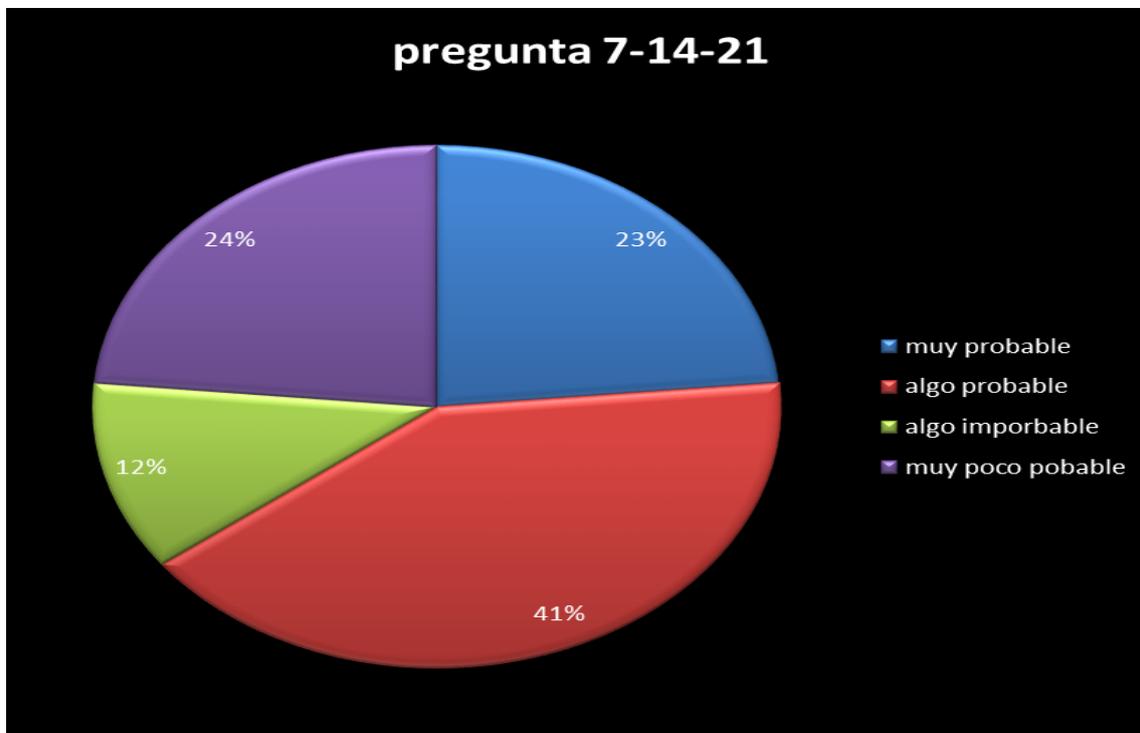
Gráfica No 13. Factor Falta de Habilidades



Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de habilidades en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son muy: poco probable y algo improbable, con esto se puede determinar que se consideran motrizmente hábiles para realizar actividad física.

Gráfica No 14. Factor Falta de Recursos



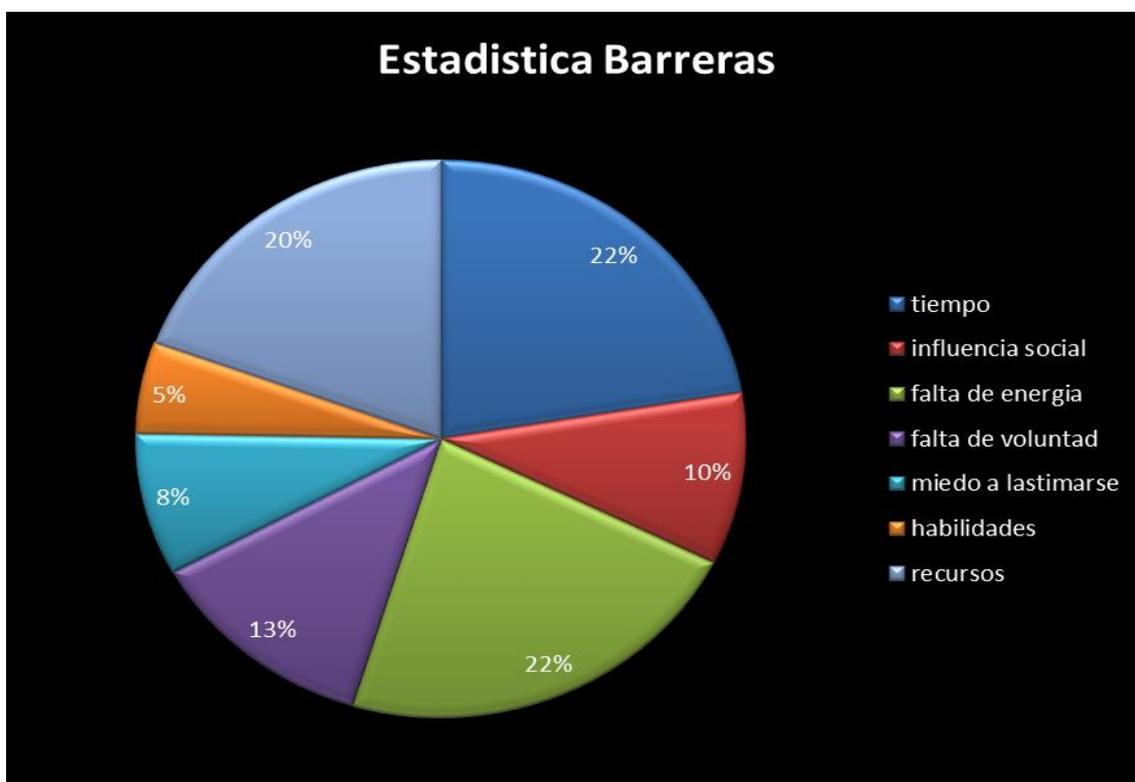
Elaborada por el grupo de investigación

Según la gráfica anterior en el factor falta de habilidades en los docentes de Pedagogía Infantil los ítems más influyentes son: algo probable- muy probable, con lo cual se puede determinar que la parte económica tiene una gran influencia en la parte de la realización de actividad física y para los docentes esto es uno de los factores más influyentes.

6.2 Análisis De Resultados.

A continuación se presenta de manera general el análisis de resultados sobre las principales barreras identificadas en los programas de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y la Licenciatura de Pedagogía Infantil.

6.2.1 Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte



Elaborada por el grupo de investigación

Se encuestaron 21 docentes de educación física, recreación y deporte, de los cuales el 71% son hombres y el 29% mujeres, este análisis se determinó por medio del Quiz de barreras de actividad física realizando una regla de tres simple.

El promedio de edades en los docentes de educación física, recreación y deporte es de 34.2 años.

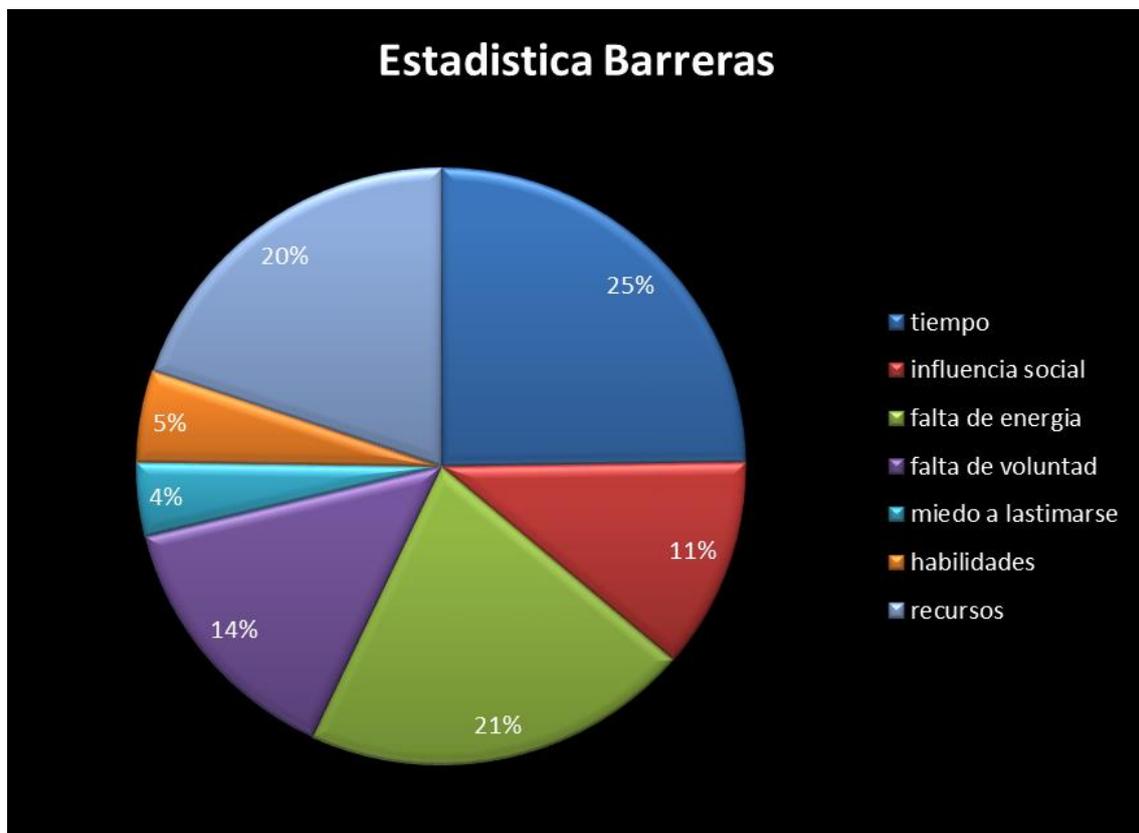
Haciendo un análisis general entre los diferentes factores que determinan las barreras de la actividad física, los más determinantes entre los docentes de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte son:

- Falta de tiempo
- Falta de recursos

- Falta de energía

Aunque entre los ítems de trabajo son los más influyentes, la gran mayoría de los docentes en esta licenciatura no consideran estos factores como determinantes, debido a que el ítem de muy poco probable fue el que predominó en la encuesta, lo cual nos puede generar una hipótesis en la cual la mayoría de docentes de esta licenciatura realizan actividad física.

6.2.2 Licenciatura en Pedagogía Infantil



Elaborada por el grupo de investigación

Se encuestaron 19 docentes la licenciatura en pedagogía infantil, de los cuales el 17% son hombres y el 83% mujeres, este análisis se determinó por medio del Quiz de barreras de actividad física realizando una regla de tres simple.

El promedio de edades entre los docentes de la licenciatura en Pedagogía Infantil es de 36.4 años.

Haciendo un análisis general entre los diferentes factores que determinan las barreras de la actividad física, los más determinantes entre los docentes de la Licenciatura en Pedagogía Infantil son:

- Falta de tiempo
- Falta de recursos
- Falta de energía
- Falta de voluntad

De acuerdo a esto se puede determinar que los docentes de la licenciatura en pedagogía infantil consideran que son estos 4 factores los más influyentes y de acuerdo a los ítems Muy probable- algo probable quienes obtuvieron el mayor porcentaje de puntuación se puede analizar que la mayoría de estos docentes no realizan actividad física.

7. CONCLUSIONES

Dentro de los datos encontrados en el quiz propuesto por el Centers For Disease Control And Prevención; se analizaron las barreras más influyentes al momento de realizar actividad física por parte de los docentes participantes en el estudio, dentro de los cuales encontramos: Falta de tiempo, falta de recursos y la falta de energía.

La falta de tiempo es la principal razón para el abandono de las actividades deportivas. (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003;) para los docentes de la Licenciatura en Pedagogía Infantil es muy poco probable que saquen tiempo para realizar actividad física.

El día del docente es tan ocupado que es poco probable que saque tiempo en su horario habitual para realizar actividad física, debido a las obligaciones que tiene, como su familia, su trabajo, su horario, etc.

El docente considera muy poco probable que realicen actividad física debido a la falta de recursos tanto económicos como de infraestructura dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Debido al cansancio acumulado por los docentes participantes es poco probable que realicen actividad física debido a que durante el día no encuentran un espacio dentro de su horario laboral, al final de este el agotamiento es mayor y su hora de sueño es corta para recuperarse.

Las personas dedican la mayor parte de su tiempo al cumplimiento de una labor y se olvida de mantener el cuerpo en armonía; una armonía basada en la salud y el bienestar físico.

Dependiendo de las condiciones laborales de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios se realizaría con mayor efectividad la práctica de actividad física.

8. PROSPECTIVA

Con la investigación desarrollada (Barreras De La Actividad Física En Los Docentes De Educación Física, Recreación Y Deporte Y Pedagogía Infantil De La Facultad De Educación De La Corporación Universitaria Minuto De Dios En 2015), se deja abierta la posibilidad para que futuros grupos de investigación desarrollen un plan de mejoramiento para la realización de actividad física y así superar las barreras encontradas (barreras falta de tiempo, falta de recursos, falta de energía) en la población intervenida.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Actividad Física, Salud Y Actividad Física. Disponible en internet en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>
- OMS (2015), Actividad Física <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Blair, S. N., & Connelly, J. C. (1996). .How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), P-P. 193-205.
- Blair, S.N & otros. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Journal of the American Association*, 276(3), P.P 205-221
- Bocanegra & otros, (2008) Motivos de permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores. Disponible en internet en: <http://biblioteca.utp.edu.co/tesisdigitales/resumentesis192.html>.
- Buitrago. J & Osorio. L (2008) Conocimiento, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la Ciudad de Pereira. Disponible en: <http://biblioteca.utp.edu.co/tesisdigitales/resumentesis64.html>.
- Cuesta. M & Herrero. F (1998). Introducción al muestreo. Recuperado de <http://mey.cl/apuntes/muestrasunab.pdf>
- OMS (2015) Edades, actividad física http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Fernández, M & otros (2004) Entrenamiento Físico-Deportivo Y Alimentación De La Infancia A La Edad Adulta Recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=Tsr>
- Mantilla S. (2007) Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos de salud en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría]. Murcia: Universidad de Murcia
- OMS (2010) Informe sobre la salud en el mundo. Recuperado en http://whqlibdoc.who.int/whr/2010/9789243564029_spa.pdf?ua=1
- OPS (2002). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud Programa de

Alimentación y Nutrición/División de Promoción y Protección de la Salud. Hoja Informativa #3.

- Sampieri (2003). Introducción a la Metodología de la investigación. Ed. Mc Graw Hill. México
- Secretaría General De La Alcaldía Mayor De Bogotá D.C. (1993). Ley 100 Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5248>

10. ANEXO

10.1 Anexo A. Quiz De Barreras De Actividad Física (Centers For Disease Control And Prevención).



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.
FACULTAD DE EDUCACIÓN.
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

• Fecha de Nacimiento: • Sexo: M F • Edad _____
• Licenciatura en: • Pedagogía Infantil • Educación Física

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios

QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MAS ACTIVO?

INSTRUCCIONES: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy Poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad Física, así que no tengo oportunidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría mas probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) • http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/lifa/barriers_quiz.pdf

10.2 Anexo B Tabla de Barreras, Actividad Física.

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte		Licenciatura en Pedagogía Infantil	
Hombres: 15	Mujeres: 6	Hombres: 4	Mujeres: 15
Edad promedio : 34, 2		Edad promedio: 36, 2	
Licenciaturas	Educación física recreación y deporte	Pedagogía infantil	
Barrera falta de tiempo	22%	25%	
Barrera influencia social	10%	11%	
Barrera falta de energía	22%	21%	
Barrera falta de voluntad	13%	14%	
Barrera miedo a lastimarse	8%	4%	
Barrera falta de habilidades	5%	5%	
Barrera falta de recursos	20%	20%	