

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA DE PEDAGOGIA INFANTIL
DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

AUTORES

CASAS CRUZ NELSON ENRIQUE
HERNÁNDEZ INFANTE JAIME ALEXANDER

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

BOGOTÁ, D.C.

2015

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA DE PEDAGOGIA INFANTIL
DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

AUTORES

CASAS CRUZ NELSON ENRIQUE
HERNÁNDEZ INFANTE JAIME ALEXANDER

DOCENTES

URREA PEDRO NEL
MARIA CLAUDIA VARGAS

PROYECTO DE GRADO

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LA LICENCIATURA DE EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

BOGOTA D.C.

2015

Dedicamos este trabajo, primero que todo, a Dios, quien nos ha dado la oportunidad de poder sacar adelante la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte; a nuestras familias, por el apoyo incondicional; y, especialmente, a nuestros profesores por sus enseñanzas y aprendizajes.

AGRADECIMIENTOS

A Pedro Nel Urrea Roa, Mg. en Educación, director de la investigación

A María Claudia Vargas. Docente Morfosiología

A Camilo Bravo. Docente de pedagogía e investigación

A las directivas de la Corporación Universitaria Minuto de Dios

A la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios

Contenido

INTRODUCCIÓN	8
1.2 Microcontexto	10
2. Problemática.....	11
2.1 Descripción del problema	11
2.2 Formulación del problema	12
2.3 JUSTIFICACIÓN	12
2.4 Objetivos.....	13
2.4.1 Objetivo General.....	13
2.4.2 Objetivos Específicos.....	13
3.1 Marco antecedentes.....	14
3.2Marco Teórico	17
4 Diseño Metodológico.....	27
4.1 Tipo de Investigación	¡Error! Marcador no definido.
4.2 Enfoque de investigación	28
Descriptivo	28
4.3 Método de la investigación.....	29
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.5.1 Población	29
4.5.1 Muestra	30
5.5Técnica de análisis de resultados	35
Conclusiones	37
REFERENCIAS	43
RECOMENDACIONES.....	47

Tabla 1Análisis de encuesta _____

Tabla 2Cronograma del proyecto _____

Resumen Analítico Educativo (RAE)

País: Colombia

Ciudad: Bogotá D.C.

Localidad: Engativá, Barrio (Minuto de Dios).

Tipo de documento: Diagnóstico fase I

Título del documento: Niveles de actividad física de los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Autores: Casas Cruz Nelson Enrique, Hernández Infante Jaime Alexander

Asesores: Urrea Roa Pedro Nel, Vargas María Claudia

Categorías de análisis: niveles de actividad física de las estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Descripción: El trabajo de investigación presenta de manera descriptiva los niveles de actividad física en los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Resumen: el proyecto plantea la importancia de analizar los niveles de actividad física en los estudiantes del programa de la licenciatura en pedagogía infantil, lo que se buscó fue indagar a este grupo poblacional con el fin de determinar y realizar una caracterización en esta población. A continuación se presentan los componentes básicos de su desarrollo:

Objetivo: caracterizar los niveles de actividad física, en los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil en la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Métodos: el enfoque es cuantitativo. Mediante el análisis de los datos obtenidos Para dicho análisis se utilizaron matrices que permitieron sistematizar y contrastar la información recolectada. Usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer comprobar teorías aplicadas con su respectivo análisis que demuestran el resultado.

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables.

Resultados: Para la obtención de los resultados se aplicó el formulario Instrumento IPAQ, el cual mide los niveles de actividad física , se utilizo el formulario corto el cual consta de 8 preguntas, a 100 estudiantes del programa pedagogía infantil de la facultad de educación, relacionados a los niveles actividad física, en los dominios del trabajo, estudio, tiempo libre y transporte. Obteniendo los resultados los estudiantes se encuentran en un nivel de actividad física moderado.

Palabras claves: niveles de actividad física, programa actividad física de vida cotidiana cuestionario instrumentos IPAQ forma corta que contiene 8 ítems.

Conclusiones: en las gráficas el resultado que demuestra es nivel de actividad física moderada de los estudiantes de la facultad de educación del programa de la licenciatura de pedagogía infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Actividad física en los estudiantes LPIN: No hay un estudio calificado por el Bienestar Universitario, y por la facultad realizando un seguimiento de actividad física.

Ley del deporte 181 del 18 enero 1995: Fomentar espacios actividad física, deporte y la recreación como hábito, calidad de vida, y bienestar en el tiempo libre.

Propuesta LPIN: Dar a conocer el tema de investigación para incrementar actividades físicas, a través de los estudiantes de la LEFRD.

Beneficios LPIN: Incentivando actividad física cuerpo mente para tener una vida mejor y activa.

Papel LPIN en la escuela: Formación integral, y el desarrollo de las habilidades motrices de los niños en sus etapas de desarrollo.

Caracterizar: la población estudiantil joven de los rangos de edad 18 a 29 años del programa de la licenciatura de pedagogía infantil (UNIMINUTO), promover, actividades deportivas recreativas, comunicativo, competitivo.

INTRODUCCIÓN

Según Vargas (2009) la actividad física se debe ver no solo desde los beneficios que proporciona a la salud, sino desde los distintos contextos sociales ya que posibilitan la visualización de los beneficios de calidad de vida de las personas jóvenes en las diferentes rangos de edad de su ciclo vital y así mismo los resultados en salud; por ende la actividad física se ha considerado y ahora aún más, un componente importante en los estilos de vida de una persona ya que satisface múltiples necesidades sociales para el mejoramiento de la calidad de vida, lo mencionado anteriormente tiene relación con los ámbitos de vida cotidiana, puesto que la Organización Mundial para la Salud O.M.S. afirma que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria:

1. El trabajo
2. El transporte
3. Las tareas domésticas.

Estudiar una de las problemáticas que se viene presentando en la actualidad en los jóvenes son los altos niveles de sedentarismo de la Corporación Universitaria Minuto de Dios que afectan la salud de los estudiantes, lo que puede generar gran preocupación ante la aparición de enfermedades no transmisibles en edades tempranas, es por eso que se hace necesaria la elaboración de diagnósticos para identificar las posibles causas de esta problemática y poder realizar intervenciones que generen nuevas estrategias de promoción y prevención en pro de la salud de los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud O.M.S. (2014), la actividad física regular de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

Desde esta perspectiva se ha querido indagar sobre los niveles de actividad física en los estudiantes de la licenciatura en pedagogía infantil, ya que hasta el momento no se conocen antecedentes de estudios realizados desde los niveles de actividad física en esta población, mediante la encuesta del Instrumento IPAQ, que es un instrumento diseñado, de forma que sirva para velar el nivel de actividad física, se tienen dos versiones de forma corta y larga se han usado como herramienta del diagnóstico en el cual arroja resultados mediante su análisis respectivo para mirar en que porcentaje los estudiantes o escalas se encuentran y así mismo fomentar diferentes actividades para que sean partícipes en ellas mismas, facilitando colaboración de los mismos practicantes de facultad de la licenciatura de educación física recreación y deportes facilitando la práctica del ejercicio; así mismo el proyecto busca aportar a la línea de actividad física, factores asociados en poblaciones. Es importante resaltar los beneficios de realizar actividad física, en el tiempo libre para evitar el sedentarismo y problemas de obesidad. La investigación aborda una fase diagnóstica que permite identificar los niveles de actividad física en la población de estudiantes, respondiendo

a una primera fase de la línea de actividad física de factores asociados en población juvenil.

1. Contextualización

1.1 Macrocontexto

El estudio se desarrolló en la Corporación Universitaria Minuto de Dios ubicada en la localidad de Engativá, Secretaría Distrital (2014), la cual cuenta con 210.946 personas en el rango de edad entre los 16 y los 29 años según lo reporta el Departamento Administrativo Nacional de estadística (DANE). De los cuales 105.638 (el 50.1%) son hombres y 105.308 (el 49.9%) son mujeres.

Según el DANE Engativá (2010), la localidad de Engativá concentra una gran cantidad de jóvenes a nivel de territorial dentro de la ciudad: 152.133 jóvenes equivalentes al 9.1% de los jóvenes de la ciudad, ubicándose en el grupo de localidades que concentran una mayor cantidad de población joven (Alcaldía Mayor de Bogotá, Diagnóstico de la Población Joven en Bogotá D.C. 2005-2010, 2011).

1.2 Microcontexto

Según Uniminuto (2012), página oficial, para el desarrollo del estudio se tomó como muestra los estudiantes del programa de licenciatura en pedagogía infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios ubicada en la localidad de Engativá, ubicada en el barrio minuto de dios el cual tiene como objetivo desarrollar en los estudiantes las competencias pertinentes a la formación integral del programa de la licenciatura en pedagogía infantil, para desempeñarse como docente en educación de preescolar y primeros años de básica primaria, con capacidades de crear ambientes de aprendizaje. Desarrolla competencias básicas de su quehacer pedagógico.

2. Problemática

Un estudio que se ha venido analizando no está evaluado ni por la facultad de educación ni el Bienestar Universitario para mirar cómo está el nivel de los estudiantes de pedagogía infantil que presentan un aislamiento en el trabajo y/o estudio fomentando la inactividad física en la cual puede generar Enfermedades no transmisibles E.N.T. Como es el aumento del sedentarismo en los estudiantes que presentan diariamente por sus ocupaciones y tiene un mayor índice de jóvenes del programa, tanto como mujeres y hombres.

2.1 Descripción del problema

Uno de los problemas que vienen presentando es el aumento del sedentarismo en los estudiantes de las distintas facultades de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, según lo reportado por la coordinación de Bienestar Universitario, se presenta un alto grado de falta de participación en los estudiantes de algunos programas, entre los que se encuentran como ingenierías entre otros, el programa del Bienestar Universitario deportivo y cultural, se requiere de diagnósticos que permitan evidenciar como están los estudiantes e indagar sobre los niveles de actividad física en esta población, por lo que se tomó el segundo programa con mayor número de estudiantes, después de educación física, recreación y deportes. La investigación se basa en identificar que niveles de actividad física presentan los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

La idea es generar un diagnóstico que permita evidenciar que está sucediendo con esta población y poder desarrollar iniciativas que promuevan la práctica de la actividad física, para evitar enfermedades no transmisibles como el sedentarismo, la diabetes, el estrés entre otros problemas de salud que se evidencian y generar estrategias de intervención mediante las prácticas realizadas desde la licenciatura de educación física recreación y deportes para mejorar el bienestar y la calidad de vida. Desde esta problemática el grupo de investigación se plantea la siguiente pregunta:

2.2 Formulación del problema

¿Cuáles son los niveles de actividad física que presentan los estudiantes de la Licenciatura de Pedagogía Infantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios?

2.3 JUSTIFICACIÓN

La investigación se tuvo en cuenta el programa de la licenciatura en pedagogía infantil es el segundo programa con mayor cantidad de estudiantes después de educación física, por lo cual se hace necesario conocer en qué estado se encuentran las estudiantes del programa, así que permita precisar sobre sus intereses y forma de participación al interior de la universidad, la mayor participación se da por parte de estudiantes de la Licenciatura de Educación Física Recreación y Deportes, lo que genera gran preocupación sobre qué tipos de actividades físicas están ayudando a su desempeño en el contexto universitario.

Es el segundo programa con mayor cantidad de estudiantes en la facultad de educación del programa de la licenciatura de pedagogía infantil que desempeña el papel como docentes de educación de preescolar y primeros años de básica primaria, con capacidades de crear ambientes de aprendizaje y enseñanza.

Desde esta perspectiva se hace necesario indagar sobre los niveles de actividad física con el fin de identificar que esta sucediendo con esta población y poder entregar información que contribuya a la organización y generación de programas en beneficio de la comunidad académica.

Presenta un tipo de investigación reciente que enfatice que ejercicios se podrían desarrollar en estos espacios que se podrían brindar realizando pausas activas antes de comenzar una rutina a diario que impide aislamiento por cualquier ocupación sea de trabajo, estudio fomentando lo cual es importante realizar cualquier tipo de actividad

física que mejora nuestro sistema nervioso, y ayuda a reducir los problemas de sedentarismo, obesidad, y cualquier sustancia alucinógena y reducir las enfermedades no transmisibles Enfermedades no transmisibles E.N.T, esto permite que seamos más integrales con las personas que se encuentran en el alrededor mejorando las relaciones interpersonales, que llenan un momento agradable, se activan los estados de ánimos de las estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil, ya que cada una demuestran interés por mejorar su calidad de vida ayudando mejorar su calidad de vida.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General

1. Diagnosticar cuales son los niveles de actividad física que se presentan en los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil en la Corporación Universitaria Minuto de Dios

2.4.2 Objetivos Específicos

1. Caracterizar los estudiantes de la licenciatura de Pedagogía Infantil uniminuto.
2. Analizar los conceptos aplicados en la encuesta al programa de Licenciatura de Pedagogía Infantil Uniminuto.
3. Aplicar y evaluar los resultados obtenidos de los niveles de actividad física que presentan las estudiantes de la Licenciatura de Pedagogía Infantil Uniminuto.

3 Marco Referencial

Para abordar el estudio se realizaron consultas a bases de datos, bibliotecas de Uniminuto de otras universidades que permite mediante la revisión de estudios realizados con 10 tesis que describen sobre que niveles de actividad se presentan en los estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas de que investigaciones se han aplicado en estos casos para reducir las enfermedades no transmisibles que se presentan en los jóvenes ya que es un tema muy interesante trabajar con los jóvenes que no hacen actividad física y presentan muy bajos niveles de actividad física y buscar que herramientas se pueden realizar o estrategias con base lo que dice la Organización Mundial para la Salud O.M.S. Hacia la actividad física salud, que ayuda el cuerpo y mente a reactivar los sistemas neuromusculares.

Esta fundamentación soportará el desarrollo y la discusión de los análisis de resultados. Es una revisión en el cual no tiene un estudio específico que pueda evaluar, juzgar e indagar al respecto no solamente es referirse a un solo programa sino fomentar muchas actividades que permita ser partícipes en diferentes jornadas en el cual se integren y se reduzca el sedentarismo evitando muchas enfermedades no transmisibles como la diabetes, el estrés, el malgenio, la presión en el trabajo o estudio entre otras; logrando una mayor participación en actividades recreativas, deportivas, culturales, que todo esto permite la reactivación de la energía que mejorar su calidad de vida diariamente.

3.1 Marco antecedentes

Actividad física

1. Según el estudio Opaca (2010) la actividad física se registró prospectivamente durante tres días consecutivos, incluyendo uno de fin de semana, mediante un diario según el método descrito por Bouchard: cada día se dividió en periodos de 15 min, y los niños debían ~ anotar el tipo de actividad física que predominantemente habían realizado en cada periodo. Las actividades fueron

ordenadas en 9 niveles de intensidad, y a cada nivel se le imputó un valor de MET (equivalente metabólico), los tres niveles más altos (7 a 9) se consideraron «actividad moderada o vigorosa».

2. Un estudio publicado este mismo año por la revista neurobiología del envejecimiento demuestra la importancia de un estilo de vida físicamente activo para mantener una buena salud cerebral. Un grupo de científicos de la Universidad de Uppsala, en Suecia, preguntó a 331 hombres y mujeres de 75 años acerca de la cantidad de ejercicio que realizaba semanalmente.
3. Clasificaron los niveles de esa actividad como ligera (como caminar o practicar la jardinería) o intensa (nadar, correr) siempre que se realizaran durante un mínimo de 30 minutos. Según, culturas (2010), el Plan de Desarrollo “Bogotá Positiva: para vivir mejor” se contempló el programa “Bogotá Viva”, que tiene como meta ampliar las oportunidades y mejorar las capacidades para que todas y todos accedan, participen, se apropien y realicen prácticas artísticas, patrimoniales, culturales, recreativas y deportivas, atendiendo criterios de identidad, autonomía, proximidad y diversidad. A través de este programa se busca promover la masificación de las prácticas y actividades deportivas de tipo formativo, comunitario y competitivo, dentro de las cuales está enmarcada la promoción de la actividad física. Este programa, como todos los de la Bogotá Positiva, es incluyente y está pensado para los habitantes de todas las edades, con énfasis en los ámbitos laboral y educativo. A través de asesorías, charlas, videos y jornadas de sensibilización, se busca informar y educar para generar cambios de comportamiento frente a la práctica regular de la actividad física, contribuyendo así a disminuir riesgos de sufrir enfermedades crónicas y a mejorar de manera sustancial la calidad de vida.
4. La Organización Mundial de la Salud O.M.S. Señaló en una publicación reciente que hoy la inactividad física está identificada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global los niveles de inactividad física se están

incrementando en muchos países generando mayores implicaciones en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Así mismo, aseguró que es necesario prevenir enfermedades no transmisibles de modo adecuado, a través de la práctica de la actividad física de toda la población, considerando los diferentes factores de los que depende su efectividad: frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física.

De esta preocupación nació la elaboración concertada de la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá (2009-2019), “Bogotá más Activa”, que incluye entre sus propósitos el construir una ciudad más activa, mediante el desarrollo de la cultura del deporte, la recreación y la actividad física, de acuerdo con las prioridades de los diferentes grupos poblacionales y territoriales de la ciudad. Esta política se ha constituido en uno de los grandes resultados de la presente administración en materia de derechos recreativos y deportivos.

5. Según el artículo Revista médica (2010) la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resultan en gasto energético. En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia; en un estudio de casos y controles, que evaluó los factores de riesgo en 52 países, se comunicó 85,73% de inactividad física entre los que tuvieron un evento coronario y 80,72% entre los que no lo tuvieron; este mismo estudio reportó 78% de inactividad física en Latinoamérica.
6. Según la Organización Mundial para la Salud O.M.S. Salud (2012). El estudio transversal en 301 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cartagena. Los niveles de actividad física se estimaron a partir del gasto energético en MET, usando la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física Instrumento (IPAQ). Las etapas de cambio mediante una encuesta que consideró seis etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída.

7. Según Kinesiología (2006), los niveles de actividad física en pacientes con antecedentes de eventos cardiacos, puede verse influenciado por un sin número de factores, dentro de los que se destacan edad, género, síntomas de estrés y malestar. En un grupo de pacientes ancianos que se reponen de un acontecimiento agudo coronario el entrenamiento aeróbico influye beneficiosamente en la salud física y varios parámetros que expresan la calidad de vida. A partir de esto, se recomienda continuar manteniendo un nivel de actividad física adecuado para conservar los efectos iniciales del entrenamiento.

3.2 Marco Teórico

3.2 ACTIVIDAD FÍSICA

Define Organización Mundial para la Salud OMS (2011), se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

“Informa la Organización Mundial para la Salud O.M.S. Que la actividad física regular: reduce el riesgo de muerte prematura, Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad, reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon, contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera, disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%. Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulación”.

Según la Organización Mundial para la Salud (2010) el concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc.

En cuanto al concepto de salud, éste ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. Aunque existen multitud de definiciones de salud, una de las más utilizadas fue planteada por la Organización Mundial de la Salud(OMS), que considera aquélla como "el estado completo de bienestar físico,

psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad". En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la Organización Mundial para la Salud O.M.S. Eliminando la palabra completo.

“La Organización Mundial de la Salud (2010), 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”.

Según la Organización Mundial para la Salud O.M.S. (2010) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio¹¹; recomendando utilizar instrumentos de medición capaces de recoger información en todas estas dimensiones.

Entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física hacia el Instrumento IPAQ, el cual ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad sugiriéndose su uso en diferentes países e idiomas, además de ser propuesto por la Organización Mundial para la Salud O.M.S. Como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales.

Según el escritor, Claros (2011), la actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24

horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Cuando la utilizamos la actividad física como herramienta preventiva, entonces debemos hablar de prescripción de ejercicio físico que se define como, el proceso mediante el cual se recomienda a una persona actividad física de manera sistemática e individualizada para obtener mayores beneficios con los menores riesgos”.

Según la actividad física (2006 pág. 1), el ejercicio, forma física - todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes. Los términos más comúnmente utilizados se definen en la siguiente tabla.

Definiciones relacionadas con la actividad física	
Actividad física	Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra,

	trabajar.
Ejercicio	Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
Deporte	Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.
Forma física	Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

TABLA No.1 definiciones relacionadas al concepto de actividad física

Según Casajús (2011), la actividad física se define como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía superior al estado de reposo”, no nos referimos por lo tanto sólo a actividades deportivas, sino que también se incluyen las actividades laborales, de ocio etc.

Un estudio publicado este mismo año por la revista, neurobiología del envejecimiento demuestra la importancia de un estilo de vida físicamente activo para mantener una buena salud cerebral. Un grupo de científicos de la Universidad de Uppsala, en Suecia, preguntó a 331 hombres y mujeres de 75 años acerca de la cantidad de ejercicio que realizaba semanalmente. Clasificaron los niveles de esa actividad como ligera (como caminar o practicar la jardinería) o intensa (nadar, correr), siempre que se realizaran durante un mínimo de 30 minutos.

“En este artículo el autor nombra que el deporte se divide en tres en el cual hay que tener en cuenta la actividad física, ejercicio, deporte y la forma física en el cual desarrolla el movimiento del cuerpo y la mente, usando instrumentos que permite hacer un seguimiento en el cual el nivel de actividad física los incrementos varían según la práctica”.

3.4 ACTIVIDAD FÍSICA EN UNIVERSITARIOS

Según la Organización Mundial para la Salud O.M.S. (2011), si bien estos estudios han intentado caracterizar las prácticas del ejercicio y actividad física en adolescentes y jóvenes, y se han interesado por evaluar algunos de los aspectos relacionados con estas aún falta más información que pueda contribuir a la explicación del comportamiento sedentario en los jóvenes.

“Para intentar dar respuesta a esta cuestión, este estudio tuvo dos objetivos, el primero fue describir las prácticas de actividad física de universitarios de varias ciudades de Colombia, los motivos para realizarlas, para no realizarlas y para el cambio de estas, y los recursos disponibles para llevar a cabo las prácticas físicas”.

Se establece un documento de la Universidad Nacional (2010), corresponde al área de Actividad Física y Deporte, bajo la orientación de la Dirección de Bienestar Universitario, estimular la práctica de actividades de carácter recreativo, formativo y competitivo, en el marco del desarrollo humano integral de la comunidad universitaria y la implementación y consolidación del deporte universitario en el país en diferentes niveles de rendimiento deportivo; la gestión de los programas de actividad física y

deporte, de actividad lúdico deportiva, de acondicionamiento físico e instrucción deportiva, de deporte de competencia y de alto rendimiento; así como la gestión de proyectos estratégicos en actividad física y deporte, conforme a la reglamentación prevista en la Resolución 02 de 2010 del Consejo de Bienestar Universitario.

“Según la Organización Mundial para la Salud O.M.S. la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento académico”.

1.5 NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Determinar los estudios por Becerra, (N.F.) con relación a los niveles de actividad física, los beneficios, las barreras y auto eficacia en un grupo de empleados de la gobernación de Antioquia con factores de riesgo cardiovascular⁴⁸, el cual analizó las prácticas relacionadas con actividad física en personas entre 18 y 65 años.

Existen diversas investigaciones en las que se ha estimado el nivel de actividad que realizan las personas, como medida indirecta para predecir el riesgo que sufren las personas relacionados con el sedentarismo. A continuación se mencionaran algunos estudios conocidos en los cuales se empleó el instrumento IPAQ como herramienta para la recolección de la información.

En este estudio, se encontró que el promedio de METS para la población estudio fue de 1123, al evaluar los

dominios de trabajo, transporte, labores domésticas, recreación y caminar, clasificándolos dentro de las categorías propuestas por el instrumento como medianamente activos (entre 601 a 1500 METS); por su parte Gómez, Lucumi y Venegas 49 reportaron al 79.1% de las mujeres bogotanas como inactivas

Aconteciendo educación física y salud ciudad de Gualeguay (2010), muchas veces decimos que hemos dejado de realizar o hacemos poca actividad física, pero sabemos realmente en qué nivel de actividad te encuentras.

Nivel de Actividad física BAJO: se incluyen en este grupo las personas que tienen hábitos sedentarios de vida completamente y que no Realizan Ningún tipo de actividad física Durante el tiempo de ocio. Se desplazan en coche, Toman el ascensor y buena parte de su tiempo de ocio lo pasan sentados.

Nivel de Actividad física medio: desarrollo de una actividad laboral activa (agricultores, paletas, Carteros, etc.), realiza un gasto energético notable Durante el día y no Necesitan de un programa de ejercicio formal, Aunque También Podrían beneficiarse de los Aspectos positivos del ejercicio recreativo, por ejemplo desde el punto de vista psicológico o social.

Nivel de actividad física saludable: Incluye la Adopción de hábitos de vida activos y además la realización de una actividad física de los medios de comunicación tres horas semanales, ya sea en el gimnasio o caminando Regularmente sin pausas un mínimo de 20 minutos diarios.

“Aunque no podamos alcanzar aún conclusiones definitivas, los beneficios de cuidarse a todos los niveles se van argumentando día a día con nuevas publicaciones que

incluyen no sólo el ejercicio físico, sino también los hábitos alimenticios y la actividad mental y social”.

3.6 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

Según la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010), en el Plan de Desarrollo “Bogotá Positiva: para vivir mejor” se contempló el programa “Bogotá Viva”, que tiene como meta ampliar las oportunidades y mejorar las capacidades para que todas y todos accedan, participen, se apropien y realicen prácticas artísticas, patrimoniales, culturales, recreativas y deportivas, atendiendo criterios de identidad, autonomía, proximidad y diversidad. A través de este programa se busca promover la masificación de las prácticas y actividades deportivas de tipo formativo, comunitario y competitivo, dentro de las cuales está enmarcada la promoción de la actividad física.

Este programa, como todos los de la Bogotá Positiva, es incluyente y está pensado para los habitantes de todas las edades, con énfasis en los ámbitos laboral y educativo. A través de asesorías, charlas, videos y jornadas de sensibilización, se busca informar y educar para generar cambios de comportamiento frente a la práctica regular de la actividad física, contribuyendo así a disminuir riesgos de sufrir enfermedades crónicas y a mejorar de manera sustancial la calidad de vida.

“Actividad Física para Bogotá (2009-2019), “Bogotá más Activa”, que incluye entre sus propósitos el construir una ciudad más activa, mediante el desarrollo de la cultura del

deporte, la recreación y la actividad física, de acuerdo con las prioridades de los diferentes grupos poblacionales y territoriales de la ciudad. Esta política se ha constituido en uno de los grandes resultados de la presente administración en materia de derechos recreativos y deportivos”.

3.7 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

El instrumento se evalúa ante el IPAQ (2005), la versión corta del IPAQ es un instrumento diseñado, primariamente, de forma que sirva para velar por el nivel de actividad física para una población de adultos. Se ha desarrollado y comprobado su uso en adultos (rango de edad entre 15-69 años) y posteriores trabajos y comprobaciones no recomiendan su uso con edades mayores o menores. Las versiones cortas y largas, se han usado en algunas ocasiones como una herramienta de evaluación en estudios de intervención, pero este no es el propósito del Instrumento IPAQ. Los usuarios deben, cuidadosamente, darse cuenta del rango de áreas y tipos de actividades incluidas en IPAQ antes de usarlos de esta forma.

3.8 Marco Legal

La práctica de la educación física, la recreación y el deporte es un derecho Constitucional en Colombia y cada día más personas buscan hacer ejercicio, los colegios se orientan deportivamente, los barrios patrocinan las competiciones, recreación colectiva y los gobernantes ven la necesidad de apoyar estos desarrollos comunitarios desde la ley y el presupuesto. A nivel educativo, el juzgar; al evaluar el juzgar de la praxeología en este momento de la investigación podemos referirnos a como en esta parte se examinan otras formas de enfocar la problemática , visualizar y juzgar diversas

teorías, de modo que pueda comprender la práctica, conformar un punto de vista propio y desarrollar la empatía requerida para participar y comprometerse con la investigación, y mirar analizando los resultados que arrojan que es nivel de intensidad moderada que se presenta actualmente en los estudiantes de la licenciatura en pedagogía infantil de la facultad de educación.

4 Diseño Metodológico

Teniendo en cuenta que el trabajo corresponde a un diagnóstico fase I, se tuvieron en cuenta para el desarrollo del estudio el Instrumento IPAQ validado en 12 países, aplicado a los estudiantes de pedagogía infantil, identificación de la temática a abordar para la formulación del proyecto, identificación de la problemática, diseño del marco teórico y de la metodología, las 100 encuestas aplicadas niveles de actividad física, análisis de resultados de las gráficas, conclusiones y recomendaciones.

El estudio se desarrolló mediante las siguientes fases:

1. Conceptualización.
2. Caracterización de la población.
3. Diseño y aplicación del instrumento
4. Evaluación.
5. Conclusiones.

4.1 Tipo de investigación

Investigación cuantitativa según Hernández Sampieri (2007), establece que se utiliza secundariamente la recolección de datos fundamentada en la medición, posteriormente se lleva a cabo el análisis de los datos y se contestan las preguntas de investigación, de ésta manera la hipótesis establecidas los niveles de actividad física en el cual se hace la medición numérica, el conteo, y en el uso del estudio para intentar establecer la población estudiantil del programa de la licenciatura de pedagogía infantil.

4.2 Enfoque de investigación

Se tomó desde una selección de muestra aleatoriamente simple caracterizando la población estudiantil joven de los rangos de edad de 16 a 29 años del programa de la licenciatura de pedagogía infantil (UNIMINUTO), ocupando su tiempo libre realizando actividad física para el mejoramiento de sus estados de ánimo a diario y en su vida cotidiana reduciendo toda aquella enfermedades no transmisibles, con ayuda del Bienestar Universitario y la facultad donde se involucre los estudiantes de la práctica profesional de la licenciatura de educación física recreación y deportes, ya que este tema es interesante y va dirigido a los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil en esta I fase y así mismo se enfatizan más realizando estos estudios tanto como nuevos y antiguos, ya que cada semestre tiene un mayor índice del programa.

Descriptivo

Según Hernández Sampieri (2010), los estudios descriptivos, para intentar interpretar un dato o valor en una o más variables que se van a medir u observar, en la cual se especifica en los estudiantes realizando la investigación de la licenciatura de pedagogía infantil de la facultad de educación, en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, es lo más probable lo que se relata es lograr un fin de recoger información lo más aproximado analizando probabilidades de existencia de los niveles de actividad física se encuentra cada una de ellas y el porcentaje en el cual indica el índice de mayor a menor mortalidad de padecer alguna enfermedad no trasmisible que afecta en realizar algún tipo de ejercicio físico.

Estudio transversal

Es un estudio diseñado para medir la prevalencia de unos resultados de la muestra en el cual va dirigido a una población específica que son las estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil aplicando el Instrumento IPAQ y mirar que nivel se encuentran si realiza algún tipo de actividad física.

Según la metodología de investigación Hernández Sampieri (2010), que representa temas propuestas de la primera fase de un diagnóstico, parte de una idea, que va acortándose y, una vez delimitada se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa el documento y construye un marco o una perspectiva teórica.

4.3 Método de la investigación

El método es transversal porque se realiza estudios previos evalúa la detenciones de una fase I un diagnóstico con los datos más relevantes.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según el instrumento IPAQ (2005). Evalúa la actividad física realizada, a través de un detallado conjunto de áreas que incluyen: actividad física en el tiempo libre, actividades en la casa, domésticas y de jardín (patio), actividad física relacionada con el trabajo.

1. Actividad física relacionada con el transporte
2. La versión corta del IPAQ, pregunta sobre 3 tipos de actividad como resultado de las cuatro áreas introducidos anteriormente. Los tipos específicos de actividad son “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”.
3. Los ítems en la versión corta están estructurados para proporcionar resultados separados para los 3 tipos de actividad “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades intensidad vigorosa”. La obtención del resultado final para la versión corta requiere la suma de la duración (en minutos) y de la frecuencia (días) de estos 3 tipos.

4.5.1 Población

Los estudiantes el programa de la Licenciatura en Pedagogía Infantil, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios de la facultad de educación que se encontraban entre los 16 a los 29 años de edad, la participación fue voluntaria previo consentimiento informado.

4.5.1 Muestra

Se tomó desde una selección de muestra aleatoriamente simple según Sampieri, para el proceso cuantitativo que se considera una forma justa de seleccionar una muestra a partir de una población representativa del programa de la licenciatura de pedagogía infantil de la facultad de educación en el cual se realizó 100 encuestas aplicados a los estudiantes que fueron participes para este proceso de evaluación para ser más preciso de estudiar y manipular las estadísticas más fáciles o más pequeños en los datos.

5 Resultados

5.1 Preguntas

1. ¿Exige una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar, trotar o montar bicicleta, durante al menos 10 minutos consecutivos?
2. ¿En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?
3. ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?
4. En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?
5. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?
6. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?
7. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

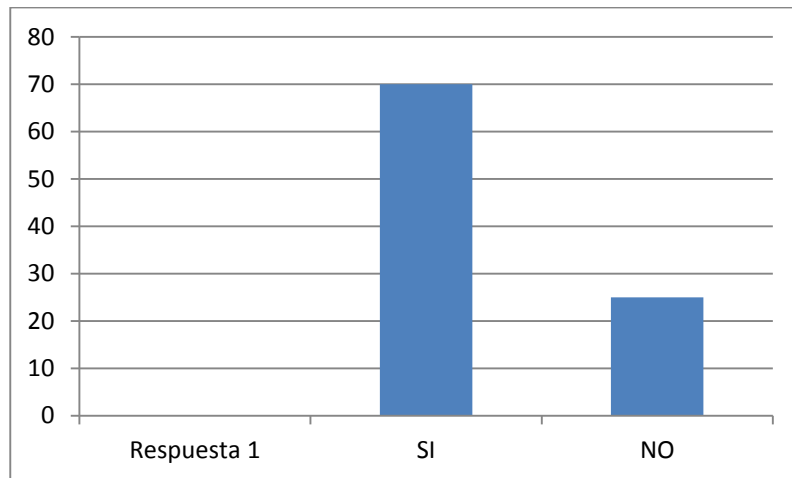
Tenga en cuenta el tiempo total que pasa sentado en una oficina, leyendo, viendo televisión, utilizando un ordenador, haciendo labores (punto...), descansando, etc. No incluya las horas que pasa durmiendo.

8. ¿Con que frecuencia hace esfuerzos físicos en la semana?

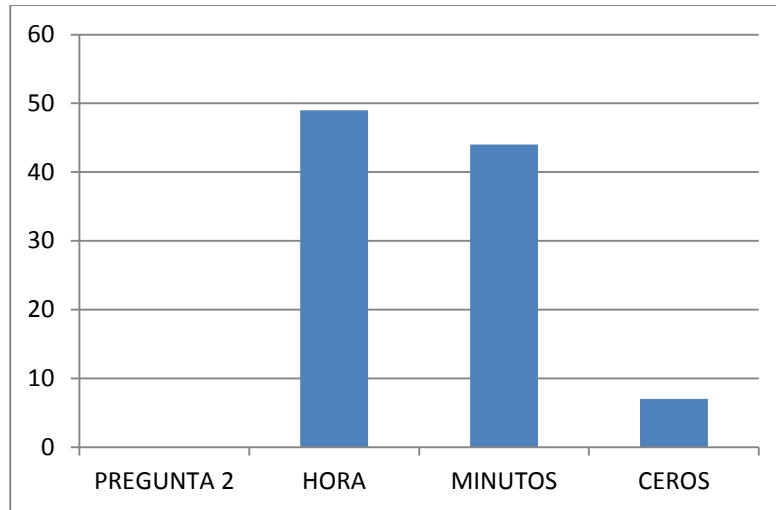
4.5 Detalles de la valoración

Esta versión establece unos aspectos de todos ellos, permitiendo registrar los valores en tiempo total y consumo calórico. Evalúan tres características específicas de actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día).

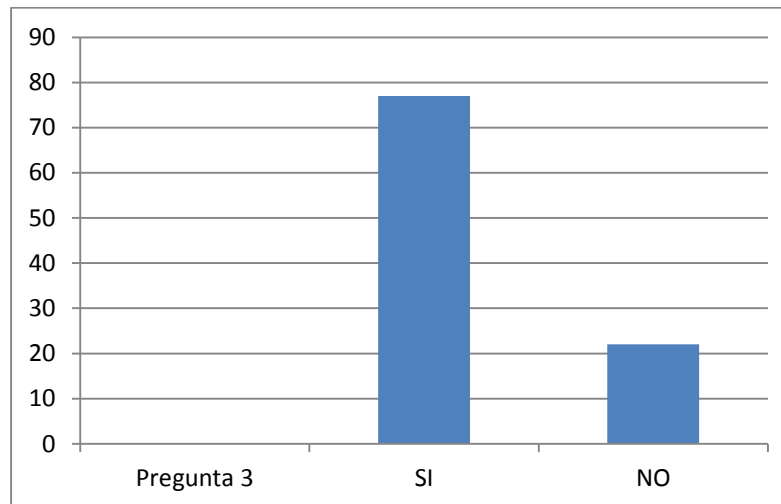
5.3 Gráficas y resultados



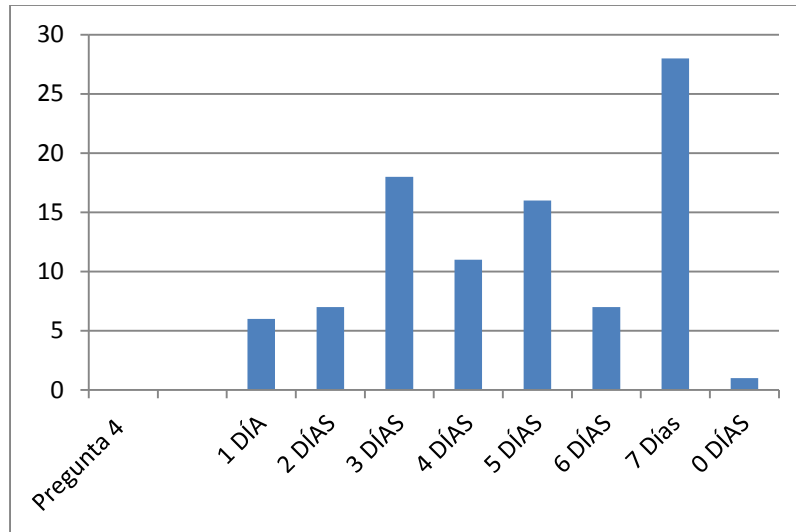
En la valoración que refleja en la primera pregunta se da a conocer que el 75% de los encuestados realizan un esfuerzo requerido para realizar actividad física que determina que tienen una gran cantidad de esfuerzo y una respiración rápida. Mientras tanto el 25% tienen una dificultad en su realización de actividad física intensa que por lo tanto provoca no tiene un buen desplazamiento de cargas pesadas en trabajos vigorosos como realizar actividad física.



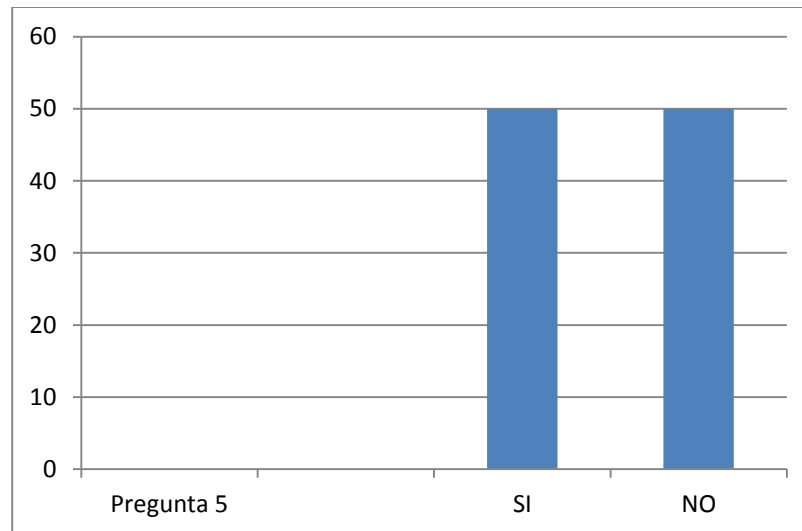
Dentro del tiempo que dedican en la actividad física determina que el 48% tiene bien sabido el tipo de ejercicios que realizan una persona en una manera significativa en la salud y el peso. Mientras tanto el 42% tiene exceso de grasa que perjudica el organismo ya que se supone que debe tener un esfuerzo para el organismo y no tengan ningún factor de riesgo como deficiencia respiratoria o al tabaco. Por último el 10% no mantiene una vida saludable en la realización de actividad física y por consiguiente les hace falta un buen rendimiento físico.



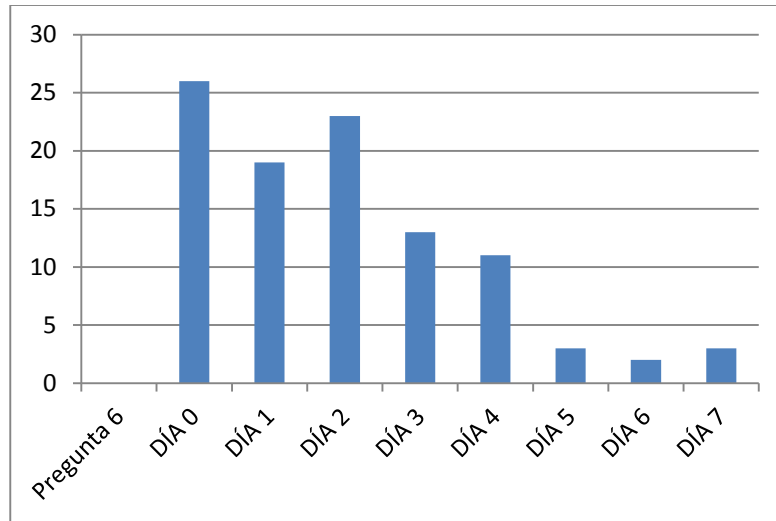
En la valoración de desplazamientos el 80% consigue una actividad física que forma parte de una vida sana y que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes. Por otro lado el 20% no realizan un desplazamiento que comprenda la importancia que desempeña el gasto energético, que por lo siguiente podrían darse a conocer unas herramientas interactivas que puedan informarse de la actividad física que debe realizar durante la semana.



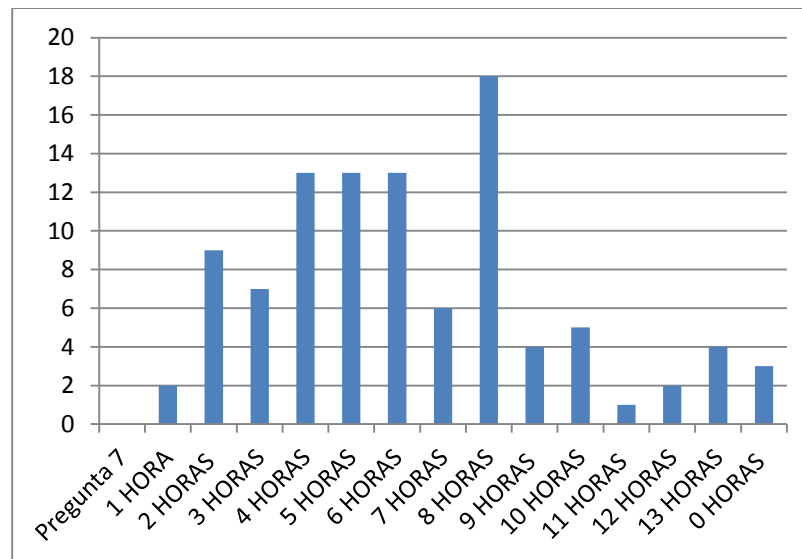
En los diferentes niveles de procesos de días de desplazamientos en la actividad física el mayor es de 27% que por lo siguiente tiene un contexto de las actividades diarias se examina que reduce el riesgo de ENT. Por otra parte los demás se interpreta que les hace falta obtener un programa de actividades físicas en tipo de desplazamientos para mejorar su salud.



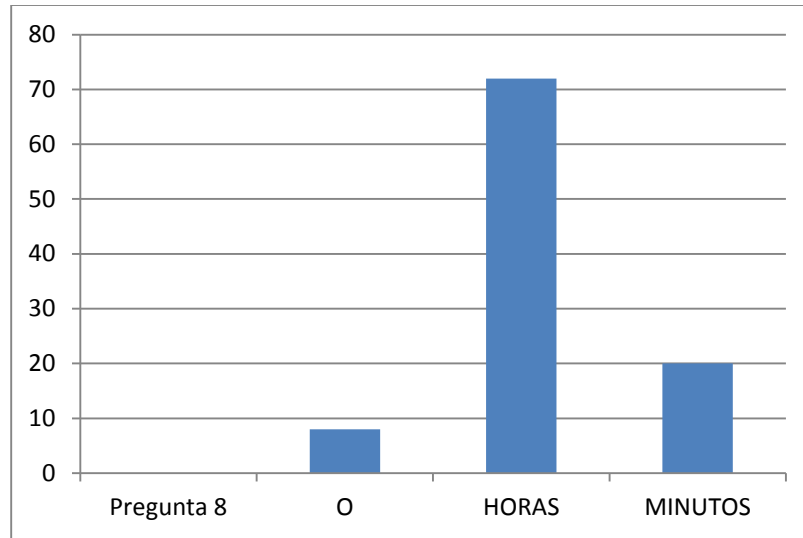
Se analiza que el 100% de los estudiantes que respondieron que la actividad física que realizan es de intensidad moderada, Mientras tanto el otro está en bajo nivel no realiza algún tipo de actividad, ya que es importante da a conocer el estudio en el cual se arrojan los resultados respectivos.



Dentro de la actividad física se demostró que en una semana típica la mayoría no considera realizar cualquier movimiento corporal, Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, Además, se estima que la inactividad física es la causa principalmente enfermedades no transmisibles E.N.T.



Se observa que el tiempo que suelen estar sentado diariamente son 8 horas que nos da a entender que los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles son necesarios para su vida cotidiana.



Se analiza que el 70% en horas tienen algún esfuerzo físico que pueden tener un trabajo intenso dentro de la frecuencia que hace esfuerzos físicos en la semana son moderados que están relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

5.4 Técnica de análisis de resultados

En la técnica descriptiva se vivencio el nivel de actividad física moderada en los estudiantes en los cuales se da a conocer los trabajos o esfuerzos físicos de cada una de las estudiantes. El presente estudio se planteaba como objetivo describir y contrastar los niveles de actividad física de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. A la hora de interpretar los resultados, de esta y otras investigaciones que utilizan el Instrumento IPAQ.

Se observa que el nivel es moderado lo que representa las gráficas en los resultados que son 8 ítems de cada pregunta en los 100 estudiantes que fueron encuestados gracias a la colaboración ya que es un beneficio para los estudiantes del programa de la licenciatura en pedagogía infantil. Los estudiantes del programa de la licenciatura de pedagogía infantil se presenta un nivel moderado: que representa del 45 al 59 % del Consumo de Oxígeno Máximo (VO2 Max.).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio; recomendando utilizar instrumentos de medición capaces de recoger información en todas estas dimensiones.

Entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad sugiriéndose su uso en diferentes países e idiomas, como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales.

En las actividades físicas por intensidad sobresale una dedicación mayor a actividades físicas moderadas en el tiempo libre que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco como caminar, transportar peso ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos, lo cual contrasta con una tendencia menor a dedicación de actividades moderadas en el trabajo/estudio en donde predominan las actividades físicas intensas que implican aceleración importante de la respiración y el ritmo cardiaco.

5.5 Interpretación de resultados

Se realizó a los estudiantes de pedagogía infantil de la Uniminuto unas encuestas para sacar un porcentaje equivalente en el cual ellas se encuentran en el nivel moderado: es una actividad que representa del 45 al 59 % del consumo de oxígeno, también podemos estimarlo como el 50 al 69 % de la frecuencia cardiaca máxima, incluye caminar enérgicamente, bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar entre otros.

MÁXIMA 90-100%	BENEFICIOS: AUMENTA LA VELOCIDAD MÁXIMA DE SPRINT EN CARRERA
INTENSA 80-90%	BENEFICIOS: AUMENTA LA TOLERANCIA ANAERÓBICA MEJORA LA RESISTENCIA A ALTAS VELOCIDADES
MODERADA 80-70%	BENEFICIOS: AUMENTA LA POTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70%	BENEFICIOS: INCREMENTA EL RITMO METABÓLICA
MUY SUAVE 50-60%	BENEFICIOS: AYUDA Y ACELERA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE EJERCICIOS MÁS INTENSOS

Conclusiones

En los objetivos en el cual se cumplió con los datos requeridos que era caracterizar la población estudiantil, que es el programa de la licenciatura de pedagogía infantil de la facultad de educación en el cual tienen un rango de edad entre de 18 a 29 años de edad.

Se analizó cada concepto en el cual fue aplicadas las encuestas de los 100 estudiantes para mirar en qué nivel de actividad física se encuentran ya que no hay un estudio estipulado que nos permitan aclarar ya que el índice de los jóvenes está incrementando el 100% semestralmente.

Identificamos por medio del instrumento IPAQ, que es evaluado en 12 países, niveles de actividad física que consta de 8 ítems en versión corta están estructurados para proporcionar resultados de actividades de intensidad moderada y actividades de intensidad vigorosa. La obtención del resultado final para la versión corta requiere la suma de la duración en (minutos) y de la frecuencia (días) y (horas).

Esta versión establece unos aspectos de todos ellos, permitiendo registrar los valores en tiempo total y consumo calórico. Evalúan tres características específicas de actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día).

En la valoración que refleja en la primera pregunta se da a conocer que el 75% de los encuestados realizan un esfuerzo requerido para realizar actividad física que determina

que tienen una gran cantidad de esfuerzo y una respiración rápida. Mientras tanto el 25% tienen una dificultad en su realización de actividad física intensa que por lo tanto provoca no tiene un buen desplazamiento de cargas pesadas en trabajos vigorosos como realizar actividad física.

Dentro del tiempo que dedican en la actividad física determina que el 48% tiene bien sabido el tipo de ejercicios que realizan una persona en una manera significativa en la salud y el peso. Mientras tanto el 42% tiene exceso de grasa que perjudica el organismo ya que se supone que debe tener un esfuerzo para el organismo y no tengan ningún factor de riesgo como deficiencia respiratoria o al tabaco. Por último el 10% no mantiene una vida saludable en la realización de actividad física y por consiguiente les hace falta un buen rendimiento físico.

En la valoración de desplazamientos el 80% consigue una actividad física que forma parte de una vida sana y que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes. Por otro lado el 20% no realizan un desplazamiento que comprenda la importancia que desempeña el gasto energético, que por lo siguiente podrían darse a conocer unas herramientas interactivas que puedan informarse de la actividad física que debe realizar durante la semana.

En los diferentes niveles de procesos de días de desplazamientos en la actividad física el mayor es de 27% que por lo siguiente tiene un contexto de las actividades diarias se examina que reduce el riesgo de ENT. Por otra parte los demás se interpreta que les hace falta obtener un programa de actividades físicas en tipo de desplazamientos para mejorar su salud.

Se analiza que el 100% de los estudiantes que respondieron que la actividad física que realizan es de intensidad moderada, Mientras tanto el otro está en bajo nivel no realiza algún tipo de actividad, ya que es importante dar a conocer el estudio en el cual se arrojan los resultados respectivos.

Dentro de la actividad física se demostró que en una semana típica la mayoría no considera realizar cualquier movimiento corporal, Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, Además, se estima que la inactividad física es la causa principalmente ENT.

Se observa que el tiempo que suelen estar sentado diariamente son 8 horas que nos da a entender que los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles son necesarios para su vida cotidiana.

Se analiza que el 70% en horas tienen algún esfuerzo físico que pueden tener un trabajo intenso dentro de la frecuencia que hace esfuerzos físicos en la semana son moderados que están relacionados con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Para que las actividades físicas produzcan los efectos benéficos en la salud se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecue y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona.

- Se recomienda iniciar con actividades físicas ligeras, principalmente si se trabaja con personas sedentarias, esto permitirá mejorar su condición física básica para posibilitarles un adecuado proceso de adaptación biológica, necesario en las actividades físicas moderadas y vigorosas.
- Lograr los objetivos en términos de bienestar y salud mediante un programa integral de actividad física, exige conocer y controlar todos y cada uno de los ejercicios físicos seleccionados, la relación coherente entre el esfuerzo y el descanso, el correcto desarrollo de todas las fases que conforman una sesión, una apropiada hidratación y la utilización y el aprovechamiento de la dotación necesaria.
- La selección de las actividades físicas basadas en los ejercicios físicos sistemáticos, tendrán que estar en consideración a las preferencias y necesidades de cada persona.

Recomendaciones

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), sugiere unas recomendaciones para prevenir enfermedades, que se ven en los jóvenes de hoy, por una marcada tendencia al sedentarismo. Es por eso relevante hablar del tema de la salud y en este caso teniendo en cuenta los comportamientos presentes en los estudiantes, así como las formas de relacionarse y actividades que son del diario vivir, sin embargo las estadísticas abordadas por otros estudios, muestran que cada vez aumenta el sedentarismo y los factores de riesgo dentro de los que se encuentran las enfermedades

cardiovasculares, el cáncer, la obesidad, la diabetes, el estrés, la ansiedad, el estado de ánimo que hay veces se encuentra activo y un momento dado baja su autoestima de las estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil en la Corporación Universitaria Minuto de Dios de la facultad de educación.

Se necesita fomentar constante diferentes actividades físicas en los diferentes deportes que se desarrolla en la universidad con ayuda del Bienestar Universitario, para que también se integren los estudiantes teniendo un espacio para recrearse, no solamente una sola jornada sino las tres jornadas que esta el programa de licenciatura pedagogía infantil, con ayuda de los practicantes de la Licenciatura de Educación Física Recreación y Deportes.

Las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física y la salud, publicadas por la OMS en 2010, se centran en la prevención primaria de las enfermedades no transmisibles. E.N.T. Mediante la actividad física, en ellas se proponen diferentes opciones en materia de políticas para alcanzar los niveles recomendados de actividad física en el mundo, como:

- la formulación y aplicación de directrices nacionales para promover la actividad física y sus beneficios para la salud.
- la integración de la actividad física en las políticas relativas a otros sectores conexos, con el fin de facilitar y que las políticas y los planes de acción sean coherentes y complementarios.
- el uso de los medios de comunicación de masas para concienciar acerca de los beneficios de la actividad física.

Las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud (es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las E.N.T). Este documento está dedicado principalmente a la prevención básica de las E.N.T.

Mediante la actividad física en el conjunto de la población, con exclusión de los aspectos de gestión de las enfermedades mediante actividad física y de control clínico de las enfermedades.

Organización Mundial para la Salud (O.M.S.). Este documento no contiene directrices sobre la manera de desarrollar intervenciones y metodologías que fomenten la actividad física en los distintos grupos de población. Se encontrará información al respecto en la publicación Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad. Contiene una descripción detallada de la metodología utilizada para elaborar las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

Según el artículo saludable (2015), da unas recomendaciones a tener en cuenta para los jóvenes y adultos para prevenir todo tipo de enfermedades no transmisibles:

1. Sume, por lo menos, 150 minutos a la semana de actividades físicas moderadas, si tienes más de 18 años de edad

Como caminar rápido montar en bicicleta, nadar continuo, bailar, patinar aeróbicos y rumba, hacer ejercicios de estimulación muscular en casa, el cuerpo mientras se adapta al tipo de actividad física aumenta el ritmo cardíaco la respiración.

2. Sume por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Correr, saltar un lazo, participar en alguna recreación deportiva como el baloncesto, el futbol, spinning, o aeróbicos de alto impacto, montar bicicleta con grandes distancias en montañas muy elevadas; estas actividades que se practica debemos ser precavidos al realizarlas y eso aumenta algún tipo de lesión muscular por motivo de realizar algún esfuerzo no deseado, solo debemos realizarlas cuando estemos bien físicamente en varias semanas o meses de lo contrario no se esfuerce sino realicen actividades que le permita realizarlas de tipo moderadas.

3. Realices actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, 2 veces por semana.

Ayudan mutuamente a los músculos a estar muy fuertes y no presentar desgaste en los huesos, mejora la postura que todos presentan por alguna complicación o costumbre, y esto ayuda a prevenir con el tiempo la osteoporosis.

4. Como lograr ser más físicamente activo

La actividad física se debe realizar moderadamente y divertirse sanamente, colocando una rutina diaria de 3 veces a la semana en un espacio que pueda dedicar el tiempo y así poderlas desarrollar sea al aire libre o en la casa utilizando elementos.

Palabras claves: actividad física, salud, recreación, deportes y educación física.

REFERENCIAS

- Anónimo (s.f.). Obtenido de <https://prezi.com/5lmwp5dtx4qt/el-proyecto-de-investigacion/> (ER), p. g. (11 de febrero de 2010). Obtenido de <http://monicapais.blogspot.com/2010/02/cual-es-tu-nivel-de-actividad-fisica.html>
- Actividad física, (2006). *EUFIC*. Obtenido de <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>
- Becerro, (1989). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Beltrán, L. (2004). Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20(1).pdf)
- Beltrán, L. (2004). Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20(1).pdf)
- Claros, J. A. (18 de Febrero de 2011). *Estrategia de promoción de la salud*. Obtenido de http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16%281%29_15.pdf
- Colombia, A. f. (3 de Julio-Septiembre de 2011). Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>
- Constanza Granados, D. R. (2011). *Ministerio de la protección social*. Obtenido de <http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Contenidos%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20gesti%C3%B3n%20territorial%20en%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable.pdf>
- Corporal (1992). Obtenido de <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf?sequence=4>
- Culturas, B. i. (2010). Obtenido de http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/observatorio/documentos/analisis/Actividad+fisica-N8_web.pdf
- Engativa, (2010). Obtenido de http://www.observatoriolocaldeengativa.info/index.php?option=com_content&view=article&id=286&Itemid=840
- ENGATIVÁ, (28 de MARZO de 2015). Obtenido de http://www.observatoriolocaldeengativa.info/index.php?option=com_content&view=article&id=286&Itemid=840

- Gualeguay, (11 de febrero de 2010). Obtenido de <http://monicapais.blogspot.com/2010/02/cual-es-tu-nivel-de-actividad-fisica.html>
- Anónimo Hallal. (2010). Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/actividadfisicamedianteelipaq.pdf>
- Hargreaves. (1990). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Instrumento IPAQ. (Noviembre de 2005). Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Gu%C3%ADas-para-el-analisis-del-IPAQ-1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Gu%C3%ADas-para-el-analisis-del-IPAQ-1%20(1).pdf)
- JIMENEZ MARTÍN, P. J. (s.f.). DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. En *PROFESOR DE MODELOS DE INTERVENCIÓN Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA EDUCAR EN VALORES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. POLITÉCNICA MADRID LUIS JAVIER DURÁN GONZALEZ: INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- José Antonio Casajús, G. V. (Diciembre de 2011).
- kinesiología, E. d. (2006). Obtenido de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/castillo_m/sources/castillo_m.pdf
- LEWIS, K. (2010, 2011). Investigación acción .
- Mandela, N. (21 de 03 de 2013). *La actividad física modifica el cerebro*. Recuperado el 27 de Abril de 2015, de <http://www.muyinteresante.es/innovacion/medicina/articulo/salud-cerebral-la-actividad-fisica-modifica-el-cerebro-851363860033>
- McTaggart, k. y. (1988, 2000). Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/Dialnet-LaInvestigacionaccionComoMedioParaInnovarEnLasCien-2498251%20(1).pdf)
- Modelo de la promoción de la salud, con énfasis en actividad física para una comunidad estudiantil universitaria. (Noviembre de 2003). *Salud pública*, 284-300.
- Nacional, (2010). Obtenido de <http://www.medellin.unal.edu.co/~deportes/index.php/2013-10-15-15-51-29/area-de-actividad-fisica-y-deporte>
- Organización Mundial para la Salud O.M.S. (s.f.). Obtenido de http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html
- Organización Mundial para la Salud O.M.S. (2000). Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/lineares_m_ma/capitulo1.pdf
- OPACA. (2010). *Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA*. Obtenido de

<http://www.elsevierinstituciones.com/ficheros/pdf/37/37v74n01a13190506pdf001.pdf>

Ovid, (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. 202 - 2015.

Quebec. (Diciembre de 2010). Obtenido de
<http://bdigital.zamorano.edu/bitstream/11036/235/1/T2914.pdf>

Revista médica, c. (octubre de 2010). Obtenido de
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004

Rodríguez, A. P. (Noviembre de 2003). *Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad universitaria*. Obtenido de
<http://www.bdigital.unal.edu.co/21886/1/18417-61675-1-PB.pdf>

Organización Munidal para la Salud, (28 de Junio de 2012). Obtenido de
<http://vivedeporteysalud.blogspot.com/2012/06/jogging.html>

Salud, O. M. (27 de septiembre de 2010). Obtenido de
<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>

Salud, O. M. (Febrero de 2014). *Beneficios de la actividad física*. Obtenido de
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Salud, O. M. (s.f.). *Reflexiones teóricas en torno a: Actividad Física, prevalencia de la actividad física y actividad física como estrategia de promoción de la salud*. Obtenido de
http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista16%281%29_15.pdf

Salud, R. C. (2012). Obtenido de
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/1168>

Organización Munidal para la Salud, (2011). Obtenido de
http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php

Actividad Física saludable, (3 de mayo de 2015). Obtenido de
<http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Dec%C3%A1logo%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf#search=actividad%2520fisica>

Hernández Samipieri, (2010). Obtenido de <http://www.freelibros.org/libros/metodologia-de-la-investigacion-5ta-edicion-roberto-hernandez-sampieri.html>

Secretaria Distrital, (2014). Obtenido de
http://www.observatoriolocaldeengativa.info/index.php?option=com_content&view=article&id=286&Itemid=840

Anónimo Strohle. (2009). Obtenido de
<file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/actividadfisicamedianteelipaq.pdf>

UNIMINUTO. (2012). Obtenido de <http://www.uniminuto.edu/web/educacion-virtual/-/licenciatura-en-pedagogia-infantil>

Anónimo Varela, (Julio-Septiembre de 2011). Obtenido de <http://www.bioline.org.br/pdf?rc11049>

Anexos

INSTRUMENTO (IPAQ)

Programa: Licenciatura de Pedagogía Infantil

Sexo: Femenino

Edad: 16 – 29 años de edad

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Educación.

Actividad física
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Numero	Pregunta	Respuesta
	¿Exige una actividad física intensa que	

1	implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [caminar, trotar o montar bicicleta] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si ----- No-----
2	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas----- Minutos-----

Para desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.

Numero	Pregunta	Respuesta
3	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Si ----- No-----
4	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días-----

En el tiempo libre

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u actividades otras físicas que practica en su tiempo libre

Numero	Pregunta	Respuesta
5	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si ----- No-----
6	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Días -----

Comportamiento sedentario
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo

Numero	Pregunta	Respuesta
7	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? Tenga en cuenta el tiempo total que pasa sentado en una oficina, leyendo, viendo televisión, utilizando un ordenador, haciendo labores (punto...), descansando, etc. No incluya las horas que pasa durmiendo.	Si ----- No----- Tiempo-----
8	¿Con que frecuencia hace esfuerzos físicos en la semana?	Horas ----- Minutos -----

Tabla 1 Cronograma del Proyecto Nivel Actividad Física.

Fases del proyecto	Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
Formulación del proyecto	■	■														
Planteamiento del problema			■	■												
Diseño del marco teórico					■	■										
Diseño metodológico							■	■								
Trabajo de campo			■						■	■						
Análisis de la información											■					
Resultados conclusiones y recomendaciones											■					