

**NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LOS
PROGRAMAS ROCHEREAU, UNIVERSIDAD VIRTUAL Y A DISTANCIA,
PSICOLOGÍA, FILOSOFÍA Y COMUNICACIÓN SOCIAL DE UNIMINUTO**

MARIA HILDA BORJA MARMOL

WOLFANG FRANCISCO CAICEDO MOGICA

JUAN GUILLERMO OBANDO MORALES

OSCAR IVAN TOVAR ALDANA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2016

**NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LOS
PROGRAMAS ROCHEREAU, UNIVERSIDAD VIRTUAL Y A DISTANCIA,
PSICOLOGÍA, FILOSOFÍA Y COMUNICACIÓN SOCIAL DE UNIMINUTO**

MARIA HILDA BORJA MARMOL

WOLFANG FRANCISCO CAICEDO MOGICA

JUAN GUILLERMO OBANDO MORALES

OSCAR IVAN TOVAR ALDANA

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

ASESOR

MG MAURO FREDDY GARCIA CELIS

ANGIE IVONNE ANDREA GRILLO CÁRDENAS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2016

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Bogotá, D.C

AGRADECIMIENTOS

A nuestros profesores de Investigación y trabajo de Grado, Mg. Pedro Nel Urrea, y Mg. Mauro García, por sus consejos y formación como profesionales e investigadores.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto, por su apoyo en la investigación, factor que permitió una verdadera formación integral con capacidad de proponer alternativas educativas que ayuden desde lo social a la comunidad en general.

A las personas que hicieron 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 carrera. Algunas están aquí con nosotros, otras en nuestros recuerdos y nuestro corazón. Sin importar en donde esté queremos darles las gracias por formar parte de nosotros, por todo lo que nos han brindado y por todas sus bendiciones.

DEDICATORIA.

María Hilda Borja Mármol.

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

Le doy gracias a mis padres Amparo y Edwin por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, a mis hermanos por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar.

A mi director de tesis, por su esfuerzo y dedicación, por sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las cuales me encantaría agradecerles por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en dónde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

DEDICATORIA.

Wolfgang Francisco Caicedo Mogica.

A mi madre Enedis Mojica Mure quien ha sido la persona que me ha acompañado en toda esta trayectoria estudiantil y de vida.

A Julio Ilanes Masis que aun que no es mi padre biológico es como un padre para mí que siempre me apoyo incondicionalmente en la parte moral y económica para poder salir adelante y ser un profesional.

A mi esposa que siempre me apoyo, me brindo comprensión y siempre estuvo a mi lado con su incondicional amor.

DEDICATORIA.

Oscar Iván Tovar Aldana.

A Dios por darme la fuerza y guiarme a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes.

A mi señora madre María Leyla Aldana Rondón, por su apoyo incondicional y acompañarme en el camino de la educación.

A mi tía Doris Astrid Tovar Martínez, por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familia.

DEDICATORIA.

Juan Guillermo Obando Morales.

A mi madre, Martha Lucia Morales, por estar siempre en mi formación como persona y profesional con su apoyo incondicional.

A mi padre Carlos Alberto Obando por inculcarme su sabiduría y así poder enfrentar la vida con tenacidad y excelencia.

A Mi hermana Elizabeth Obando por su apoyo moral e iluminar mi camino con sus valiosos y sabios consejos.

A toda mi familia que contribuyó a mi formación profesional.

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO

Este trabajo de investigación se hizo con la comunidad educativa de la Corporación Minuto de Dios sede principal, buscando establecer e identificar los niveles de la Actividad Física y las barreras que impiden a los docentes de los programas Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Filosofía y Comunicación Social ser más activos físicamente.

Dentro de los parámetros a evaluar en los docentes se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que examina diferentes dimensiones de Actividad Física, y los clasifica en escalas dicotómicas (físicamente inactivo o sedentario/ físicamente activo), ordinales (físicamente inactivo o sedentario/moderadamente activo/físicamente activo). (Serón, Muñoz & Lanás; 2010, p. 138).

Para complementar este estudio se realizó un Quiz de medición de barreras en Actividad Física, que aborda los impedimentos para la realización de Actividad Física, como lo puede ser la falta de tiempo, la influencia social, la poca energía, la voluntad, el miedo a lastimarse, la carencia de habilidades y no tener recursos.

Se utilizó el método descriptivo trasversal, para determinar las características de los docentes en la práctica habitual de Actividad Física, su comportamiento y sus actitudes dentro y fuera de su espacio laboral.

Con los resultados obtenidos se pretende crear, organizar y poner en marcha desde la línea investigación en Actividad Física; programas que estimulen la práctica de Actividad Física en los docentes de diferentes programas académicos en la Universidad.

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO.

1. Título del texto:	Niveles y barreras de la actividad física en docentes de los programas Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Filosofía y Comunicación Social de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.
2. Nombres y Apellidos del Autor (es)	María Hilda Borja Mármol Wolfgang Francisco Caicedo Mojica Juan Guillermo Obando Morales Oscar Iván Tovar Aldana
3. Año de la	2016
4. Universidad	Corporación Minuto de Dios.
5. Palabras Claves	Actividad Física, niveles de actividad física, Barreras de la actividad física, salud laboral, Docente Universitario.
6. Descripción	Trabajo de investigación como opción de grado.
7. Fuente	Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología Organización Mundial de la Salud Ministerio de Educación Nacional Instituto Nacional de Salud Centers for Diseases Control (CDC)

<p>8. Resumen del texto: La investigación se caracteriza en identificar los niveles de actividad física (alta, moderada, baja o inactiva), en docentes de Rocchereau, Universidad Virtual y/ a Distancia, Psicología y Filosofía la Corporación Universitaria Minuto de Dios.</p> <p>Se aplicó el Quiz de medición de barreras de la actividad física de la división de nutrición actividad física desarrollado por Centers For Disease Control And Prevención y se realiza un análisis de resultados haciendo una comparación entre los niveles de intensidad de Actividad Física y las barreras que impiden aumentar y mejorar la calidad del ejercicio físico vital para tener una vida saludable.</p>	
<p>9. Conclusiones</p>	<p>Con base en el objetivo general, se encontró que el 90% de los docentes participantes en el estudio diagnóstico equivalente a 108 profesionales se encuentran en un nivel de actividad bajo o inactivo según el cuestionario IPAQ.</p> <p>Se encontró en el Quiz de barreras de la actividad física (7) posibles factores por vencer; falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades, falta de recursos. De los cuales los más relevantes fueron la falta de tiempo evidenciada en el 65% de docentes encuestados que dicen estar muy ocupados y no tienen el tiempo para realizar actividad física en su horario habitual de trabajo y la falta de energía con el 48% de docentes que afirman estar muy cansados durante la semana y necesitan descansar durante el fin de semana para recuperarse.</p>

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
1.1. Macro Contexto.....	2
1.2. Micro Contexto.....	7
2. PROBLEMATICA.....	9
2.1 Descripción Del Problema.....	9
2.1.2 Formulación Del Problema.....	9
2.1.3 JUSTIFICACIÓN.....	10
2.4 OBJETIVOS.....	12
2.4.1. Objetivo General.....	12
2.4.2 Objetivos Específicos.....	12
3. MARCO REFERENCIAL.....	13
3.1. Marco De Antecedentes.....	13
3.1.1 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.....	13
3.1.2 Actividad Física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios, Santiago Chile.....	14

3.1.3 Nivel, motivación y barreras en actividad física en los trabajadores de Coodesuris.....	16
3.1.4 Niveles, barreras, conocimiento y actitud en la práctica de actividad física en administrativos de Audifarma Pereira.....	17
3.2 Marco Teórico.....	19
3.2.1 Actividad Física.	19
3.2.1.1 Historia de la Actividad Física y la Salud.....	20
3.2.1.2 Bases de la Actividad Física.	21
3.2.1.3 Beneficios de la Actividad Física.	23
3.2.1.4. Consecuencias de la inactividad física.	24
3.2.2 Niveles de la Actividad Fisca.	25
3.2.3 Barreras de la actividad física.	28
3.2.4 El docente universitario dentro de su carga laboral.	30
3.3 MARCO LEGAL.....	33
3.3.1 Leyes para la promoción de la actividad física.....	33
3.3.2 Decreto actividad física en el trabajo.....	34
3.1.3 Decreto 2771 De 2008.....	35
3.1.4 Decreta las Disposiciones Generales.....	37

4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	39
4.1. Tipo De Investigación.....	39
4.2 Enfoque de Investigación.....	40
4.3 Método de Investigación.....	41
4.4 Fases de la Investigación.....	42
4.4.1 Fase I: Contextualización.....	42
4.4.2 Fase 2: Aplicación de instrumentos.....	42
4.4.3 Fase 3: Tabulación de la información.....	43
4.4.4 Fase 4: Análisis.....	44
4.5 Población Y Muestra.....	46
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	48
4.6.1. IPAQ o Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta de 7 preguntas. (Grafica n°).....	49
4.6.2 Quiz De Barreras De La Actividad Física.....	52
5. RESULTADOS	56
5.1 Resultados de los niveles de Actividad Física en todos los docentes encuestados...57	
5.1.1 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa Rochereau.....	58
5.1.1.2 Niveles de la Actividad Física en el programa Psicología.	59
5.1.1.3 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) En el programa Comunicación Social	61
5.1.1.4 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.....	63
5.1.1.5 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Virtual y a Distancia	65

5.2.5.2 Resultados generales del Quiz de Barrera en todos los docentes encuestados.....	67
5.2.1 Grafica de Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.....	69
5.2.2 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.....	72
5.2.3 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.....	74
5.2.4 Barreras de la Actividad Física en el programa de UVD.....	76
5.2.5 Barreras de la Actividad Física en el Comunicación Social y periodismo.....	78
5.2.6 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.....	80
6. DISCUSIÓN.....	82
7. CONCLUSIONES.....	84
PROSPECTIVA.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	86
ANEXOS.....	91
Carta de Filosofía.....	91
Carta de comunicación Social.....	92
Carta de Psicología.....	93
Cuestionario (IPAQ).....	94
Quiz de barreras de la actividad física.....	95

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 Tabla de docentes encuestados y porcentajes por programas académicos.	46
TABLA N° 2. Cuestionario Internacional de Actividad Física.....	50
TABLA N3° Quiz de Barreras de la Actividad Física	53

TABLA N° 4 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa Rochereau.....	58
TABLA N° 5 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Psicología.....	59
TABLA N° 6 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino). En el programa Comunicación Social.....	61
TABLA N° 7 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.....	63
TABLA N° 8 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Virtual y a Distancia.....	65
TABLA N° 9 Resultados generales del Quiz de Barrera en todos los docentes encuestados.....	67
TABLA N° 10 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.....	72
TABLA N° 11 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.....	74
TABLA N° 12 Barreras de la Actividad Física en el programa de Universidad Virtual y a Distancia.....	76
TABLA N° 13 Barreras de la Actividad Física en el programa de Comunicación Social y periodismo.....	78
TABLA N° 14 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.....	80

ÍNDICE DE GRAFICAS

GRAFICA N° 1 Actividad Física.....	19
GRAFICA N° 2 Niveles de la Actividad Fisca.....	25

GRAFICA N° 3 Barreras de la Actividad Física.....	28
GRAFICA N°4 Cronograma de actividades.....	43
Grafica N° 5 hoja de cálculo para los datos del IPAQ.....	44
Grafica N° 6 hoja de cálculo para los datos de barreras de la Actividad Física.....	44
Fases de Análisis Grafica N° 7.....	45
Grafica N° 8.....	45
Grafica N° 9 participación de los programas en la aplicación del cuestionario IPAQ y Barreras de la Actividad Física.....	47
Grafica N°10 Resultados de los niveles de Actividad Física en todos los docentes encuestados.....	57
Grafica N° 11 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa Rochereau.....	59
Grafica N° 12 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Psicología.....	60
Grafica N° 13 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) En el programa Comunicación Social.....	62
Grafica N° 14 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.....	64
Grafica N° 15 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Virtual y a Distancia.....	66
Grafica N° 16 Barreras de la Actividad Física en todos docentes encuestados.....	68
Grafica N° 17 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados <30 de años.....	69

Grafica N°18 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados, de 31 a 35 de años.....	70
Grafica N° 19 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados de 36 a 40 de años.....	70
Grafica N° 20 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados >41 de años.....	71
Grafica N° 22 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.....	73
Grafica N° 23 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.....	75
Grafica N° 24 Barreras de la Actividad Física en el programa de Universidad Virtual y a Distancia.....	77
Grafica N° 25 Barreras de la Actividad Física en el programa de Comunicación Social y periodismo.....	79
Grafica N° 26 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.....	81

INTRODUCCIÓN.

Este trabajo de investigación busca conocer los niveles y barreras de la Actividad Física en la comunidad educativa de la Corporación Universitarias Minuto de Dios sede principal y en especial de su cuerpo docente en los programas académicos de Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Filosofía y Comunicación Social.

Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que surge como respuesta a la necesidad de crear un sondeo estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial, (Nissinen A, Berrios X, Puska, 2001, p. 79) citado por (Bull W H O, 2001, p. 963). A partir de 1996, un grupo de expertos han estado trabajando en la elaboración, implementación y mejora de dicho cuestionario, que examina diferentes dimensiones de Actividad Física, para tener información que pueda utilizarse en los sistemas de monitorización y vigilancia sanitaria de alcance poblacional. (Rütten Abu-Omar, 2004; p.49)

Para complementar esta investigación como lo afirma (Rubio, Correa, Ramírez, 2015 p. 1708), se empleó el (BBAQ, Barriers to Being Active Quiz)” aprobado para Colombia bajo (Resolución 008430 de 1993), que tiene como objetivo abordar los impedimentos para la realización de Actividad Física tales como: la falta de tiempo, la influencia social, la poca energía, la voluntad, el miedo a lastimarse, la carencia de habilidades y no tener recursos.

La investigación desarrolló el método cuantitativo que utiliza la recolección de datos, el análisis por medio del conteo y el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones de Actividad Física de los docentes participantes.

CONTEXTUALIZACIÓN

La investigación se realizó en la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede principal (Carrera 74 N° 81 c 05 barrio Minuto de Dios, Bogotá D.C.), bajo supervisión de las Decanaturas de los programas académicos de Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Filosofía y Comunicación Social. Los docentes participantes aplicaran las encuestas dentro de su horario habitual de clase.

1.1 MACRO CONTEXTO.

Dentro del macro contexto se entenderá la importancia de la Actividad Física en el entorno laboral, se debe profundizar este tema a través de la visión de entidades internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud y nacionales como el Instituto Nacional de Salud y Coldeportes.

Diversas organizaciones nacionales e internacionales dedicadas a la promoción y la legislación de la Salud han fomentado declaraciones y regulaciones acerca del tema de Actividad Física para diferentes grupos poblacionales. Tal es el caso de la Organización Panamericana de la Salud, 2014, la cual ha publicado al respecto consideraciones acerca de los parámetros del lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI.

El lugar de trabajo, es un espacio donde el empleado permanece gran parte de su tiempo y sus interacciones diarias. según organización mundial de la salud, 2000, la salud en el trabajo y en 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.

Los estudios estadísticos publicados por la Organización Mundial de la Salud, 2000, señalan a los ambientes laborales como: Una complejidad de elementos que afectan los niveles de Actividad Física y la salud de los empleados.

Dentro de dichos factores se encuentran los políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos que pueden favorecer o afectar la salud de los trabajadores. Sin embargo, un entorno laboral saludable favorecer el desarrollo y promoción de la Actividad Física y la salud en el trabajo. (Organización Mundial de la Salud; 2000).

Un estudio publicado en Colombia, utilizó los datos de la ENSIN 2010, (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional) señalando desigualdades en la práctica de Actividad Física en el tiempo libre, según sexo y nivel socioeconómico; Adicionalmente, identificaron factores asociados a la Actividad Física en tiempo libre, tanto en hombres como en mujeres, la edad, la escolaridad y la ocupación y como factores asociados a la Actividad Física. (Instituto Nacional de Salud, 2015).

El estudio identificó algunas características asociadas a la práctica de Actividad Física en el tiempo libre, también recalcó la necesidad de explorar otro tipo de factores que podrían contribuir con la comprensión del fenómeno, que han sido identificados en la literatura a nivel nacional e internacional como: el estado civil, la autopercepción del estado de salud, así como las posibles diferencias existentes entre las distintas subregiones del país e interacciones entre características sociodemográficas, que podrían contribuir a identificar intervenciones específicas para ciertos grupos poblacionales. (Instituto Nacional de Salud, 2015).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 (ENSIN 2010), tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años realizó por los menos 150 minutos semanales de Actividad Física en tiempo libre, 34,3% de la población, cumplió los criterios de Actividad Física como medio de transporte y 54,8% lo hizo para Actividad Física global (Actividad Física en tiempo libre y Actividad Física como medio de transporte), siendo éstas prevalencias menores en mujeres en relación a los hombres.

Según el modelo del programa de bienestar laboral del (Ministerio de Educación Nacional, 2015), se debe pretender la satisfacción de las necesidades de los servidores docentes y directivos docentes, concebidas en forma integral en sus aspectos; biológico, psicosocial, espiritual y cultural, dando prioridad a las necesidades de subsistencia y jerarquizando las necesidades de superación.

Desde el gobierno el (Ministerio de Nacional de Educación, 2015), hace el diseño de un programa integral de bienestar laboral definiendo claramente y reconociendo las áreas de intervención, para de esta manera procurar la cobertura total de las necesidades de los docentes participantes. Para identificar estas áreas de actuación es necesario obtener una visión completa del docente.

Esta labor debe realizarse en los niveles personal, familiar y social, desde una perspectiva interdisciplinaria de tal forma que se identifiquen los factores que afectan su bienestar y desempeño laboral. Es un proceso permanente, orientado a crear, mantener y mejorar las condiciones que favorezcan el desarrollo integral de servidor docente, el mejoramiento de su nivel de vida y el de su familia; así como elevar los niveles de satisfacción, eficacia, efectividad e identificación con el servicio que ofrece a la entidad. (Ministerio de Nacional de Educación, 2015).

El departamento administrativo (Coldeportes, 2014) , busca fomentar la práctica regular de Actividad Física para mejorar la salud, la calidad de vida y bienestar de la población colombiana, por medio de la construcción y socialización de lineamientos basados en la evidencia, la concertación y las metas gubernamentales; operatividad a través de un sistema organizado, eficiente y sostenible de políticas, programas, proyectos intersectoriales de actividad física en los Ámbitos educativo, comunitario, laboral y de salud.

Las actividades de promoción de la actividad física por parte del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD) han incluido jornadas de actividad física y de salud para grupos conformados por personas de cada una de las Instituciones asesoradas por el programa Muévete Bogotá. En estos equipos y comités de trabajo se promueve afianzar la

participación activa de trabajadores, grupos comunitarios, Docentes, Administrativos y Padres de Familia, con campañas pedagógicas y con la aplicación de pruebas grupales e individuales que evalúen aspectos de aptitud física, con el fin de incentivar la práctica de actividad física en la rutina diaria de una manera sencilla, agradable y práctica. (El Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte IDRDR, 2014).

El Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte IDRDR ha realizado a través del ciclo rutas, la implementación del uso de la bicicleta como medio de transporte, (El Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte IDRDR, 2014).

La Actividad Física en la Localidad de Engativá se realiza a través de programas dirigidos por el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRDR), cuya afluencia de público es generosa y permanente. Algunos de los más significativos son el parque San Andrés, el Parque la Florida pertenecientes a diferentes UPZ de la localidad de Engativá. (Plan de Desarrollo 2012-2016).

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

En el Distrito capital se contempla la actividad física como un eje importante para el desarrollo integral y el mejoramiento de la calidad de vida. A través de la Implementación del Decreto 612 de 2006 y los planes de Gestión Local en el marco del Decreto 101 de 2010. (Vera, 2011, p 32).

1.2 Micro Contexto.

En el micro contexto se podrá entender claramente que dependencia promueve la actividad física en los docentes dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, como pueden acceder a programas de prevención y promoción en salud y como puede vincularse a actividades deportivas, recreativas y culturales.

Dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios se encuentra la dirección de asuntos estudiantiles de la Universidad (DAES) es la dependencia encargada de promover el bienestar y la salud a nivel de docentes y estudiantes, conforme lo contempla la legislación que regula las Entidades de Educación Superior. DAES invita a mínimo tres cursos alternos semestrales para practicar deporte o danzas con el grupo de la institución, talleres de acondicionamiento físico, conformación de selecciones deportivas, fútbol de salón, tenis de mesa y baloncesto. (DAES, 2015).

Desde allí se derivan muchos servicios, acompañamiento integral para los docentes y estudiantes, salud, deporte, gestión psicológica, e incluso bolsa de empleo para estudiantes y egresados. (DAES, 2015).

Dentro de los programas participantes en esta investigación, está el centro de idiomas Rochereau, ubicando en las instalaciones de la Universidad. Desde el año (2002) se convirtió en una unidad transversal prestando el servicio de inglés a todas las facultades. Recuperado de (<http://www.uniminuto.edu/web/centrodeidiomas>).

El programa de psicología de UNIMINUTO se inscribe en la concepción según la cual la psicología es una disciplina científica y una profesión comprometida con el desarrollo humano y social. Recuperada de (<http://www.uniminuto.edu/web/fchs/psicologia>).

El Programa de Comunicación Social - Periodismo, inició su vida académica en el primer período de 1994 en Bogotá, por Acuerdo del Consejo Superior No. 001 de 1993, en cumplimiento de la Ley 30 de 1992, y registrado ante el ICFES con el código 41121. Recuperado de (<http://www.uniminuto.edu/web/fcc/historia>).

El programa de Estudios en Filosofía de UNIMINUTO es una carrera profesional de Educación Superior que a partir de la misión y proyecto educativo de la Corporación Universitaria Minuto de Dios cultiva la disciplina filosófica desde el estudio e interpretación de la tradición y la generación de preguntas de investigación ubicadas en el contexto social actual. (<http://www.uniminuto.edu/web/fchs/estudios-en-filosofia>).

PROBLEMÁTICA.

2.1 Descripción del Problema.

Entendemos que la falta de actividad física en las personas puede afectar el rendimiento laboral, generar aumento de ausencias por problemas de salud, estrés y por ende aumentar muchos factores de riesgo (Organización Mundial de la Salud, 2015).

A partir de esta problemática y el aumento de estos factores determinantes para la salud, esta investigación pretende establecer y sensibilizar sobre cuáles son los niveles de actividades físicas en los docentes de los programas de Rochereau, Psicología, Comunicación Social, Universidad Virtual y a Distancia Y Filosofía y las barreras que impiden a estos docentes ser más activos físicamente.

Muchos estudios epidemiológicos indican claramente las relaciones que existen entre la actividad física y salud (Piéron, 2008). La actividad física regula un papel preventivo excepcional en una serie de enfermedades. Al contrario, es aún más cierto que la inactividad física se asocia estrechamente con estas mismas enfermedades. Se sabe que la inactividad física se acompaña muy frecuentemente de obesidad, lo que refuerza más aún la relación con los problemas de salud (Piéron, 2008 p, 15).

2.2 Formulación del Problema.

¿Cuáles son los niveles y barreras de la Actividad Física de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede principal de los programas de Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Filosofía y Comunicación Social?

2.3 JUSTIFICACIÓN.

(Hallal, Gómez & Parra, 2008) describen la inactividad física como un factor de riesgo para el desarrollo de alguna enfermedad. La inactividad física, junto con los patrones de alimentación poco saludables, es considerada entre las causas más prevenibles de mortalidad debida a enfermedades crónicas no transmisibles.

El peso de las enfermedades crónicas como lo refiere (Hallal, Gómez & Parra, 2010) “sigue creciendo y el 80% de la mortalidad mundial debida a las mismas, generando muertes prematuras, así como importantes cargas sociales y económicas”.

Para superar esta limitación, se propuso un cuestionario estándar, que según (Hallal, Gómez & Parra, 2010) mide los niveles de actividad física a nivel poblacional, denominado Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). La versión larga del cuestionario proporciona información completa y detallada sobre los patrones de actividad física en 4 dominios diferentes, incluyendo tareas domésticas, tiempo libre, actividades laborales y de transporte. La versión corta incluye, adicionalmente, preguntas para caminar, actividad física moderada y vigorosa, así como para comportamiento sedentario.

El conocer los niveles y las barreras de la Actividad Física es el medio eficaz para identificar las causas y efectos de la inactividad física y poder brindar una intervención desde el área del profesional en Educación Física, Recreación y Deporte.

Este trabajo de investigación en particular se busca identificar en un grupo de docentes de los programas académicos de Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología, Comunicación Social y Filosofía, a través de un instrumento de medición, los niveles y las barreras de actividad física que impiden a estos profesionales ser más activos físicamente.

En esta investigación en particular, se intenta ampliar el rango poblacional de docentes de otros programas de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, considerando clasificar a estos profesionales en educación a partir del tiempo y la intensidad que le dedican al ejercicio físico y ubicarlos en un nivel de actividad física.

Las investigaciones de actividad física en el ámbito laboral pretenden conocer las necesidades físicas de un grupo específico trabajadores, intentando con ello mejorar el estado de salud y la calidad de vida, la reducción del ausentismo laboral, mejorar la capacidad de decisión, el rendimiento y la productividad, aumentar las relaciones entre los grupos de trabajo, obtener la satisfacción de los trabajadores y visibilizar la empresa en ámbitos vinculados a la responsabilidad social corporativa. (Edington, 1995).

2.4 OBJETIVOS.

2.4.1. Objetivo General.

Establecer los niveles y las barreras de la actividad física en docentes de los programas de Rochereau, la Universidad Virtual y A distancia, Filosofía, Psicología, Comunicación Social de la Uniminuto.

2.4.2 Objetivos Específicos.

Determinar por medio del cuestionario (IPAQ), cuales son los niveles de intensidad de Actividad Física de los programas de Rochereau, la Universidad Virtual y A distancia, Filosofía, Psicología, Comunicación Social de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Identificar las barreras que impiden la práctica de Actividad Física en docentes de los programas a través del Quiz de Barreras.

Encontrar las relaciones entre niveles y barreras de la actividad física de los docentes de los programas anteriormente mencionados.

3. MARCO REFERENCIAL.

En este capítulo se encontrarán experiencias investigativas similares, donde se intenta comprender las barreras que impiden a los trabajadores o profesionales realizar actividad física. Dentro de las investigaciones presentadas a continuación se puede evidenciar el planteamiento, del problema la construcción de objetivos y la metodología utilizada para cumplirlos.

3.1 Marco de Antecedentes.

3.1.1 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 el trabajo de investigación realizado por (Barrera, Céspedes, Paucar, 2015, p. 18) se plantea dentro de su problema principal el conocer cuáles son las barreras de actividad física que impiden a los docentes de la Facultad de Educación realizar actividad física.

Dentro de las categorías conceptuales trabajadas por los autores (P. 23-33) encontramos Actividad Física, Niveles de la Actividad Física, Actividad Física Para Todos, Edades Según la OMS, Salud Laboral, Barreras de la Actividad Física, Entorno Laboral del Docente Universitario, Actividad Física Laboral, Actividad Física y Ambiente Laboral. En relación con el estudio diagnóstico de los docentes universitarios (2016) se posibilito ampliar el rango de encuestados a otros programas académicos dentro de la misma universidad.

Describen dentro de su objetivo general determinar cuáles son las barreras de la actividad física que presentan los docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y Licenciatura pedagogía infantil. Podemos encontrar en los objetivos específicos la caracterización de la población para la aplicación de la herramienta de recolección de datos, además identificaron las barreras de la actividad física que impiden a estos docentes ser más activos físicamente. (Barrera, Céspedes, Paucar 2015, p. 19).

Dentro de las conclusiones obtenidas 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. Para esta investigación, realizado a los docentes participantes es importante reconocer cuáles son sus barreras partiendo del hecho de conocer el nivel de actividad física que realizan estos profesionales. (Barrera, Céspedes, Paucar, 2015, p. 60).

3.1.2 Actividad Física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios, Santiago Chile.

Esta investigación se encontró una relación importante sobre el contexto en el que se desarrolla el hombre y la mujer chilena y los hábitos que inciden en su salud y en su calidad de vida; para ello (Figueroa, 2013, P.18), plantea como problema conocer la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor que incide en la salud y la calidad de vida de los individuos.

Dentro de las categorías conceptuales realizadas en este trabajo de investigación se resalta la Actividad física (AF), el Ejercicio Físico, la Educación Física, el Sedentarismo, las Funciones de la actividad física, la Actividad física y salud, la Actividad física y calidad de vida. Temas determinantes en la elaboración y concepción del presente estudio diagnóstico.

El trabajo de investigación realizado en Santiago de Chile a las personas con hábitos sedentarios, estableció como objetivos reconocer la importancia que le dan las personas sedentarias a la actividad física, como factor positivo en su salud y su calidad de vida. Se analizaron los factores facilitadores y o las dificultades que presentaron los participantes encuestados para realizar actividad física, como también se indagaron los hábitos y costumbres alimentarias en su pasado y presente. (Figueroa, 2013, p.18).

La metodología utilizada en este caso fue la cualitativa, la cual busca encontrar los significados que los individuos otorgan a sus vivencias y opciones de vida, en interacción con otros y en un contexto específico. Para este trabajo de investigación se buscó la base subjetiva y sociocultural de aquellos sujetos que se despreocupan de la actividad física como factor relevante de su cotidianidad. (Figueroa, 2013, p.49).

Dentro de los hallazgos realizados por el autor, se pudo encontrar que del grupo de hombres y mujeres participes de la investigación, fueron clasificados como sedentarios, en su mayoría realizan actividades laborales remuneradas y su nivel socio económico es medio bajo y bajo.

Se pudo encontrar que los niveles de actividad física son bajos, ya que realizan actividades físicas de bajo a medio gasto energético pero insuficiente, de acuerdo a los parámetros que entrega la O.M.S. (Figuroa, 2013, p. 112).

3.1.3 Nivel, motivación y barreras en actividad física en los trabajadores de Coodesuris.

Según Valencia (2010). pretende conocer los factores facilitadores y las dificultades que se perciben por parte de los empleados de Coodesuris, para desarrollar actividades físicas voluntarias y frecuentes como parte de las rutinas cotidianas. (p. 20). describe tres categorías conceptuales; la actividad o ejercicio físico como comportamiento saludable, la inactividad Física o sedentarismo, niveles de actividad física, beneficios, barreras. El trabajo de investigación se realizó a 35 trabajadores de la cooperativa Coodesuris de entidades de salud de Risaralda. Se buscó con los objetivos identificar cual era el nivel y las barreras en la Actividad Física, como también los factores motivacionales dicha población de trabajadores. (Valencia, 2010), El objetivo de la investigación consistió en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. (Valencia, 2010 p. 32). La metodología utilizada fue descriptiva, que como su nombre lo indica describe de modo sistemático las características de una población. (Ávila; 2006).

En las conclusiones del autor, determinó que los trabajadores no tenían los conocimientos mínimos sobre la intensidad y frecuencia adecuadas de Actividad Física, se observó también que la población en general era poco activa, y poseían una actitud contemplativa frente a la actividad física. Los trabajadores conocen los beneficios de realizar actividad física, sin embargo, no se vio reflejado en su comportamiento, pues el nivel de sedentarismo siguió alto, las barreras más importantes que limitaron la actividad física regular de este grupo fueron: la falta de tiempo, la baja autodisciplina y la necesidad de descanso pasivo. (Valencia, 2010 p.58).

3.1.4 Niveles, barreras, conocimiento y actitud en la práctica de actividad física en administrativos de Audifarma Pereira.

El trabajo de investigación realizado por Castaño & Londoño, en su momento fue identificar en los empleados administrativos de Audifarma S.A el nivel, conocimiento, actitud y barreras de frente a la actividad física.

En las categorías conceptuales se encuentran la Actividad Física y ambiente laboral, niveles, actitudes y barreras de la actividad física.

En relación con la investigación realizada a los docentes Uniminuto encontramos la influencia que tiene la actividad física en la vida laboral, y su presencia en un sistema organizacional. (Castaño & Londoño, 2010, p.19-28).

Los objetivos de la investigación, pretenden describir los niveles, barreras, conocimientos y actitudes en la práctica de Actividad Física.

La metodología aplicada fue descriptiva de muestreo no probabilístico (accidental) lo que identifico el nivel, las actitudes, conocimientos y barreras de actividad física en los empleados, a través de la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad física IPAQ (corto), por su impacto en la facilitación de estrategias de promoción y prevención, y la aplicación del cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos y actitudes hacia la Actividad Física. (Castaño, Londoño 2010, p.16).

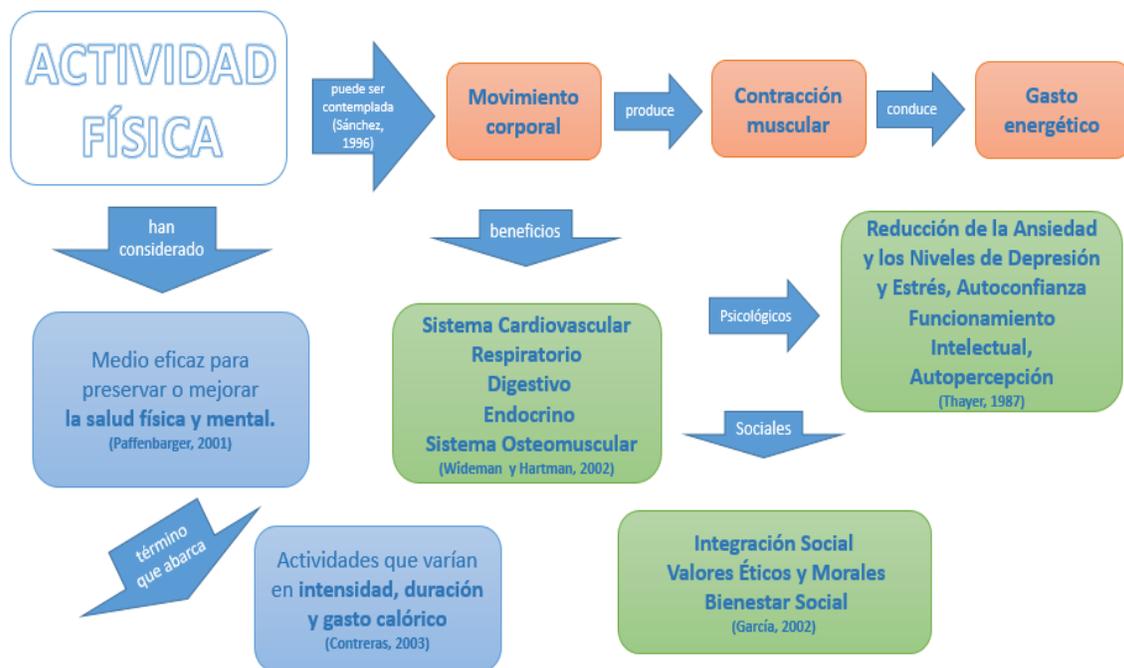
Cabe resaltar las conclusiones de los autores frente a la investigación, fue la actitud que tuvieron los empleados participantes frente a la actividad física se consideró importante, pero no se decidieron a realizarla regularmente. Los empleados administrativos de Audifarma opinaron que, si se tienen buenos hábitos alimenticios y una mejor disposición frente a la Actividad Física, pueden llegar a tener un estilo de vida más saludable. Percibieron que una caminata diaria, o pedalear en lugar de usar el carro puede ayudarlos a mantenerse saludables.

3.2 Marco Teórico.

En el siguiente capítulo se encontrarán tres categorías conceptuales, intentando bajo esta investigación conocer los antecedentes teóricos que recopilan y presentan los enfoques o resultados de teorías e investigaciones que han abordado directa o indirectamente el problema que preocupa investigar en este caso es la Actividad Física, los niveles y las barreras que impide a los docentes participantes ser físicamente más activos.

3.2.1 Actividad Física.

Entendiendo la importancia de la actividad física a nivel mundial, en este capítulo se categorizan los conceptos; historia de la actividad física en el mundo, las bases teóricas y los beneficios de la actividad física y las consecuencias de la inactividad física.



Borja, Caicedo, Obando, Tovar, (2016)

GRAFICA N° 1. Actividad Física

3.2.1.1 Historia de la Actividad Física y la Salud.

A lo largo de la historia como lo describen (Paffenbarger, 2001, p.1), diferentes civilizaciones y culturas la Actividad Física como un medio eficaz para preservar o mejorar la salud física y mental.

De acuerdo a la concepción bíblica el primer registro escrito sobre el ejercicio se encuentra en Génesis 2:15, aparece el concepto de Actividad Física laboral o el trabajo manual. Desde la cosmovisión bíblica creacionista, como lo afirma (Paffenbarger, 2001, p.1), se puede establecer que el “trabajo físico” tuvo lugar desde los inicios de la humanidad (hace poco más de 6.000 años aproximadamente).

(Dishman., 2004, p.1), habla del sistema de medicina indio del siglo IX A.C. que recomienda el ejercicio y el masaje para la rehabilitación y el tratamiento de enfermedades músculo-esqueléticas y articulares.

Por otro lado, (Paffenbarger, 2001, p.1), menciona que los antiguos filósofos y médicos Griegos consideraban importante la formación en gimnasia como parte fundamental de la educación, (Hipócrates, 460 – 377 a.C.) considerado el “padre de la medicina”; recomendó la práctica del ejercicio vigoroso para obtener bienestar físico y mental ; otro filosofo como Aristóteles, destacó que un cuerpo saludable es el resultado de una afición por la gimnasia mientras que un hombre pierde la salud y cae en la enfermedad por no realizar ejercicio.

Frente a la configuración de la Actividad Física (Paffenbarger, 2001, p.3), explica como un hecho integrado en la transformación social de los siglos XVIII y XIX; la indefinición del término, sus usos sociales y la valoración de los aspectos corporales en las grandes civilizaciones pre-helénicas; Mesopotamia, Creta y Egipto.

La investigación sistemática como lo interpreta (Paffenbarger, 2001, p.2,) acerca de los beneficios de la actividad física en la salud comenzó a mediados del siglo pasado. Luego de la II guerra mundial, en 1949. Londres fue el escenario donde se iniciaron las primeras investigaciones científicas en relación a la actividad física laboral y la enfermedad coronaria.

En 1973 el médico italiano Ramazzini en su libro “La enfermedad de los trabajadores” advirtió sobre los riesgos de los trabajos sedentarios y la necesidad de compensar las horas de sedentarismo realizando actividad física durante el tiempo libre. (Paffenbarger et al., 2001, p.2).

3.2.1.2 Bases de la Actividad Física.

Al hablar de Actividad Física según Sánchez (1996), relaciona el término con aspectos de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de dar paseo, lavar la ropa, arreglar el jardín, correr o hacer un deporte. Este autor adapta las posibilidades de diversos tipos de personas, el cual permite que todas puedan obtener beneficios saludables con la realización de algún tipo de actividad física. (p.6).

Tal vez por esa razón algunos autores prefieren referirse a la Actividad Física que va de una intensidad moderada a una vigorosa y otros consideran que lo importante no es el tipo de actividad, sino el consumo de energía que lleve asociado (Blair y Cols, 1992, p.196).

La Organización Mundial de la Salud, (2001) define la Actividad Física (AF) como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria incluyendo el trabajo, la recreación y las actividades deportivas”.

Sin embargo, (Contreras, 2003), afirma que la Actividad Física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad, duración y gasto calórico, entre otras, pero que finalmente se encuentra implícita en todas las actividades de la vida cotidiana y se puede llevar a cabo en el ámbito laboral, escolar y en el hogar.

Según Sánchez, (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.6).

Por tanto, Navarro, (1994), describe la Actividad Física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte. (p.17),

Afirma (Tercedor, 2001, p.45), que la práctica correcta de Actividad Física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. Ello se debe, en gran medida, al conjunto de

adaptaciones morfo-funcionales que se producen en el organismo como consecuencia de la práctica cotidiana de ejercicio físico. Estas adaptaciones definen el nivel de condición física de la persona, siendo éste un ámbito de estudio bastante consolidado, al menos en el adulto. (Americian College of Spots Medicine, 1990; Heyward, 1996, p.1).

Para una definición más completa del concepto de Actividad física, se menciona a González, (2004), quien dice: “La actividad física consiste en interactuar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interactuar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones” (p.9).

3.2.1.3 Beneficios de la Actividad Física.

Dentro de los beneficios Físicos como lo menciona Wideman y Hartman, (2002), se encuentra el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecimiento del sistema osteomuscular, aumento de la flexibilidad, disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad (p.21).

Igualmente, González, (2004), define los efectos benéficos de la actividad física a nivel fisiológico como son: el aumento del VO₂máx., la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo al igual que la frecuencia respiratoria, disminución de obesidad visceral, entre muchas otras. Además, la disminución de las enfermedades cerebro cardiovascular y metabólico. (p.7).

De forma global Thayer, (1987), considera los beneficios psicológicos potenciales de la actividad física lo cual podrían resumirse en que el ejercicio puede ir asociado a la reducción del estado de la ansiedad, a la reducción de los niveles de depresión y estrés, mejora la autoconfianza y la mejora del funcionamiento intelectual, cambios positivos en la autopercepción. (p.191).

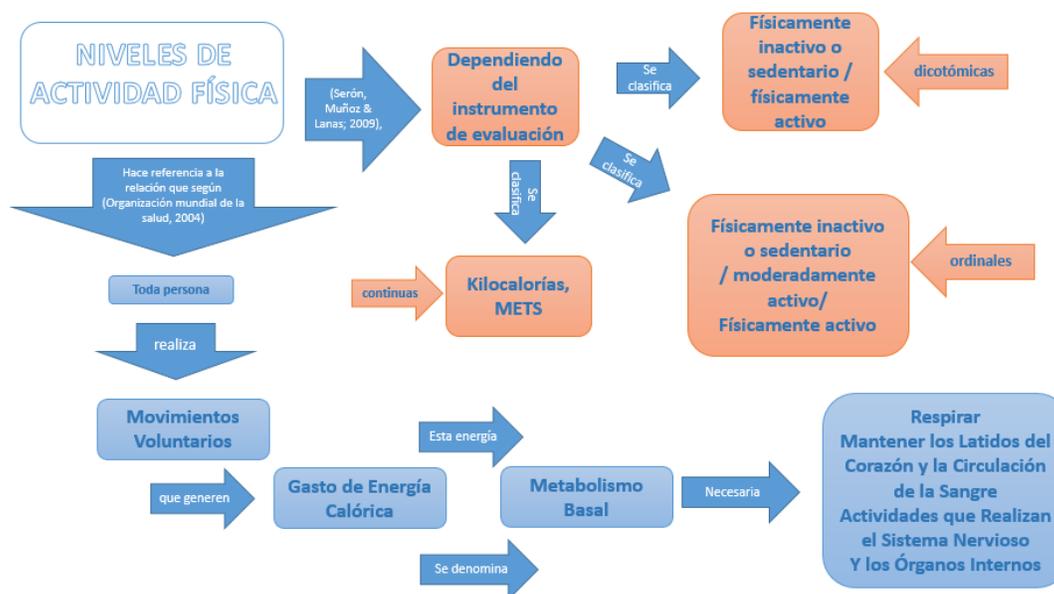
Además, García, (2002,) expone, que la práctica de actividad física y deporte, en cualquiera de sus manifestaciones, puede desempeñar importantes funciones sociales al servicio de una mejor educación y salud, como medio de integración social y valores éticos y morales, entre ellos los ecológicos, que contribuyen al bienestar social. Sin embargo, esta potencialidad se puede malograr y generar problemas si no se crea un entorno económico y jurídico adecuado y el apoyo del Estado para que se mantengan estos beneficios sociales e individuales de la actividad física y el deporte. (p.17).

3.2.1.4. Consecuencias de la inactividad física.

La Organización Mundial de la salud (1978), define la inactividad física, como un hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio. (p. 14).

Dentro de las consecuencias que trae la falta de Actividad Física la (Organización Mundial de la salud 1978, p.14), las presenta como el aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad, otra consecuencia considerable es la disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción, otros trastornos es el dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, las tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon y por último se puede presentar sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

3.2.2 Niveles de la Actividad Fisca.



Borja, Caicedo, Obando, Tovar, (2016)

GRAFICA N° 2. Niveles AF

Al hablar de niveles de actividad física la Organización mundial de la salud, (2004), hace referencia a la relación que tiene toda persona de realizar movimientos voluntarios que generen gasto de energía calórica, la cual depende de las necesidades calóricas que requiera para mantener sus funciones básicas como la respiración, el bombeo de sangra al corazón. Esta energía se denomina metabolismo basal, entendiéndose como la mínima cantidad de energía necesaria para mantener las actividades corporales. Esta energía se utiliza para respirar, mantener los latidos del corazón y la circulación de la sangre y para las actividades que realizan el sistema nervioso y los órganos internos (p.7).

Asimismo, Serón, Muñoz & Lanas; (2009), explica que dependiendo del instrumento de evaluación puede clasificarse los niveles de actividad física en escalas dicotómicas (físicamente inactivo o sedentario/ físicamente activo), ordinales (físicamente inactivo o sedentario/moderadamente activo/físicamente activo) o continuas (kilocalorías, METS). La mayoría de los estudios nacionales ha calificado de sedentarios a quienes no practican actividad física, al menos 30 minutos seguidos por tres veces a la semana y fuera del trabajo, es decir dicotomizando un fenómeno que es esencialmente continuo, al menos 30 minutos seguidos por tres veces a la semana y fuera del trabajo, es decir dicotomizando un fenómeno que es esencialmente continuo, (p.7).

Establece La Organización Mundial de la Salud OMS, (2002,) 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. (p.11).

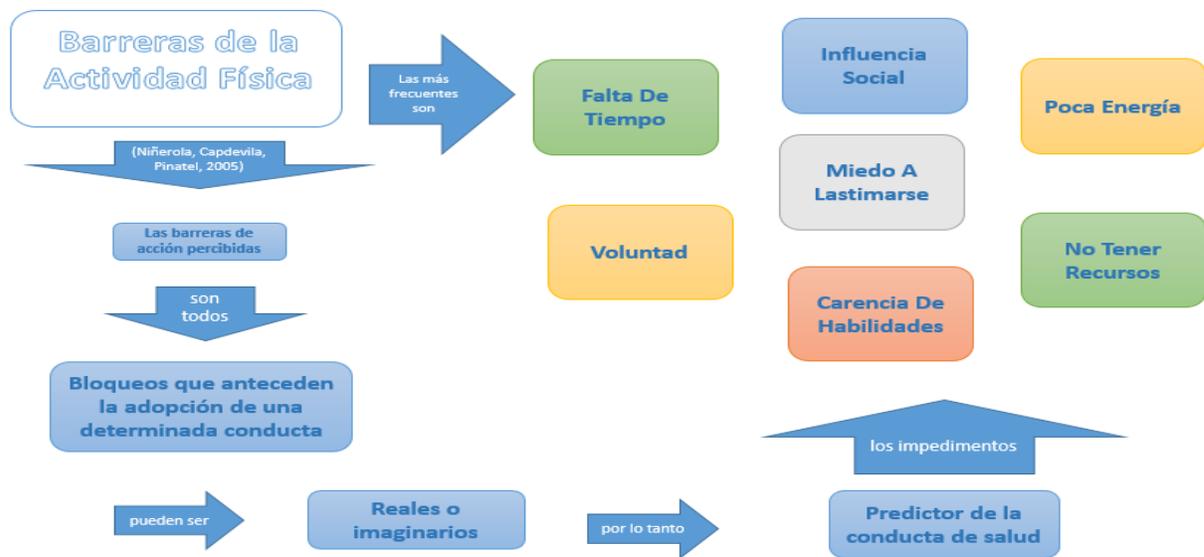
Afirma Serón, Muñoz & Lanas; 2009) que entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad sugiriéndose su uso en diferentes países e idiomas, además de ser propuesto por la 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 (p.12-13).

Este instrumento aporta información sobre gasto energético estimado en 24 horas, en las distintas áreas de la vida diaria; tiene la ventaja de ser aplicable a grandes muestras de distintos niveles socioeconómicos dada su simplicidad tanto en la administración como en la obtención de los puntajes.

Dentro de la clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ tenemos; el nivel de actividad física alto, Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/ semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana.

El nivel de actividad física moderado, reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana y el nivel de actividad física bajo, se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada.

3.2.3 Barreras de la actividad física.



Borja, Caicedo, Obando, Tovar, (2016)

GRAFICA N° 3. Barreras de la Actividad Física

El análisis de las barreras que dificultan la práctica de Actividad Física resulta un paso imprescindible antes de planificar cualquier estrategia para aumentar la motivación y la adherencia hacia el inicio y el mantenimiento de la conducta activa. (Niñerola, Capdevila, Pintanel, 2005, p.54).

Según Niñerola, Capdevila, Pintanel, (2005), Las barreras de acción percibidas, son todos los bloqueos que anteceden la adopción de una determinada conducta y pueden ser reales o imaginarios. Son, por lo tanto, un fuerte predictor de la conducta de salud. (p.54).

De igual modo Niñerola, Capdevila, Pintanel (2005), 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. (p.54).

Menciona Steptoe, Juarbe, Toruk y Perez-Stable (2002), que las barreras más frecuentemente es la falta de tiempo disponible, a menudo debido a un exceso de obligaciones laborales o familiares, especialmente en mujeres. (p.55).

El “Barriers to Begin Active Quiz”. Es un cuestionario que está dedicado exclusivamente a la evaluación de las barreras, consta de 21 ítems que se distribuyen en 7 factores: Falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, falta de habilidad y falta de recursos. Este cuestionario, ha sido utilizado por diferentes organismos

estadounidenses como el Centers for Diseases Control (CDC). Niñerola, Capdevila, Pintanel, (2005), (p.55).

Según Rodríguez (2009), 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, 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 (p.14).

3.2.4 El docente universitario dentro de su carga laboral.

La calidad de vida laboral como lo describe Johannesson (1973), está fuertemente relacionada con las condiciones de trabajo y cobró especial interés en la década de los 70 en Estados Unidos y se ha venido abordando conforme a dos perspectivas teórico metodológicas; la calidad de vida del entorno de trabajo y la perspectiva de la calidad de vida laboral psicológica (p.297).

Los docentes universitarios no son ajenos a estas consideraciones. Para Johannesson, (1973), a veces la expresión “satisfacción laboral” ha sido equiparada con el de calidad de vida laboral, debido a que comúnmente se elaboran cuestionarios de medición de la calidad de vida que evalúan directamente la satisfacción. Sin embargo, la satisfacción es más una respuesta emocional de las personas a un suceso previo descriptivo y cognitivo,

consistente en establecer y valorar las características de la organización. Por lo tanto, la satisfacción es posterior a la percepción de la calidad de vida laboral, siendo un fenómeno más de connotación emocional (p.298).

De igual modo, Macoby (1984), aborda la calidad de vida laboral como un proceso de pacto entre directivos y sindicatos para apoyar determinadas actividades encaminadas a incrementar la participación de los trabajadores. (Katzell, Yankelovich, Fein, Ornati y Nash, 1975, p.92) se refieren a una alta calidad de vida laboral cuando el trabajador tiene sentimientos positivos hacia su trabajo y su futuro, está motivado y siente que su vida laboral encaja con su vida privada, de modo que es capaz de percibir que existe un equilibrio entre los dos. (p.92).

Según González, Peiró y Bravo (1996), la calidad de vida laboral abarca un gran número de situaciones relacionadas con el trabajo, como los horarios, el sueldo, las posibilidades de carrera o las relaciones humanas, que pueden ayudar a aumentar la satisfacción del trabajador y la motivación laboral. Se centraron en afirmar que la máxima productividad se alcanza cuando las condiciones físicas, organizacionales y económicas son adecuadas (construcción del edificio, estructura organizacional, tecnología, diseño de puestos, retribución, beneficios, servicios) y configuran un medio ambiente de trabajo conveniente, lo cual aumenta por consiguiente la calidad de vida de los trabajadores (p.92).

El impacto de los ingresos en el bienestar está influido por otras circunstancias como la educación, las expectativas y valores de las personas. Según Casas, (2002), el concepto de calidad de vida laboral es multidimensional y está relacionado con todos los aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para la satisfacción, la motivación y el

rendimiento laboral. Básicamente, establecen dos dimensiones: la relativa al entorno en que se realiza el trabajo o condiciones objetivas de la calidad de vida laboral, y la relacionada con las experiencias de los trabajadores o condiciones subjetivas. Para los empleados, el trabajo es fundamental en cuanto de él obtienen recompensas económicas, personales y sociales. (p.92).

Normala (2010), demostró que la determinación de la calidad de vida laboral de los empleados es un aspecto importante a considerar para los empresarios interesados en el mejoramiento de la satisfacción y el compromiso de los trabajadores. Fue así como estudió 7 variables: el crecimiento y desarrollo, la participación, el medio ambiente físico, la supervisión, el pago, beneficios, y relevancia social (p.94).

Garzón y Shimizu (2011), determinaron que entre los factores que los profesionales relacionan con calidad de vida se tienen: la sobrecarga laboral, la realización profesional, relación con los pacientes, el medio físico, la tecnología, el horario y la vida personal (p.94).

De la misma manera, Ambra, (2010), citado por Acosta, evidenció que las condiciones laborales afectan la satisfacción percibida por el trabajador, teniendo presente variables como contenido del trabajo, discriminación, ritmo de trabajo, salario. Los individuos están constantemente dibujando comparaciones de su entorno, del pasado o de sus expectativas de futuro. Los trabajadores se ven tanto hacia arriba como hacia abajo al hacer comparaciones y aspiraciones sobre las condiciones de trabajo. (p.94).

3.3 MARCO LEGAL.

Dentro de los artículos que establecieron la caracterización de niveles y barreras de la Actividad Física en docentes se pueden resaltar los siguientes:

3.3.1 Leyes para la promoción de la actividad física.

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre. (Ley 181 de 1995).

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades. (Ley 181 de 1995).

3.3.2 Decreto actividad física en el trabajo.

Ley 1562 11 julio 2012, por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

Artículo 1. Definiciones: Sistema General de Riesgos Laborales: Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. (Alcaldía Bogotá, 2012).

Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención De los accidentes de trabajo y enfermedades laborales y el mejoramiento de las Condiciones de trabajo, hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales. (Alcaldía Bogotá, 2012).

Decreto 614 del año 2016, Salud Ocupacional se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. (Alcaldía Bogota2012).

3.1.3 Decreto 2771 De 2008.

Se regula la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la Actividad Física. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Facultades constitucionales y legales, en especial la conferida por el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política, y el artículo 45 de la Ley 489 de 1998. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Considerando de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. (Ministro de la Protección Social, 2008).

El artículo 52 de la Carta Política, establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano (Ministro de la Protección Social, 2008).

La Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. (Ministro de la Protección Social, 2008).

La Ley 1083 de 2006, establece normas sobre planeación urbana sostenible, dispone criterios que se deben adoptar por los municipios y distritos en los planes de ordenamiento territorial en relación con la movilización en modos alternativos de transporte. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Ley General de la Cultura, Ley 397 de 1997, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Ley 181 de 1995, en su artículo 3º, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media. (Ministro de la Protección Social, 2008).

El artículo 45 de la Ley 489 de 1998, señala que el Gobierno Nacional podrá crear comisiones intersectoriales para la coordinación y orientación superior de la ejecución de ciertas funciones y servicios públicos, cuando por mandato legal o en razón de sus

características, estén a cargo de dos o más ministerios, departamentos administrativos o entidades descentralizadas. (Ministro de la Protección Social, 2008).

3.1.4 Decreta las Disposiciones Generales.

Artículo 3°. Funciones de la Comisión. La Comisión Nacional Intersectorial, tendrá las siguientes funciones; Coordinar y desarrollar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables y prevención y control de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (ECNT). (Ministro de la Protección Social, 2008).

Ejercer la coordinación, formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas y proyectos intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la actividad física y los estilos de vida saludables a nivel nacional y territorial. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Coordinar con todas las entidades del orden nacional la inclusión en sus presupuestos de recursos para la promoción y prevención de la salud y el fortalecimiento de los estilos de vida saludables de los colombianos, mediante la adopción de programas que a partir de la actividad física garanticen un uso eficiente de los mismos. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Orientar el marco normativo sobre el cual se fundamenta el desarrollo de programas y proyectos de actividad física en cada uno de los sectores. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Promover y coordinar acciones para que las entidades públicas, privadas y de cooperación internacional, coadyuven la ejecución de políticas de promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Diseñar y desarrollar alianzas, estrategias, planes, programas y proyectos con los distintos organismos que integran la comisión que permitan promocionar estilos de vida saludable en la población colombiana a fin de reducir el sedentarismo y las enfermedades crónicas no trasmisibles. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Dar herramientas a las entidades territoriales para la creación o mejoramiento de programas de actividad física con una perspectiva intersectorial y comunitaria. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Sugerir mecanismos preventivos de estilos de vida saludables para su adopción por las entidades educativas a nivel general (básica primaria y secundaria, media y educación superior) en coordinación con el Ministerio de Educación. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Diseñar en coordinación con el Ministerio de la Protección Social e integrantes del Sistema General de Seguridad Social en Salud y del Sistema de Protección Social, estrategias para la prevención del sedentarismo dentro de las actividades de salud ocupacional de las empresas. (Ministro de la Protección Social, 2008).

Implementar estrategias de movilización y socialización, con el acompañamiento de los medios de comunicación, en la promoción de la actividad física. (Ministro de la Protección Social, 2008).

4. DISEÑO METODOLÓGICO.

En el este capítulo se desarrollará el tipo, el enfoque, el método y la construcción de las fases metodológicas, que se utilizaron para determinar los niveles y barreras de la Actividad Física en los docentes universitarios de la Corporación Minuto de Dios, con una muestra de los programas de Rochereau, la Universidad Virtual y/ a distancia, Filosofía, Psicología y Comunicación Social así mismo los instrumentos utilizados con su respectivo análisis.

4.1 Tipo de Investigación.

Este trabajo de investigación es de tipo cuantitativo. Según (Sampieri, et al 2007), este tipo de investigación utiliza la recolección de datos fundamentada en la medición, posteriormente se lleva a cabo el análisis a través del conteo, y en el uso de la estadística descriptiva que como lo afirma (Becerra, 2012), intenta establecer apropiadamente las diversas características de una población.

Esta investigación utiliza dos instrumentos de recolección de datos ; el primero el (IPAQ corto) que permiten determinar el número de días, horas y minutos que el docente

participante realiza Actividad Física y el segundo instrumento (Quiz de Barreras) que permite dar una valoración numérica a afirmaciones puntuales como la falta de tiempo, la influencia social, la carencia de energía, la poca voluntad, el miedo a lesionarse, la habilidad motriz y los recursos físicos y económicos, evidenciando las barreras principales para la realizar algún tipo de actividad.

De acuerdo con Angulo (2011), la investigación de tipo cuantitativo consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio (p, 115).

Rodríguez, (2010), señala que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico. (p.32).

En este sentido, el método cuantitativo de acuerdo con (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

4.2 Enfoque de Investigación.

El enfoque de investigación aplicado a este trabajo es de carácter empírico analítico. (Gutiérrez, 2014, p 10); define los objetivos de este enfoque como la búsqueda de explicación, la determinación de causas y efectos cuantitativamente comprobables y repetibles en contextos diversos con variables de control. Este autor expone al enfoque como una realidad que desagrega por variables cuantificables que busca regularidades que permitan proposiciones. Su interés es técnico, ambiciona predecir y controlar los hechos que estudia para modificarlos.

Según Alvarado, (2008), “con el concepto de objetividad que se maneja en la investigación empírica-analítica, esto es, de una independencia absoluta entre el sujeto y objeto y de la necesidad de lograr la mayor coincidencia entre las proposiciones que enuncian de los juicios del investigador y las características sensibles del objeto de estudio” (p. 15).

Por lo tanto, para esta investigación utiliza el enfoque empírico analítico porque busca explicar, determinar y conocer los niveles y barreras de la Actividad Física de los docentes universitarios de la Corporación Minuto de Dios, para que sirva como insumo de próximos trabajos en donde se busque una modificación a estilos de vida más activos para esta población en específico.

4.3 Método de Investigación.

El tipo de investigación de este trabajo es descriptivo transversal; que según (Bravo, 2011), busca describir sistemáticamente hechos y características de una población dada o área de interés de forma objetiva y comprobable. (Hernández et.al, 2003, p.270), afirma que una investigación trasversal permite describir un fenómeno particular en una

población en un tiempo determinado, y (Méndez, 2003), indica que la investigación descriptiva utiliza criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura de los fenómenos en estudio, además ayuda a establecer comportamientos concretos mediante el manejo de técnicas específicas de recolección de información.

Esta investigación es descriptiva por que determina los niveles y las barreras de la actividad física de los docentes de la corporación minuto de Dios de los programas Rochereau, psicología, filosofía, comunicación social y universidad virtual y a distancia, y es transversal porque se realizó en el primer periodo del 2016.

4.4 Fases de la Investigación

Para la realización de este estudio se utilizaron (5) cinco fases de investigación, las cuales permitieron dar un orden lógico de tipo conceptual y operativo permitiendo desarrollar los objetivos anteriormente mencionados. A continuación, se dará a conocer cada una de estas fases.

4.4.1 Fase I: Contextualización.

En este estudio se desarrolló el marco teórico con cuatro categorías conceptuales; Actividad Física, Niveles de la Actividad Física, Barreras de la Actividad Física y Niveles y barreras de la actividad en docentes universitarios. Por otro lado, se logra determinar los dos instrumentos que se utilizaron, los cuales están descritos en el anterior apartado.

4.4.2 Fase 2: Aplicación de instrumentos.

Se realizó un cronograma para la aplicación de los dos cuestionarios (IPAQ y Quiz

De barreras) en los programas Rochereau, Psicología, Filosofía, Comunicación Social y Periodismo y Universidad Virtual y a Distancia, el cual permitió organizar tiempos de aplicación y distribuir tareas para cada uno de los integrantes del grupo de investigación.

4.4.3 Fase 3: Tabulación de la información

ACTIVIDAD/MES	SEPTIEMBRE 2015		OCTUBRE 2015			FEBRERO 2016			MARZO 2016			ABRIL 2016				
Solicitud de cartas del director del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte	■	■														
Solicitud de citas a decanos de cada facultad.			■	■												
Aplicación de encuestas en el programa de Rochereau					■	■										
Aplicación de encuestas en el programa de Psicología							■	■								
Aplicación de encuestas en el programa de Filosofía.									■	■						
Aplicación de encuestas en el programa de Comunicación Social.											■	■				
Aplicación de encuestas en el programa de Universidad Virtual y a Distancia													■	■		
Tabulación													■	■	■	
Análisis de resultados																■

Para la tabulación de la información se le utilizó el programa Excel (2010) Creando una hoja de cálculo para los datos del IPAQ, que permitían convertir los datos de días a horas y

De horas a minutos y una segunda hoja de cálculo para determinar las principales barreras permitiendo sumar los factores predominantes.

(GRAFICA N°4) Cronograma de actividades

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)											
	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	PRESENCIAL	pregunta 1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o	pregunta 2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de	pregunta 3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en	pregunta 4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno	pregunta 5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10	pregunta 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos	pregunta 7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día		Nivel Max educación
ENCUESTADO 1												
ENCUESTADO 2												
ENCUESTADO 3												
ENCUESTADO 4												
ENCUESTADO 5												
ENCUESTADO 6												
ENCUESTADO 7												
ENCUESTADO 8												
ENCUESTADO 9												
ENCUESTADO 10												
ENCUESTADO 11												
ENCUESTADO 12												
ENCUESTADO 13												
ENCUESTADO 14												
ENCUESTADO 15												
ENCUESTADO 16												
ENCUESTADO 17												

(Grafica N° 5) hoja de cálculo para los datos del IPAQ.

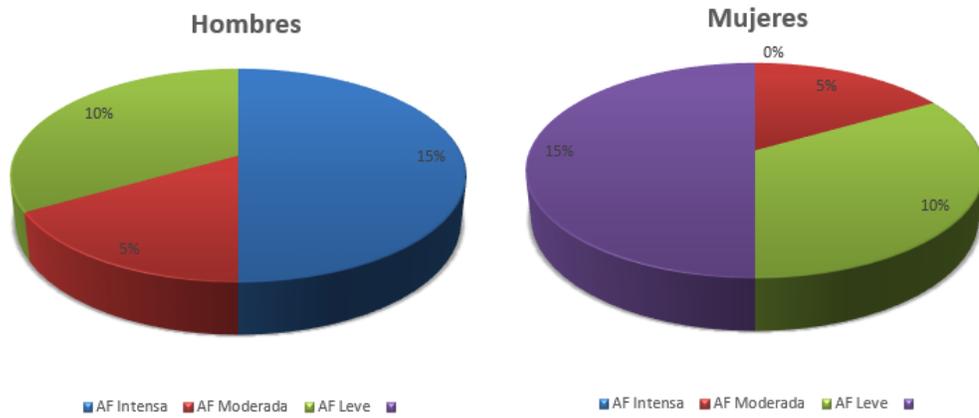
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?												
	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	PRESENCIA	PREGUNTA 1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal	PREGUNTA 2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio	PREGUNTA 3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio	PREGUNTA 4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	PREGUNTA 5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	PREGUNTA 6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	PREGUNTA 7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	PREGUNTA 8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi	PREGUNTA 9. Me da pena cómo me voy a ver cuándo haga ejercicio en frente de otras personas.
ENCUESTADO 1												
ENCUESTADO 2												
ENCUESTADO 3												
ENCUESTADO 4												
ENCUESTADO 5												
ENCUESTADO 6												
ENCUESTADO 7												
ENCUESTADO 8												
ENCUESTADO 9												
ENCUESTADO 10												
ENCUESTADO 11												
ENCUESTADO 12												
ENCUESTADO 13												
ENCUESTADO 14												
ENCUESTADO 15												
ENCUESTADO 16												
ENCUESTADO 17												
ENCUESTADO 18												
ENCUESTADO 19												
ENCUESTADO 20												
ENCUESTADO 21												
ENCUESTADO 22												
ENCUESTADO 23												

(Grafica N° 6) hoja de cálculo para los datos de barreras de la Actividad Física.

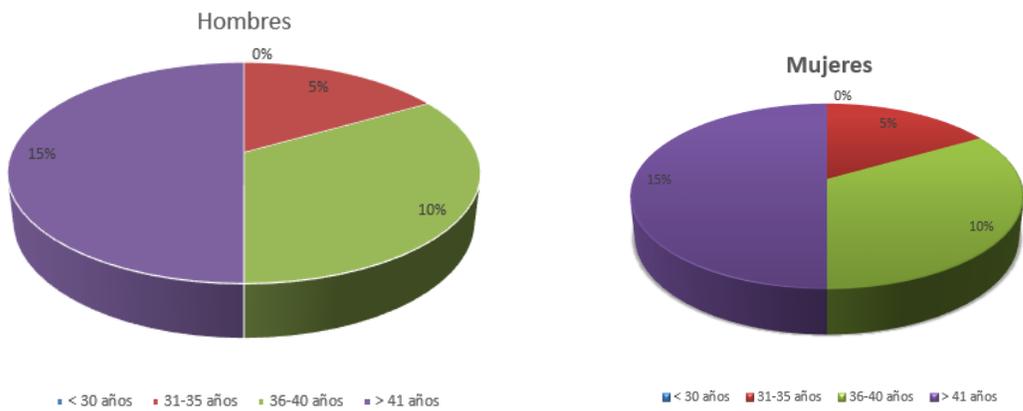
4.4.4 Fase 4: Análisis.

Se realizaron dos análisis: uno de tipo general de toda la población encuestada y otro de tipo específico, donde se divide la población según el programa académico, tanto de niveles de actividad física y barreras. También se analizó por programa las siguientes categorías según sexo, edad y sexo vs edad.

Grafica N° 7



Grafica N° 8



4.5 Población Y Muestra.

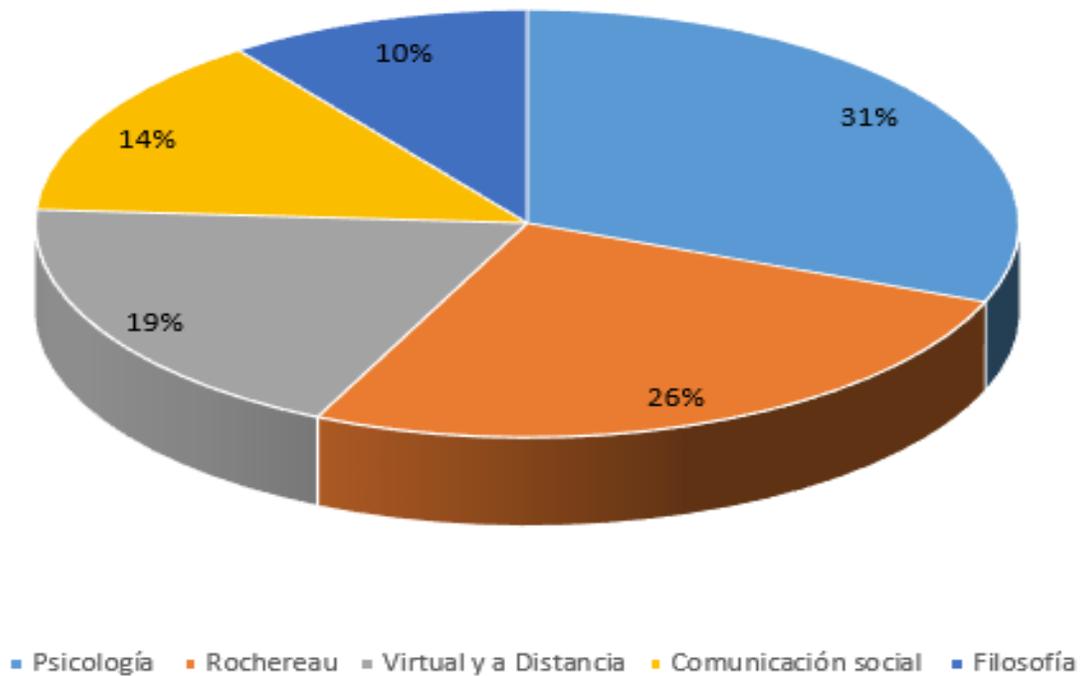
La corporación Universitaria Minuto de Dios (Uniminuto) Sede Principal calle 80, Cuenta con 4.359 docentes. La muestra de esta investigación son 140 docentes, de los programas de Psicología con una participación de 31,4%, Rochereau con 25,5%, Virtual Y A Distancia con 19,2%, Comunicación Social con 13,5%, Filosofía con 10%, de la muestra

total. Con un rango de edad entre 24 y 61 años y tabla N° 1 de los docentes encuestados y porcentajes de docentes encuestados por programas académicos).

PROGRAMAS ACADEMICOS	NUMERO DE DOCENTES	NUMERO DE DOCENTES ENCUESTADOS	PORCENTAJES
Psicología	50 Docentes	44 Docentes	88%
Rochereau	50 Docentes	36 Docentes	72%
Virtual Y A Distancia (Psicología y Ciencias sociales)	50 Docentes	27 Docentes	24%
Comunicación Social	60 Docentes	19 Docentes	31,6%
Filosofía	26 Docentes	14 Docentes	53,8%

TABLA N°2 Tabla de docentes encuestados y porcentajes por programas académicos

Borja, Caicedo, Obando, Tovar, 2016



Grafica N° 9 participación de los programas en la aplicación del cuestionario IPAQ y Barreras de la Actividad Física.

Borja, Caicedo, Obando, Tovar, 2016

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Las técnicas de recolección de datos como lo describe Hurtado, (2000), son los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información

necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación. Según Egg, (1995), la técnica responde a cómo hacer para alcanzar un fin o hechos propuestos, pero se sitúa a nivel de los hechos o etapas prácticas, tiene un carácter práctico y operativo. (p 427).

Un instrumento de recolección de datos como lo define (Hernández, 2003, p. 276), es cualquier recurso de que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos la información; es el recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente.

Para la investigación realizada a los docentes participantes se indago dentro de Facultades de la Corporación Universitaria Minuto De Dios sede principal, cuáles eran los programas con menor índice de actividad física o necesidad de aumentarla; a los cuales las decanaturas refirieron al centro de idiomas Rochereau, Universidad Virtual y a Distancia, Comunicación Social, Psicología y Filosofía.

Los instrumentos que posibilitaron la recolección de la información y el análisis de los datos recogidos en los docentes participantes contaron de dos cuestionarios avalados internacionalmente, el Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta de 7 preguntas. (IPAQ), y Quiz De Barreras De La Actividad Física.

4.6.1. IPAQ o Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta de 7 preguntas. (Grafica n°)

El Cuestionario Internacional de Actividad Física, (IPAQ), surgió como respuesta a la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial. A partir de 1996 un grupo de expertos internacionales convocados por el Institute Karolinska, la Universidad de Sídney, la Organización Mundial de la Salud y los Centers for Disease Control and Prevention. Toloza & Gómez, (2007), (p.2).

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3 \cdot 3 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3 \cdot 3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:
Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

- Actividad Física Moderada:
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.
- Actividad Física Vigorosa:
 1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
 2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

TABLA N° 3. Cuestionario Internacional de Actividad Física

Tomado de la página (www. Juntaandalucia.es)

El proceso para el análisis de los resultados del cuestionario internacional de la actividad física IPAQ, realizado a los docentes participantes, busca identificar los niveles de Actividad Física, interpretando la intensidad (días, horas, minutos) en su práctica, para ello se utilizó la Unidad de medida del índice metabólico.

El MET (Unidad de medida del índice metabólico) es una expresión que mejor simula la cantidad de energía que expende un cuerpo al realizar una determinada actividad física. Su valor numérico o energético es de 3.5 ml O₂ / kg de peso corporal/minuto o 1Kcal/Kg de peso corporal/ hora. El MET se ha convertido en la medida de descripción de la carga de trabajo realizada en un esfuerzo físico. Dill, (1936).

Dentro de los valores del test: encontramos caminatas 3,3 MET x minutos de caminata x por días por semana (Ej.3,3 x 30 minutos x 5 días =495 MET), Actividad física Moderada: 4 MET x días por semana, Actividad física Vigorosa: 8MT x minutos x días por semana.

Dentro de los criterios de clasificación tenemos Actividad física moderada: 1) 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día; 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día; 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET. (Dill, 1936).

Actividad física vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET,

(Dill, 1936).

4.6.2 Quiz De Barreras De La Actividad Física.

Expone las barreras más relevantes a la hora de la realización de actividad física por parte de los docentes participantes.

En América del norte, el departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos dispuso de una herramienta llamada “Percepción de Barreras para la práctica de la Actividad Física (BBAQ, Barriers to Being Active Quiz)”. En Colombia en año 2013 se planteó un estudio descriptivo de validación del cuestionario, en 2.634 estudiantes universitarios entre los 18 y 30 años de edad, procedente de cinco instituciones de educación superior del área metropolitana de la ciudad de Cali, Bogotá y Sogamoso. Este estudio fue aprobado por el comité de ética para la investigación en seres humanos del

Centro Coordinador del estudio (Resolución 008430 de 1993, Colombia). (Rubio, Correa, Ramírez, 2015).

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar 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 3	Algo probable 2	Algo improbable 1	Muy poco probable 0
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.				
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad 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 más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

Escriba el número en el círculo en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

Sume los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer.

_____ + _____ + _____ = _____
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

TABLA N4° Quiz de Barreras de la Actividad Física

Tomado de la página (www.cdc.gov.co)

Para obtener los resultados de este Quiz de barreras de la actividad física se suman los tres puntajes en cada línea, los cuales se agrupan en 1 o más de 7 categorías, como son; la falta de tiempo, la influencia social, la poca energía, la voluntad, el miedo a lastimarse, las habilidades y la carencia de recursos, un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante por vencer. (Niñerola, Capdevila, Pinatel, 2005). Estos factores se deben sumar las preguntas 1,8,15 falta de tiempo, las preguntas 2,9,16 Influencia social, las preguntas 3,10,17 falta de energía, las preguntas 4,11,18 Falta de voluntad, las preguntas 5,12,19 Miedo a lastimarse, las preguntas 6,13,20 falta de habilidades, y las preguntas 7,14,21 falta de recursos y así de esta manera se sabrá con los resultados encontrados y cuáles barreras predominan en los docentes encuestados. (Niñerola, Capdevila, Pinatel, 2005).

5. RESULTADOS.

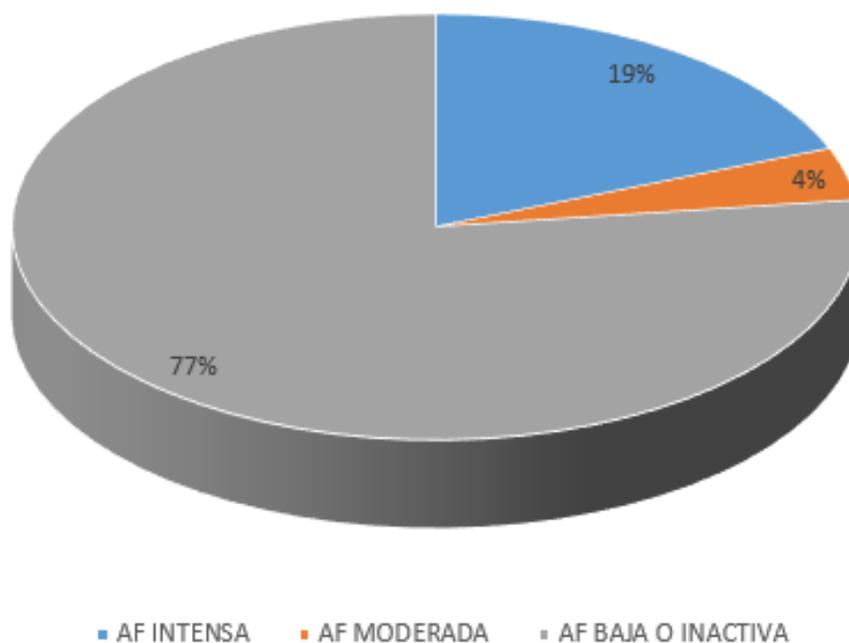
A continuación, se dará a conocer a través del análisis cuantitativo, los resultados del cuestionario IPAQ corto y el Quiz de barreras de la actividad física realizado a 140 docentes de los programas de Rochereau, Filosofía, Psicología, Virtual y a Distancia y Comunicación Social.

Para este análisis se organizó, íntegro y se dio sentido a los datos; también se probó la pregunta problema que era conocer los niveles y las barreras de la Actividad Física de los docentes participantes.

Se analizó de los datos de la investigación, agrupando a los docentes participantes en tres niveles de intensidad al realizar Actividad Física; clasificándola en intensa o vigorosa, moderada, baja o inactiva, identificando en este último nivel las barreras que tienen los docentes participantes a realizar o intensificar el tiempo para la práctica de cualquier Actividad Física.

5.1 Resultados de los niveles de Actividad Física en todos los docentes encuestados.

Niveles de la Actividad Física en Docentes de los Programas
Rocherau, Universidad Virtual y a Distancia, Psicología,
Filosofía y Comunicación Social de Uniminuto



Grafica N° 10

El 77% de los docentes encuestados tienen un nivel de Actividad Física baja o inactivo, el 19% de los docentes encuestados tienen un nivel de actividad física intensa o vigorosa, y el 4% de docentes encuestados tienen actividad física moderada, según la Organización Mundial de la Salud que recomienda la práctica de Actividad Física al menos (150 minutos semanal) para adultos.

5.1.1 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa

Rochereau.

PROGRAMA ROCHEREAU	HOMBRES	MUJERES	PORCENTAJE
Encuestados	10 docentes	26 docentes	36
Rango de Edad de 31 a 40 años	7 docentes	20 docentes	75%
Rango de Edad de 41 a 50 años	2 docentes	7 docentes	25%
Nivel de actividad física vigoroso	0 docentes	0 docentes	0%
Nivel de actividad física Moderado	2 docentes	3 docentes	13.8%
Nivel de actividad física Bajo o inactivo	9 docentes	22 docentes	86.2%

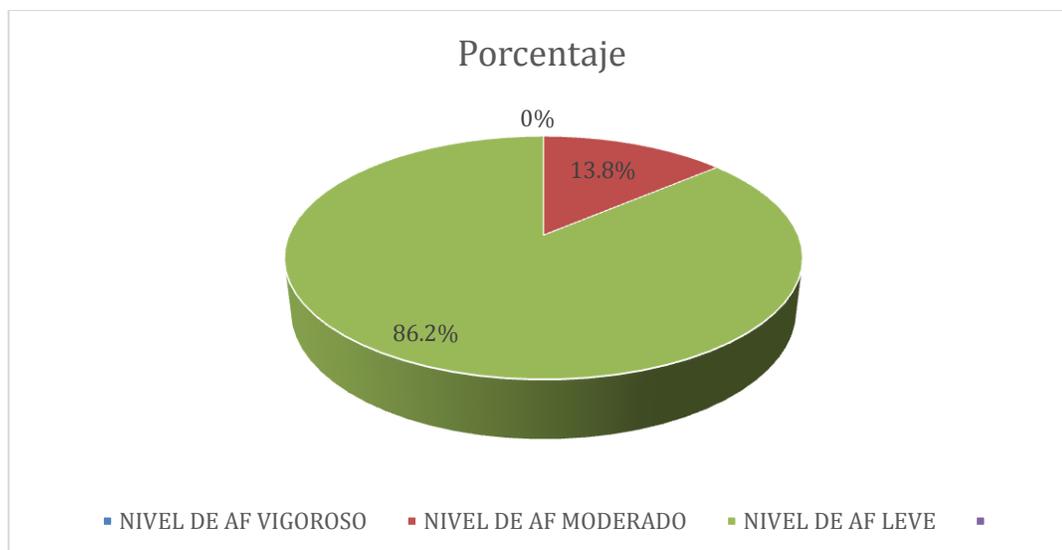
TABLA N° 5 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa

Rochereau.

De los 36 docentes encuestados en el programa de Rochereau, 26 mujeres y 10 hombres, de las mujeres 20 están en un rango de edad de 31 a 40 años y los 6 restantes entre 41 a 50 años, de los hombres 7 tienen de 31 a 40 años y 1 de 41 a 50 años.

En las mujeres 4 de las 26 encuestadas realizan actividad física moderada, teniendo como referencia que de los 7 días de la semana realizan de 3 a 4 días con una intensidad de 1 a 2 horas y las otras 22 se encuentran en un nivel bajo o inactivo, porque no alcanza a superar los 30 minutos diarios.

Ninguno de los hombres realiza actividad física vigorosa ya que no cumplen con la cantidad de tiempo necesaria, solo 2 de los 10 hombres realizan actividad física 2 días a la semana durante hora y los 8 restantes se encuentran en el nivel bajo o inactivo realizando caminatas que generan un gasto mínimo de energía.



Grafica N° 11 Resultados de los niveles de Actividad Física en los docentes del programa Rochereau.

5.1.1.2 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Psicología.

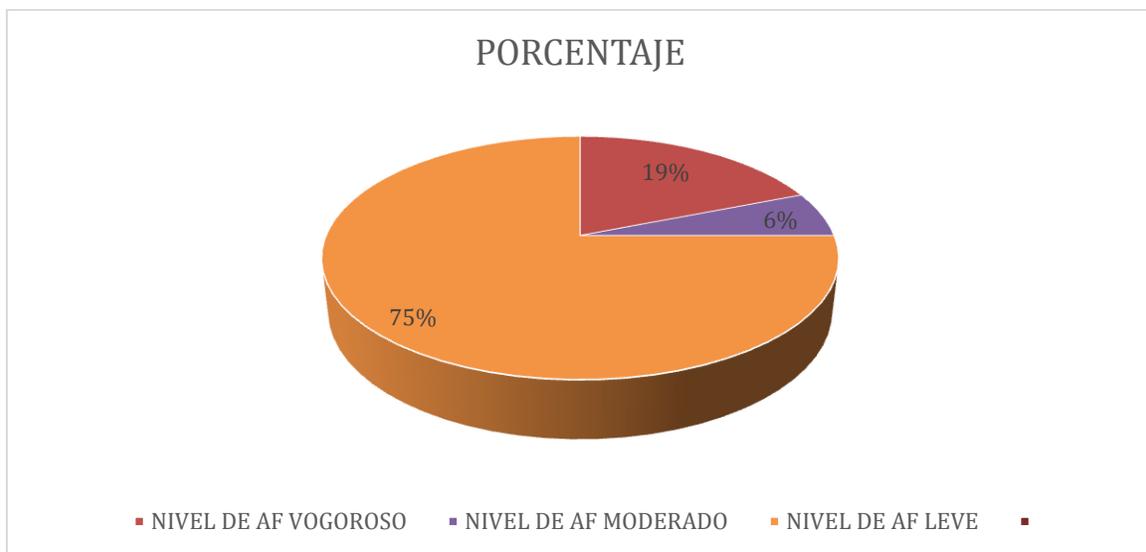
PROGRAMA PSICOLOGIA	HOMBRES	MUJERES	PORCENTAJE
Encuestados	22 docentes	22 docentes	44
Rango de Edad de 31 a 40 años	13 docentes	22 docentes	79.5%
Rango de Edad de 41 a 50 años	9 docentes	0 docentes	20.5%
Nivel de actividad física vigoroso	2 docentes	6 docentes	19%
Nivel de actividad física Moderado	1 docentes	2 docentes	6%
Nivel de actividad física Bajo o inactivo	18 docentes	15 docentes	75%

TABLA N° 6 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Psicología.

De los 44 docentes encuestados en el programa de Psicología, se encuentran 22 mujeres y 22 hombres, de las mujeres 22 están en un rango de edad de 31 a 40 años, de los hombres 13 tienen de 31 a 40 años y 9 de 41 años en adelante

En las mujeres 6 de las 22 encuestadas realizan actividad física vigorosa, teniendo como referencia que de los 7 días realizan por lo menos 3 días con una intensidad de 1 a 2 horas, 1 mujer realiza 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 15 restantes se encuentran en un nivel bajo o inactivo, porque el tiempo no alcanza a superar los 30 minutos.

De los hombres 2 realizan actividad física vigorosa visto que de los 7 días realizan por lo menos 3 días con una intensidad de 1 a 2 horas, solo 1 realiza 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 19 restantes se encuentran en el nivel bajo o inactivo realizando caminatas que no generan un gasto mínimo de energía.



Grafica N° 12 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Psicología.

5.1.1.3 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino)

En el programa Comunicación Social.

PROGRAMA COMUNICACIÓN SOCIAL.	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Encuestados	9 docentes	10 docentes	19
Rango de Edad de 20 a 30 años	0 docentes	3 docentes	16.5%
Rango de Edad de 31 a 40 años	9 docentes	5 docentes	73%
Rango de Edad de 41 a 50 años	0 docentes	2 docentes	10.5%
Nivel de actividad física vigoroso	1 docentes	2 docentes	16%
Nivel de actividad física Moderado	0 docentes	0 docentes	0%
Nivel de actividad física Bajo o inactivo	8 docentes	8 docentes	84%

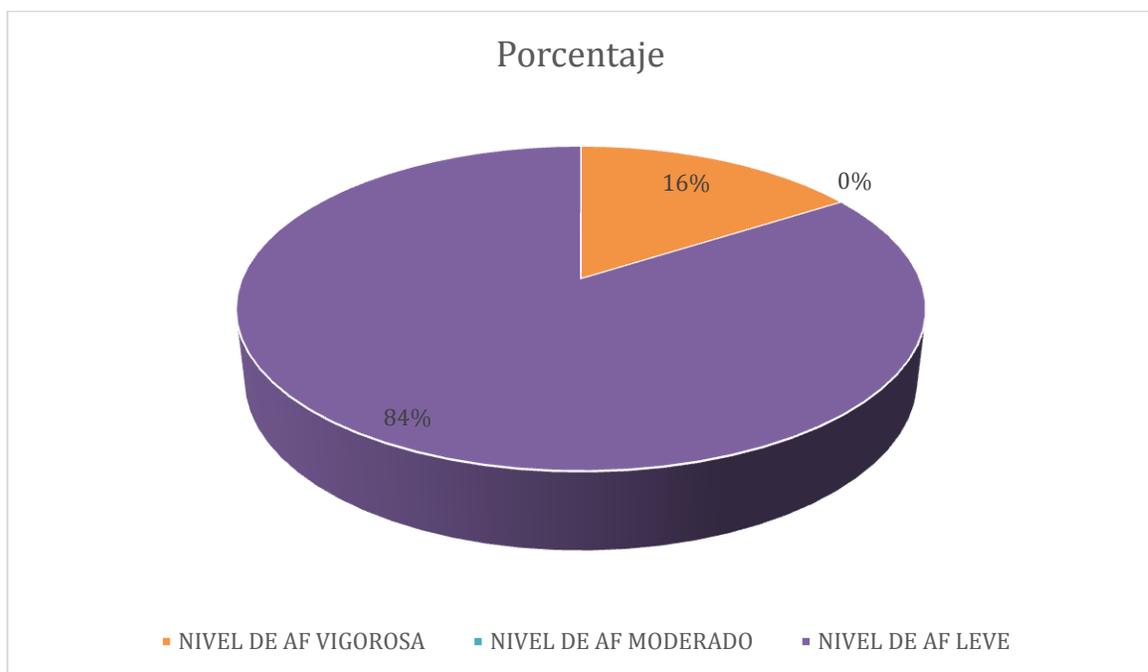
TABLA N° 7 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino)

En el programa Comunicación Social.

De los 19 docentes encuestados en el programa de Comunicación Social y Periodismo, se encuentran 10 mujeres y 9 hombres, de las mujeres 3 están en un rango de edad de 20 a 30 años, 7 mujeres entre los 31 a 40 años los 5 restantes entre 41 años en adelante, de los 9 hombres están en un rango de 31 a 40 años.

En las mujeres 2 de las 10 encuestadas realizan actividad física vigorosa, teniendo como referencia que de los 7 días realizan por lo menos 3 días con una intensidad de 1 a 2 horas, ninguna mujer realiza 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 8 restantes se encuentran en un nivel bajo o inactivo, porque el tiempo en minutos no alcanza a superar los 30 minutos.

En los hombres 1 de los encuestados realiza actividad física vigorosa y los 8 restantes tienen un nivel bajo o inactivo ya que las caminatas que realizan diariamente no generan un gasto mínimo de energía mayor.



Grafica N° 13 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino)

En el programa Comunicación Social.

5.1.1.4 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.

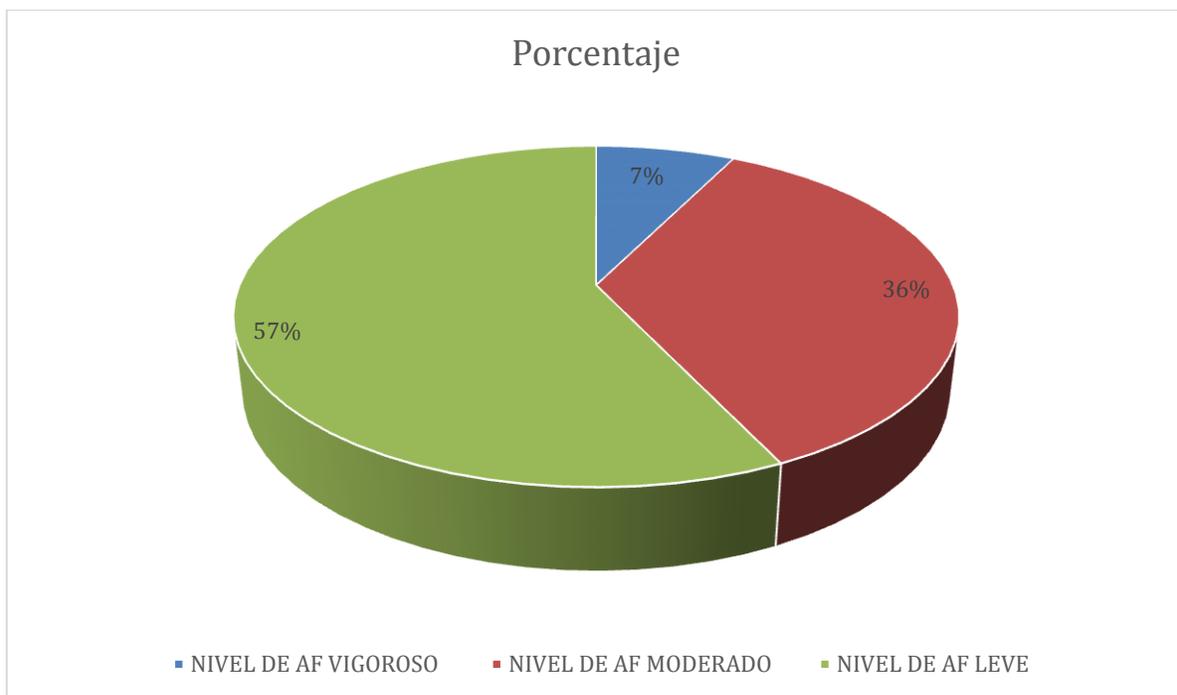
PROGRAMA FILOSOFIA.	Hombres	Mujeres	PORCENTAJE
Encuestados	10 docentes	4 docentes	14
Rango de Edad de 20 a 30 años	0 docentes	2 docentes	14%
Rango de Edad de 31 a 40 años	2 docentes	2 docentes	29%
Rango de Edad de 41 a 50 años	8 docentes	0 docentes	57%
Nivel de actividad física vigoroso	1 docentes	0 docentes	7.4%
Nivel de actividad física Moderado	4 docentes	1 docentes	35.5%
Nivel de actividad física Bajo o inactivo	5 docentes	3 docentes	57.1%

TABLA N° 8 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.

De los 14 docentes encuestados en el programa de filosofía, se encuentran 4 mujeres y 10 hombres, de las mujeres 2 están en un rango de edad de 20 a 30 años y las otras 2 entre los 31 a 40 años, de los 10 hombres 2 están en un rango de 31 a 40 años y 8 de los 41 en adelante.

De las 4 mujeres encuestadas 1 de ellas realiza 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 3 restantes se encuentran en un nivel bajo o inactivo, porque el tiempo no alcanza a superar los 30 minutos.

En los hombres 1 realiza actividad física vigorosa, visto que de los 7 días a la semana por lo menos 3 días hace Actividad Física con una intensidad de 1 a 2 horas, 4 de los hombres realizan 3 días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 5 restantes se encuentran en el nivel bajo o inactivo realizando caminatas que generan no un gasto mínimo de energía.



Grafica N° 14 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa de Filosofía.

5.1.1.5 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa

Virtual y a Distancia.

PROGRAMA VIRTUAL Y ADISTANCIA.	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Encuestados	9 docentes	18 docentes	27
Rango de Edad de 20 a 30 años	8 docentes	6 docentes	52%
Rango de Edad de 31 a 40 años	1 docentes	8 docentes	33%
Rango de Edad de 41 a 50 años	0 docentes	4 docentes	15%
Nivel de actividad física vigoroso	0 docentes	0 docentes	0%
Nivel de actividad física Moderado	3 docentes	1 docentes	14.8%
Nivel de actividad física Bajo o inactivo	6 docentes	17 docentes	85.2%

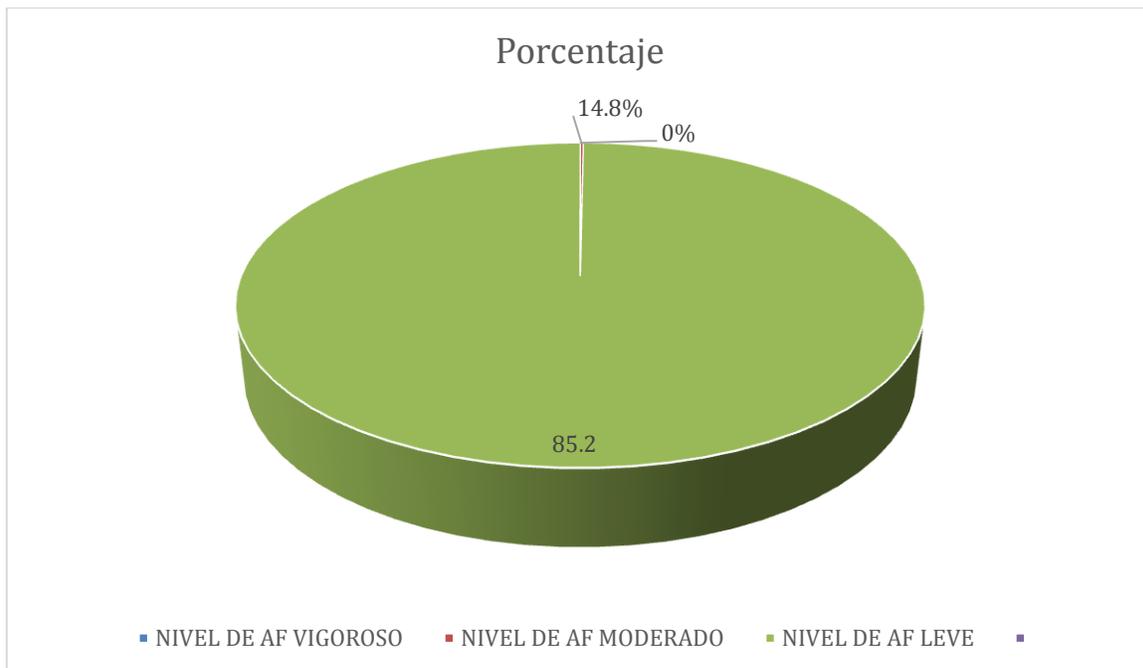
TABLA N° 9 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Virtual y a Distancia.

De los 27 docentes encuestados en el programa de universidad virtual y a distancia, se encuentran 18 mujeres y 9 hombres, de las mujeres 6 están en un rango de edad de 20 a

30 años y las otras 8 entre los 31 hasta los 40 años y 4 de los 41 en adelante, de los 9 hombres 8 están en un rango de 20 a 30 años y 1 de los 31 hasta los 40.

Ninguna de las mujeres realiza actividad física vigorosa, 1 de ellas realiza 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 17 restantes se encuentran en un nivel bajo o inactivo, porque el tiempo no alcanza a superar los 30 minutos de Actividad Física.

Ninguno de los hombres realiza actividad física vigorosa ya que no cumplen con la cantidad de tiempo necesaria, 3 de los hombres realizan 3 días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día y los 6 restantes se encuentran en el nivel bajo o inactivo realizando caminatas que no generan un gasto mínimo de energía.



Grafica N° 15 Niveles de la Actividad Física por sexo (Masculino-Femenino) en el programa Virtual y a Distancia.

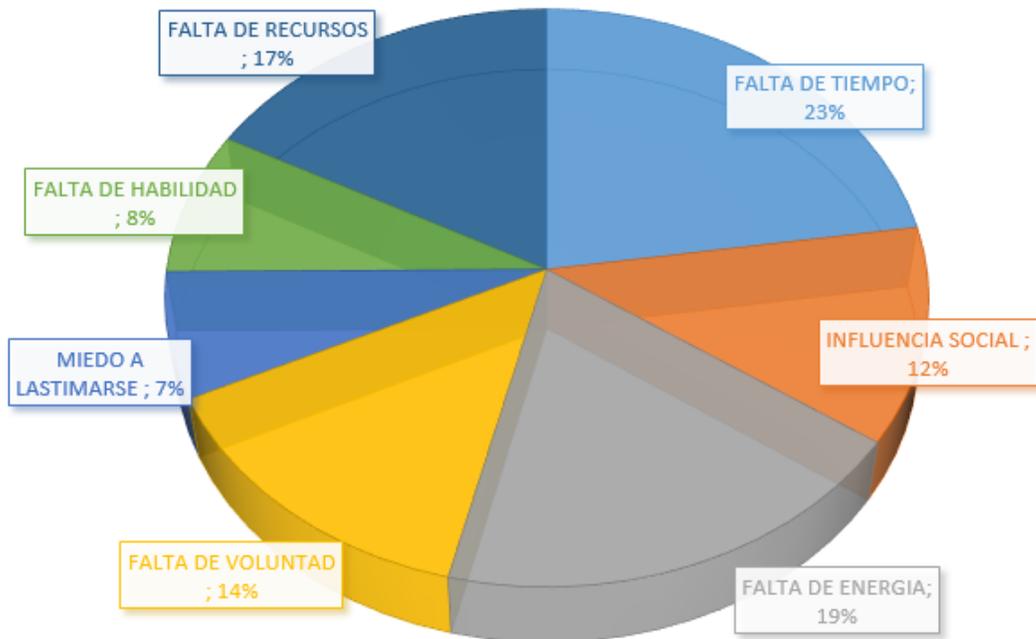
5.3 Resultados generales del Quiz de Barrera en todos los docentes encuestados

Barreras	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.	65	41	18	16
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	24	41	33	42
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	45	53	30	12
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	31	51	32	26
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	9	18	26	87
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	17	20	48	55
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	30	26	33	51
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc...	39	39	35	27
9. Me da pena cómo me voy a ver cuándo haga ejercicio en frente de otras personas.	25	20	33	62
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	38	39	31	32
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer	35	37	34	34

ejercicio que ponerme a hacerlo.				
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	20	17	26	77
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	20	23	38	59
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	23	28	37	52
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	51	44	26	19
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	32	39	47	22
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	48	41	30	21
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo	30	35	47	28
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardiaco.	20	18	32	70
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	19	27	41	53
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	67	27	25	21

TABLA N° 10 Resultados generales del Quiz de Barrera en todos los docentes encuestados

5.3.1 Grafica de Barreras de la Actividad Física en todos docentes encuestados



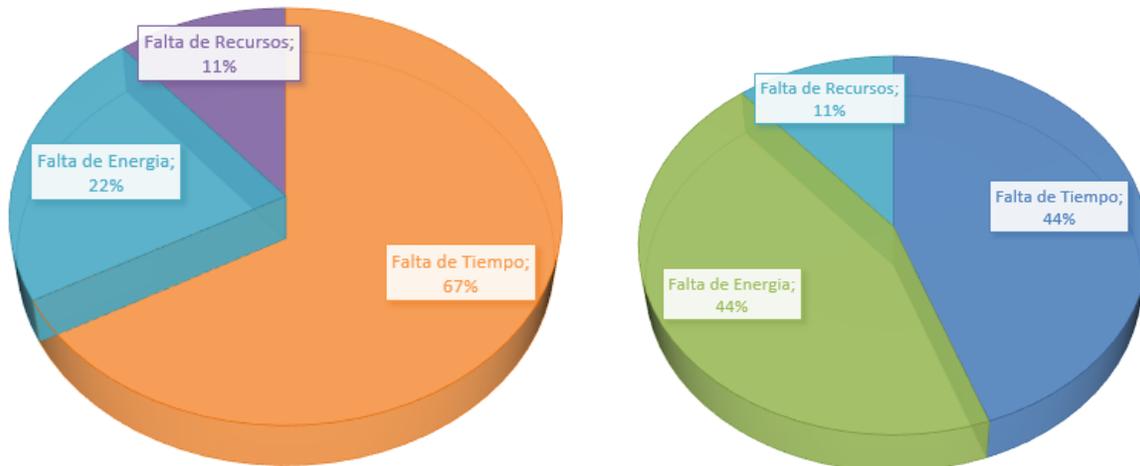
Grafica N° 16 Barreras de la Actividad Física en todos docentes encuestados.

Se encontró en el Quiz de barreras de la actividad física que dé (7) posibles factores por vencer los más relevantes fueron la falta de tiempo evidenciada en el 23% de docentes encuestados, la falta de energía con el 19% y la falta de recursos con el 17%.

5.2.1 Grafica de Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.

Barreras de AF en Mujeres <30 de años

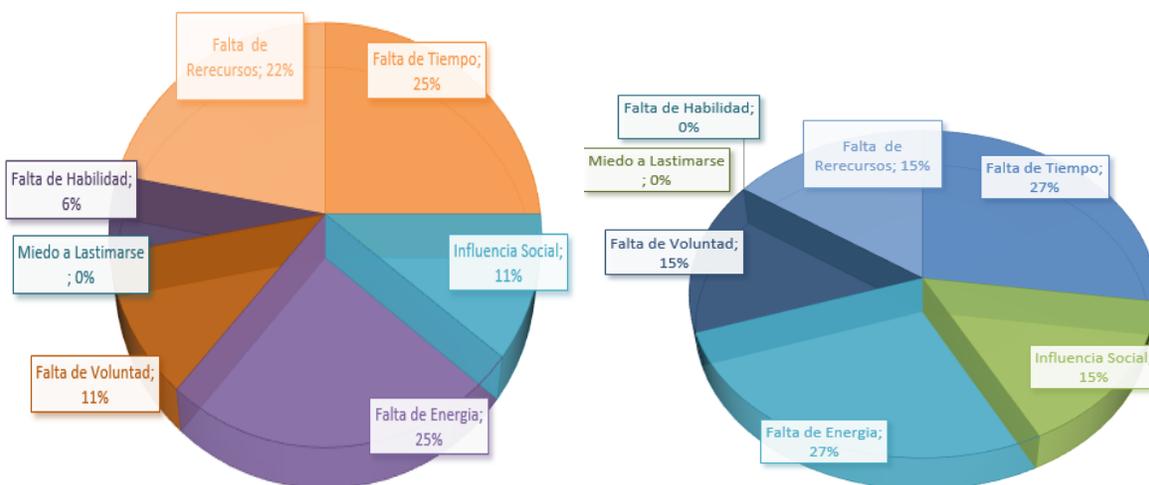
Barreras de AF en Hombres <30 de años



Grafica N° 17 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.

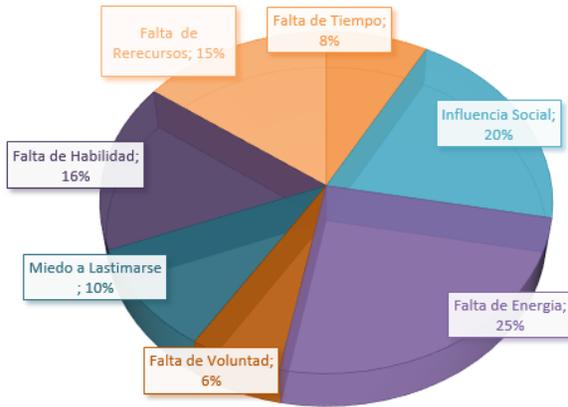
Barreras de AF en Mujeres de 31 a 35 de años

Barreras de AF en Hombres de 31 a 35 de años

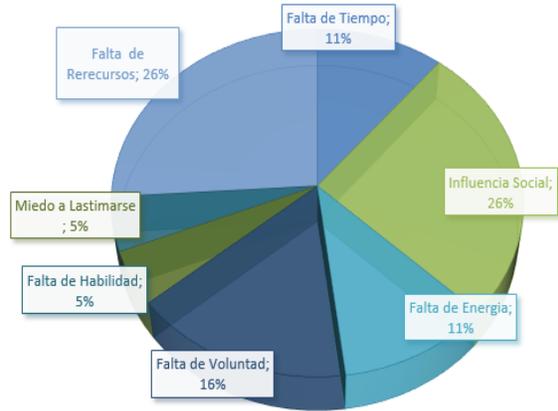


Grafica N°18 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.

Barreras de AF en Mujeres de 36 a 40 de años

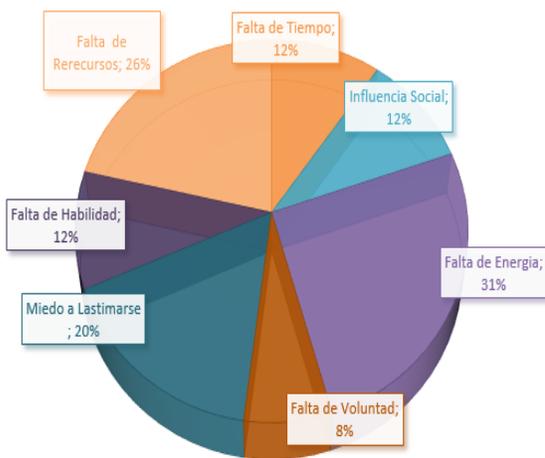


Barreras de AF en Hombres de 36 a 40 de años

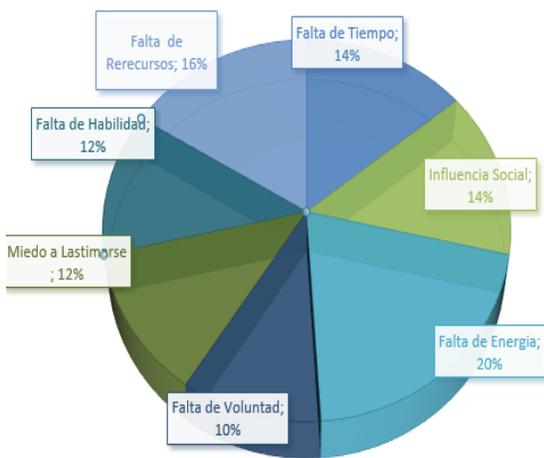


Grafica N° 19 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.

Barreras de AF en Mujeres >41 de años



Barreras de AF en Hombres >41 de años



Grafica N° 20 Barreras de la Actividad Física por (sexo-edad) de todos docentes encuestados.

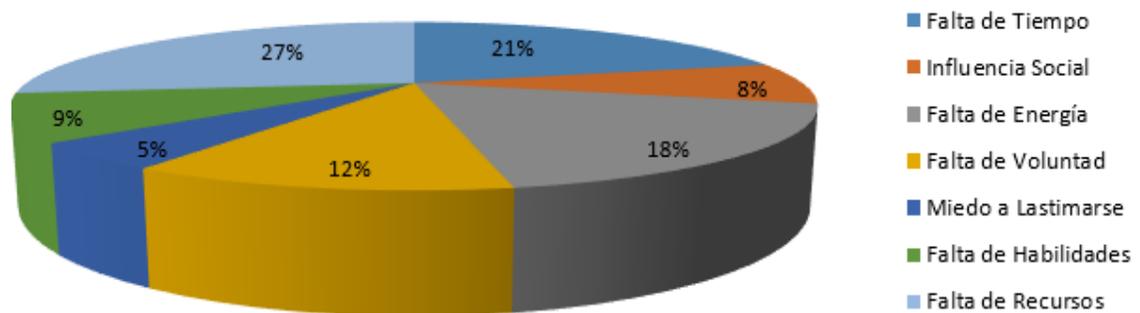
Las barreras más relevantes que impiden la realización de Actividad Física son la falta de tiempo, falta de energía y la falta de recursos. Las mujeres menores de 30 tienen el índice más alto en la falta de tiempo y en los hombres menores de 30 tienen el índice más alto de falta de energía.

5.2.2 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.

PROGRAMA ROCHEREAU.	Hombres	Mujeres
Encuestados.	8 docentes	28 docentes
Rango de Edad de 20 a 30 años.	2 docentes	2 docentes
Rango de Edad de 31 a 40 años.	6 docentes	19 docentes
Rango de Edad de 41 a 50 años.	0 docentes	7 docentes

Falta de tiempo.	21%
Influencia social.	8%
Poca energía.	18%
Voluntad.	12%
Miedo a lastimarse.	5%
Carencia de habilidades	9%
No tener recursos.	27%

TABLA N° 11 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.



Grafica N° 22 Barreras de la Actividad Física en el programa de Rochereau.

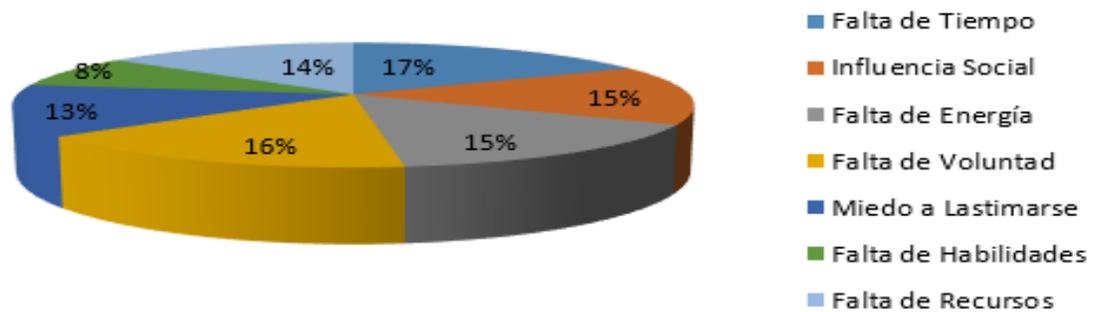
Las barreras de la facultad de Rochereau podemos evidenciar que tanto los hombres como las mujeres presentan una falta de tiempo un 21%, en donde los hombres conserva un 0% y las mujeres 5% de la misma barrera, por otro lado la influencia social es de 4% en los 2 sexos, la poca energía que tienen los hombres y las mujeres es de 9% cada uno, mientras la voluntad es de 6.5% para ambos, el miedo a lastimarse sería del 0% de los hombres y para las mujeres 5%, la carencia de habilidades por parte de los hombres es de 0% y en las mujeres es 9% y la falta de recursos para los 2 sexos es de 10% y 11% respectivamente.

5.2.2 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.

PROGRAMA PSICOLOGIA.	Hombres	Mujeres
Encuestados.	20 docentes	23 docentes
Rango de Edad de 20 a 30 años.	0 docentes	5 docentes
Rango de Edad de 31 a 40 años.	15 docentes	11 docentes
Rango de Edad de 41 a 50 años.	5 docentes	7 docentes

Falta de tiempo.	17%
Influencia social.	17%
Poca energía.	15 %
Voluntad.	16%
Miedo a lastimarse.	13%
Carencia de habilidades	8%
No tener recursos.	14%

TABLA N° 12 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.



Grafica N° 23 Barreras de la Actividad Física en el programa de Psicología.

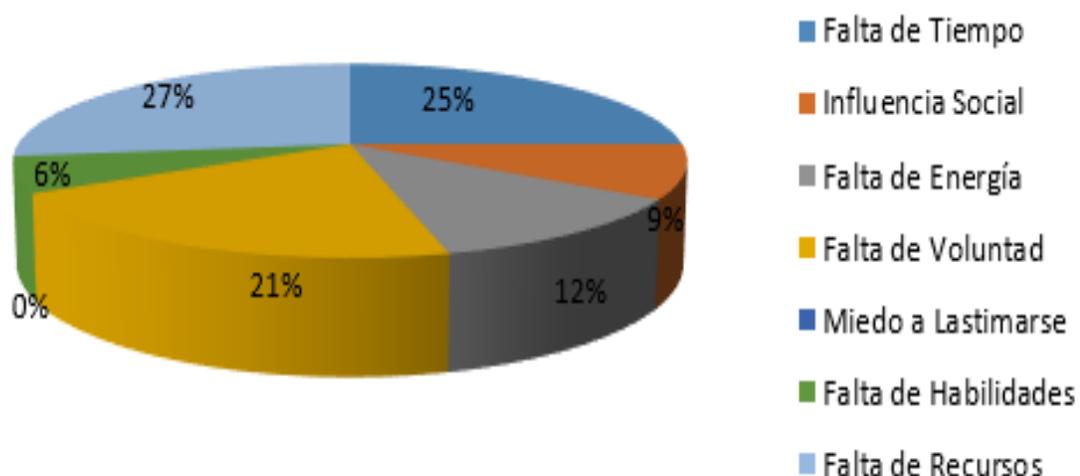
Observamos que en la facultad de psicología, la falta de tiempo es de 6.5% en hombres y en mujeres 6.5%, con la influencia en ambos sexos es de 8% y 7%, poca energía en hombres 7% y en las mujeres es de 8% por tal motivo en voluntad de los hombres es de 8% y las mujeres es igual el %, en lastimarse es para los hombres de 5% y las mujeres es de 9 % más temor a sufrir una lección, para la carencia de habilidades es para los hombres del 3% y en las mujeres es de 5% de habilidades, la falta de recursos para los hombres es 8% y para las mujeres es 7%.

5.2.4 Barreras de la Actividad Física en el programa de Universidad Virtual y a Distancia.

PROGRAMA U.V.D.	Hombres	Mujeres
Encuestados.	10 docentes	16 docentes
Rango de Edad de 20 a 30 años.	6 docentes	5 docentes
Rango de Edad de 31 a 40 años.	4 docentes	6 docentes
Rango de Edad de 41 a 50 años.	0 docentes	5 docentes

Falta de tiempo.	25%
Influencia social.	9%
Poca energía.	12%
Voluntad.	21%
Miedo a lastimarse.	
Carencia de habilidades	6%
No tener recursos.	27%

TABLA N° 13 Barreras de la Actividad Física en el programa de Universidad Virtual y a Distancia.



Grafica N° 24 Barreras de la Actividad Física en el programa de Universidad Virtual y a Distancia.

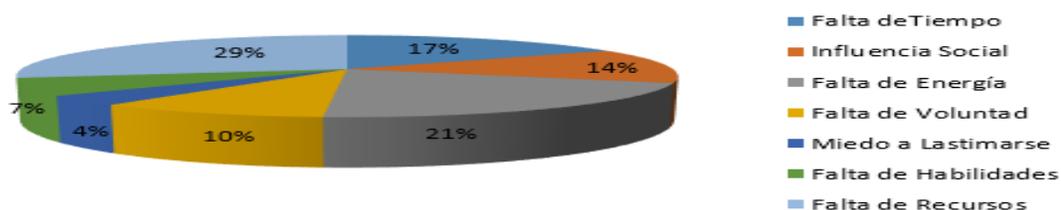
En la facultad Virtual y / a Distancia encontramos los siguientes porcentajes en la falta de tiempo para los hombres 11% y en las mujeres es del 14 % mientras en la influencia es para los hombres de 4% y para las mujeres es 5%, la poca energía de los hombres es de 5.5% y en las mujeres es 6.5% y la falta de voluntad de los hombres es reflejada en 10.5% igual que en las mujeres, el miedo a lastimarse es del 12.5% en los hombres mientras en las mujeres es de 13.5%, la carencia de habilidad de los hombres es de 2% y en la mujeres es de 4% de habilidad, y la falta de recursos es de para ambos sexos es del 0% en la facultad de Virtual y/a Distancia.

5.2.5 Barreras de la Actividad Física en el programa de Comunicación Social y periodismo.

PROGRAMA COMUNICACIÓN SOCIAL.	Hombres	Mujeres
Encuestados.	8 docentes	13 docentes
Rango de Edad de 20 a 30 años.	1 docentes	5 docentes
Rango de Edad de 31 a 40 años.	6 docentes	7 docentes
Rango de Edad de 41 a 50 años.	1 docentes	1 docentes

Falta de tiempo.	17%
Influencia social.	14%
Poca energía.	21%
Voluntad.	10%
Miedo a lastimarse.	4%
Carencia de habilidades	7%
No tener recursos.	27%

TABLA N° 14 Barreras de la Actividad Física en el programa de Comunicación Social y periodismo.



Grafica N° 25 Barreras de la Actividad Física en el programa de Comunicación Social y periodismo.

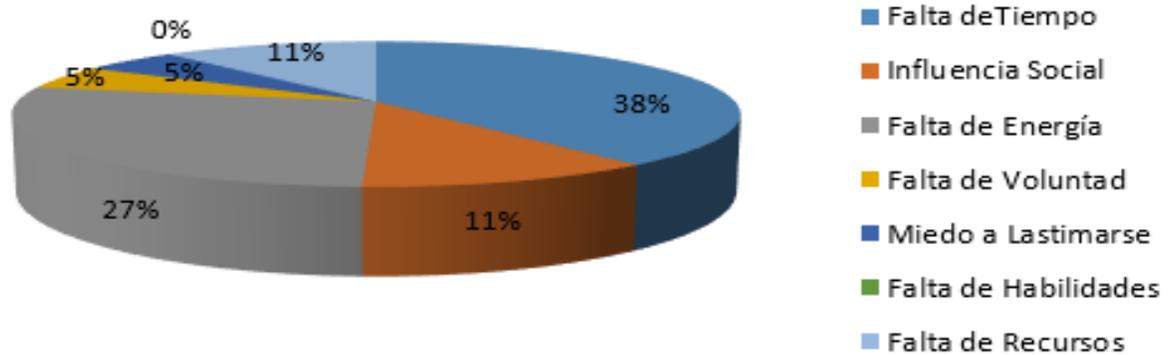
Se observa en el programa de Comunicación Social y periodismo que la falta de tiempo en hombres y en las mujeres es 17%, mientras que en la influencia social para los hombres y para las mujeres es igual el 14 %, la poca energía en ambos sexos es de 21% de actividad, en la voluntad de los hombres al igual que a las mujeres 10%, en el miedo a lastimarse es para los hombres y en las mujeres es de 4% temen a sufrir una caída al realizar una actividad física, en la carencia de habilidades es 7% para hombres y en las mujeres y la falta de recursos para hombres y en las mujeres es 29%.

5.2.6 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.

PROGRAMA FILOSOFÍA.	Hombres	Mujeres
Encuestados.	10 docentes	4 docentes
Rango de Edad de 20 a 30 años.	2 docentes	1 docentes
Rango de Edad de 31 a 40 años.	6 docentes	1 docentes
Rango de Edad de 41 a 50 años.	2 docentes	2 docentes

Falta de tiempo.	38%
Influencia social.	11%
Poca energía.	27%
Voluntad.	5%
Miedo a lastimarse.	8%
Carencia de habilidades	
No tener recursos.	11%

TABLA N° 15 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.



Grafica N° 26 Barreras de la Actividad Física en el programa de Filosofía.

Se evidencia que el programa de filosofía, que la falta de tiempo, para los hombres y en las mujeres es de 38%, la influencia social para los hombres y las mujeres de 11%, la poca energía para hombres y el de las mujeres es 27%, la voluntad para hombres y las mujeres es de 5% y el miedo a lastimarse para hombres y en las mujeres es de 5% , la carencia de habilidades es de 0% para ambos sexos, y la falta de recursos es de 11% para los mismos sexos.

6. DISCUSIÓN.

Dando respuesta a la pregunta de la investigación que indaga sobre los niveles y barreras de la Actividad Física de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en programas académicos específicos, se pudieron encontrar varios aspectos relevantes en el tiempo para realizar actividad física y las dificultades que se pueden tener para llevarlo a cabo.

Para comprender y analizar los instrumentos de recolección de información este trabajo de investigación desarrollo dos conceptos básicos; la Actividad Física desde una óptica funcional consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético (González, 2004) y la inactividad física, como lo define la (Organización Mundial de la salud ,1978) es dejar de utilizar el cuerpo y como consecuencia de esto, se debilita y se fatiga más rápido.

Esta investigación está dirigida a los docentes universitarios en la Corporación Minuto de Dios sede principal y se pudo establecer según el marco teórico, que el 77% los docentes encuestados tienen un nivel de Actividad Física baja o inactivo y que según la Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de Actividad Física al menos 150 minutos semanal. Estos docentes pueden llegar por su inactividad Física a presentar enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, enfermedad cerebro-vascular, dislipidemia, diabetes Mellitus tipo 2 y síndrome metabólico entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2012).

Para identificar el marco teórico en la población docente encontramos el instrumento existente para medir la actividad física que es el (IPAQ), el cual se ha utilizado

en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y confiabilidad. Tenemos el quiz de barreras que se encarga de medir, viendo el porcentaje tan alto que tienen los docentes en las barreras de la actividad física, entre ellas sobre salen falta de tiempo, poca energía y de recursos.

Es así como se encontró las variables más importantes que tienen los docentes, la falta de tiempo, poca energía y pocos recursos, Los resultados de la investigación, que se analizaron fueron a un grupo a los docentes participantes que tiene los programas de Rochereau, Filosofía, Psicología, Virtual y a Distancia y Comunicación Social. Clasificándola en intensa o vigorosa, moderada, baja o inactiva, identificando en este último nivel y las barreras que tienen los docentes participantes a realizar o intensificar el tiempo para la práctica de cualquier Actividad Física.

De acuerdo con los resultados arrojados en las gráficas podemos decir que responde a la pregunta problema de nuestro trabajo de investigación, que las barreras son eminentes en cada programa que se desarrolla la investigación y también los niveles de la actividad física que tuvieron los docentes de los programas anteriormente mencionados en nuestra investigación.

7. CONCLUSIONES.

Con base al objetivo general, se encontró que el 90% de los docentes participantes en el estudio diagnóstico equivalente a 108 profesionales se encuentran en un nivel de actividad bajo o inactivo según el cuestionario IPAQ.

Se encontró en el Quiz de barreras de la actividad física que dé (7) posibles factores por vencer; falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades, falta de recursos; los más relevantes fueron la falta de tiempo evidenciada en el 24% de docentes encuestados que dicen estar muy ocupados y no tienen el tiempo para realizar actividad física en su horario habitual de trabajo y la falta de energía con el 30% de docentes que afirman estar muy cansados durante la semana y necesitan descansar durante el fin de semana para recuperarse.

Dentro de los docentes encuestados, se encontró que los programas Rochereau y Filosofía tienen más docentes que realizan Actividad física moderada y el programa de Psicología tiene el índice más bajo de Actividad Física o inactividad.

En la diferencia por género (hombre-mujer) dentro de los programas académicos se encontró, que Rochereau, Comunicación Social y Virtual y a Distancia hay una tendencia que las mujeres tienen un bajo nivel de Actividad Física y en Psicología y Filosofía los hombres tienden a ser más inactivos.

8. PROSPECTIVA.

Los datos recolectados y analizados en este estudio diagnóstico serán una base de consulta ideal para futuros profesionales en Licenciatura en Educación Física, que pretendan promover actividades deportivas, recreativas y pausas activas dentro de la carga laboral de los docentes de la Corporación Universitaria de Dios.

Con los resultados obtenidos se pretende crear, organizar y poner en marcha desde la línea investigación en Actividad Física; programas que estimulen la práctica de Actividad Física en los docentes de diferentes programas académicos en la Universidad Uniminuto.

BIBLIOGRAFÍA.

Amador, M. G. (2008). Guía Metodológica Para Diseños De Investigación.

Angulo. (2011) Política Fiscal Y Estrategia Como Factor De Desarrollo De La Mediana Empresa Comercial Sinaloense. Un Estudio De Caso.

Alvarado, (2008) Fundamentos Metodológicos Y Teóricos De La Investigación.

Barrera, Céspedes, Paucar (2015). 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.

Barreras,Cespedes,Pauca. (2015). 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.

Campos Izquierdo, A, (2007). Los Profesionales De La Actividad Física Y Del Deporte Como Elemento De Garantia Y Calidad De Los Servicios Physical Activity Professionals As Guaranty And Quality Of The Service. (P,51-57).

Castaño & Londoño, (2010). Niveles, Barreras, Conocimiento Y Actitud En La Práctica De Actividad Física En Administrativos De Audifarma Pereira (2010).

Castaño L Marina, L. G. (2011). Niveles, Barreras, Conocimiento Y Actitud En La Práctica De Actividad Zdzxfísica En Administrativos De Audifarma Pereira (2010).

Coldeportes (2014) Fomento y Desarrollo de la actividad física recuperado 20 agosto 2016.

Coldeportes,2015 Sistema Nacional Del Deporte Obtenido De Col deportes

Constitucion Politca De Colombia, C. L. (1997). Aticulo 52 (Novena Ed.). Bogotá: Panamerica Editorial Ltda. Obtenido De Constitucioncolombia.

DAES (2015). Dirección de bienestar universitario.

Dankh, (1986). Definición Del Tipo De Investigación A Realizar: Básicamente Exploratoria, Descriptiva, Correlacional O Explicativa.

Devís José, P. C, (1993). (Blair Y Cols) La Actividad Física Y La Promoción De La Salud En Niños/As Y Jóvenes: La Escuela Y La Educación Física. Psicología Del Deporte.

Dill, (1936) Consideraciones Sobre El Equivalente Metabolico (Met), Recuperado Viernes, 22 De abril De 2011.

Dishman,(2004). Physical Activity Epidemilogy. HumanKinetics. 2004; (p. 3-12).

Dr. Sanchez Carlos, S. M. (2011). (Bagur Y Serra 1999). Calidad De Vida Y Actividad Fisica En Estudiantes, Docentes Y Administrativos, De Una Universidad De Bogotá.

Dr. Sampieri Roberto, D. F. Et Al (2006). Metodologia De La Investigación Cuarta

Educacion, L. G. (1994). Ley 115 Febrero 8 De 1994. Editorial Unión Ltda.

Figueroa De La Barra Javier, M. A. (2013). Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida El Discurso De Las Personas Con Hábitos Sedentarios.

Figueroa, (2013). Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios.

González S, Sarmiento OL, Lozano O, Ramírez A, Grijalba C. Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*. 2014, (p.447-459).

Granados, G. P. Calidad De Vida Laboral: Historia, Dimensiones Y Beneficios
Quality Of Working Life: History, Dimensions And Benefits. *Revista De Investigación En Psicología*, Vol. 14, 271 - 276.

Hallal, Gómez, Parra. (2010). Lecciones aprendidas después de 10 Años del uso de IPAQ en Brasil

Hernández Jorge, L. D. (2015). Influencia De La Actividad Física En El Cociente Intelectual, (P.74)

Hernández, Fernández Y Baptista, (2010) Metodología Cuantitativa. Tamayo

Hernández, Et Al, (2003). Técnicas E Instrumentos Para La Recolección De Datos, Recuperado 16 De junio De 2015.

Instituto Distrital De Recreación, D, (2015). Muévete Bogotá Promoción De La Actividad Física “Muevete Bogota.

Instituto Nacional de Salud, (2015). Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN Bogotá, D.C.: Oficina Asesora de Comunicaciones y Atención al Ciudadano ICBF; 2011.

Ley 1083 De Julio 31 De 2006 El Congreso De Colombia Decreta:Capítulo I
Movilidad Sostenible En Distritos Y Municipios Con Planes De Ordenamiento Territorial.
Obtenido De Ministerio De Minas Y Energia.

Mantilla S, (2007). Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos de
salud en estudiantes universitarios.

Ministerio de educación nacional, (2015). guía para diseño programa de bienestar
laboral sector docente recuperado 18 agosto 2016.

Navarro, (1994). Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida.

Niñerola Jordi. Barreras Percibidas Y Actividad Física: El Autoinforme De Barreras
Para La Práctica De Ejercicio Físico. Revista De Psicología Del Deporte.

OMS, Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América
Latina y el Caribe.

OMS, Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América
Latina y el Caribe.

Organización Mundial De La Salud (2002) Serón, P., Muñoz, S., Y Lanas, F.
(2010). Nivel De Actividad Física Medida A Través Del Cuestionario Internacional De
Actividad Física En Población Chilena. Revista Médica De Chile.

Paffenbarger, (2001). history of physical activity, cardiovascularhealth and
longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH,FRCP.,2001.

Paredes Cesar, M. A, (2009). Actitudes Hacia La Actividad Física Relacionada Con La Salud Desde La Perspectiva Del Proceso Y Del Resultado En Los Usuarios De Los Gimnasios De Empresas.

Piéron, D. M, (2007). Factores Determinantes En La Inactividad Físico-Deportiva En Jóvenes Y Adolescentes.

Pieron, Maurice. (2008). Factores determinantes en la inactividad física deportiva en jóvenes adolescentes. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, (p,15).

Plan de desarrollo 2012-2016.

Ramírez William, V. S, (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico

Serón, P., Muñoz, S., y Lanas, F, (2010). Nivel de Actividad Física Medida A través del Cuestionario Internacional de Actividad Física en Población Chilena. Revista Médica de Chile, (p.1232-1239).

VALENCIA.M.C, (2010). Nivel Conocimiento Motivación y Barreras en Actividad Física en entidad proveedora de insumos hospitalarios (2010).

Anexos.

Bogotá, 8 de Marzo de 2016



Señor:
Nelson Alfonso Bedoya
Director Programa Filosofía
Facultad De Ciencias Humanas y Sociales

Asunto: Consentimiento para aplicación de encuesta

Cordial Saludo,

La Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes viene desarrollando un estudio denominado "La Caracterización de niveles y barreras de actividad física en docentes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios", realizado por estudiantes del programa, María Borja Mármol C.C 1082907741, Oscar Tovar Aldana C.C 80818719, Juan Obando Morales C.C 1058816659, Wolfgang Caicedo Mojica C.C 77190777 bajo la guía de la Docente Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas. Este estudio se realiza con el fin de obtener un diagnóstico de la población de docentes en Sede calle 80 que sirva como referente para la implementación de programas de actividad física orientadas a favorecer la calidad de vida a esta población. Le solicitamos su consentimiento para realizar una encuesta a los docentes de su Facultad y confirmación para la aplicación de los instrumentos con una duración máxima de 10 minutos.

Agradecemos su colaboración

Atentamente

Mg. Mauricio Javier Prada Rozo
Director programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte
Corporación Universitaria Minuto de Dios



*Rdo. Sandra L.
 Mar 20 8/16*

Bogotá, 8 de Marzo de 2016



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de Calidad al alcance de todos

Señor:

Javier Espitia

Director Comunicación Social y Periodismo

Facultad Ciencias de la Comunicación

Asunto: Consentimiento para aplicación de encuesta

Cordial Saludo,

La Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes viene desarrollando un estudio denominado "La Caracterización de niveles y barreras de actividad física en docentes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios", realizado por estudiantes del programa, María Borja Mármol C.C 1082907741, Oscar Tovar Aldana C.C 80818719, Juan Obando Morales C.C 1058816659, Wolfgang Caicedo Mojica C.C 77190777 bajo la guía de la Docente Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas. Este estudio se realiza con el fin de obtener un diagnóstico de la población de docentes en Sede calle 80 que sirva como referente para la implementación de programas de actividad física orientadas a favorecer la calidad de vida a esta población. Le solicitamos su consentimiento para realizar una encuesta a los docentes de su Facultad y confirmación para la aplicación de los instrumentos con una duración máxima de 10 minutos.

Agradecemos su colaboración

Atentamente

Mg. Mauricio Javier Prada Rozo

**Director programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte
Corporación Universitaria Minuto de Dios**



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Licenciatura en Educación Física
Recreación y Deportes

Autógrafa



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de Calidad al alcance de todos

Bogotá, 8 de Marzo de 2016

Señor:

Jaime Alfonso Chaparro
Director Programa Psicología
Facultad De Ciencias Humanas y Sociales

Asunto: Consentimiento para aplicación de encuesta

Cordial Saludo,

La Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes viene desarrollando un estudio denominado "La Caracterización de niveles y barreras de actividad física en docentes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios", realizado por estudiantes del programa, María Borja Mármol C.C 1082907741, Oscar Tovar Aldana C.C 80818719, Juan Obando Morales C.C 1058816659, Wolfgang Caicedo Mojica C.C 77190777 bajo la guía de la Docente Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas. Este estudio se realiza con el fin de obtener un diagnóstico de la población de docentes en Sede calle 80 que sirva como referente para la implementación de programas de actividad física orientadas a favorecer la calidad de vida a esta población. Le solicitamos su consentimiento para realizar una encuesta a los docentes de su Facultad y confirmación para la aplicación de los instrumentos con una duración máxima de 10 minutos.

Agradecemos su colaboración

Atentamente

Mg. Mauricio Javier Prada Roza
Director programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte
Corporación Universitaria Minuto de Dios

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos.
Licenciatura en Educación Física,
Recreación y Deportes

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos.
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Se recibe el 08-03-2016
10:56 am
Queda pendiente respuesta
del Director.



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS –
UNIMINUTO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

FECHA DE NACIMIENTO: SEXO: PRESENCIAL

NIVEL MÁXIMO DE EDUCACIÓN:

DOCTORADO POSGRADO MAGISTER ESPECIALIZACIÓN

LICENCIATURA EN:

CENTRO DE IDIOMAS ROCHERAU PSICOLOGIA VIRTUAL Y A DISTANCIA
COMUNICACIÓN SOCIAL FILOSOFIA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuantos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

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

Instrucciones: A continuación, indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar 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 oportunidad 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 cuándo 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 más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0