



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios

NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA
FACULTAD DE COMUNICACIÓN, EDUCACION Y ROCHERAU DE LA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

AUTORES:

Breiner José Arévalo Galindo

Erika Alexandra Ramírez Martínez

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

AÑO 2016

NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA
FACULTAD DE COMUNICACIÓN EDUCACION Y ROCHERAU DE LA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

AUTORES:

Breiner José Arévalo Galindo

Erika Alexandra Ramírez Martínez

ASESOR:

Angie Ivonne Andrea Grillo Cárdenas.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

AÑO 2016

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado: “NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ADMINISTRATIVOS DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN, EDUCACIÓN Y ROCHERAU DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.”.

Presentado por los estudiantes: Breiner José Arévalo Galindo y Erika Alexandra Ramírez Martínez, en cumplimiento parcial de los requisitos para optar al título de licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.

Firma del Presidente del Jurado.

Firma del Jurado.

Firma del Jurado.

Bogotá, D.C. Mayo de 2016.

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo agradecerle a Dios por brindarme la oportunidad de recorrer este camino que aunque no fue nada fácil, pude superar todos los obstáculos que este se me presentaron. También debo agradecerle a toda mi familia que con su apoyo y colaboración me empujaron a cumplir este objetivo tan anhelado, a nuestra tutora Angie grillo quien con su entrega y vocación por lo que hace nos brindó sus conocimientos y su ayuda para alcanzar este objetivo y a mi compañera de trabajo Erika Ramírez quien fue de gran apoyo para mí y estuvo siempre atenta y dispuesta hacer lo posible por esta investigación.

Breiner José Arévalo Galindo.

Agradezco primero a Dios por todas las bendiciones recibidas por acompañarme en este proceso, a mis padres porque si ellos no hubiera sido posible cumplir este sueño y por su apoyo incondicional a mi hermana y resto de familia por estar siempre pendiente y apoyándome en todo momento, a la asesora de tesis que siempre estuvo pendiente y con la disposición de brindarnos sus conocimientos y responder a nuestras dudas y final mente a mi compañero de monografía por su dedicación y esmero porque sin su apoyo y sus conocimientos no hubiera sido posible la terminación de este proceso.

Erika Alexandra Ramírez Martínez.

DEDICATORIAS

Este proyecto de grado va dedicada con todo mi amor y cariño a un ser que siempre estuvo pendiente de mí en este camino, a mi señora madre Elsy Galindo quien con su apoyo incondicional me guio y me enseñó a no desfallecer nunca, gracias madre por inculcarme el valor del sacrificio, tú fuiste mi inspiración en este proceso educativo, gracias por estar siempre ahí, por eso este logro también es tuyo, a mis hermanos que siempre estuvieron presentes para ayudarme en todo lo que necesite y a mi tía Rosana Luquez quien me brindo su ayuda y apoyo en todo momento este logro es de ustedes también gracias.

Breiner José Arévalo Galindo.

Dedico a mi mamá, a mi papá por su apoyo amor y cariño y por su apoyo incondicional para logra este sueño, a mi hermana por esta siempre a mi lado y el resto de mi familia por su apoyo, a Breiner mi compañero de monografía por estar a mi lado en todo el proceso por brindarme sus conocimientos y dedicación.

Erika Alexandra Ramírez Martínez.

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO RAE	
TITULO TEXTO	<p style="text-align: center;">NIVELES Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN, EDUCACIÓN Y ROCHERAU DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.</p>
NOMBRE Y APELLIDO DE LOS AUTORES	Erika Alexandra Ramírez Martínez Breiner José Arévalo Galindo
AÑO	2016
UNIVERSIDAD	Corporación Universitaria Minuto de Dios
RESUMEN DEL TEXTO:	
<p>El trabajo de investigación se fundamentó en la identificación de los niveles y de barreras dela actividad fisica en docentes de la corporación Universitaria Minuto de Dios de la facultad de comunicación y personal administrativo de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherau. La metodología de trabajo se cimentó en procesos de investigación transversal descriptiva con un enfoque cuantitativo. Estudio se realizara por medio del cuestionario internacional de actividad fisica IPAQ versión corta</p>	

y la encuesta que promociona el centro para el control y prevención de enfermedad BBAQ que está dedicado al análisis de las barreras para la práctica de la actividad física.

PALABRAS CLAVES

Actividad física, niveles de actividad física, barreras de actividad física, niveles de actividad física en docentes y administrativos y barreras de actividad física en docentes y administrativos, cuestionario internacional de actividad física IPAQ , quiz de barreras a la actividad física BBAQ

PROBLEMA:

La presente investigación busca identificar cuáles son los niveles y barreras frente a la práctica de la actividad física, acogiendo a los docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherau de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, para que a largo plazo se aplique el debido proceso para el mejoramiento de calidad de vida de los docentes y administrativos de dicha facultad. Para la realización de la investigación se aplicó el quiz de barreras de la actividad física BBAQ y el cuestionario IPAQ versión corta. Con los que se puede llegar hacer una gran contribución para determinar cuáles son los niveles y barreras que no les permite realizar una actividad física regular y de esta manera contribuir a que tengan una mejor actitud frente a esta problemática y en un futuro tener una mejor calidad de vida.

OBJETIVO:

Objetivo general: Determinar los niveles, y las barreras para la realización de actividad física en docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherrou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el segundo periodo del año 2015.

Objetivos específicos:

1. Analizar según el sexo cuales son los niveles de actividad física y las barreras más prevalentes.
2. Identificar según la edad cuales los niveles y barreras de la actividad física.
3. Determinar los niveles y barreras para la práctica de actividad física realizando la comparación entre docentes y administrativos.

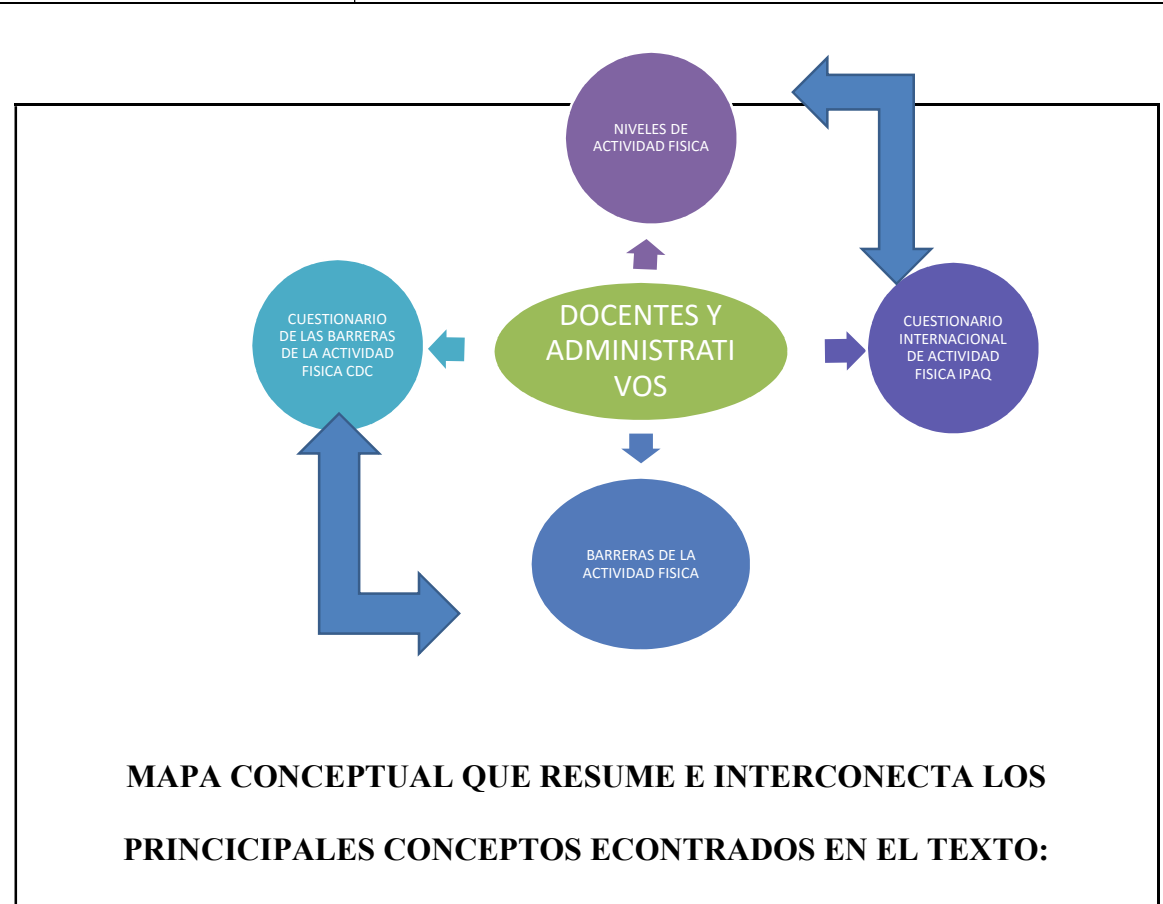
PREGUNTA PROBLEMA:

¿Cuáles son los niveles y las barreras más prevalentes para la práctica de actividad física en los docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centros de idioma rocherrou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el segundo periodo del año 2015?

CONCLUSIONES:

- Los niveles de actividad física en la población en general se encuentran en un nivel bajo y las barreras más prevalentes son la falta de tiempo, falta de energía y la falta de voluntad
- En la comparación entre hombres y mujeres se evidencia que los hombres practican más actividad física y que las mujeres y en cuanto a las barreras predominan las mismas tres con la diferencia que en el hombre prevalece la influencia social y en las mujeres la falta de recursos
- En la comparación de rango de edad a menor edad son más sedentarios y en cuanto a las barreras las tres que más predominan son las mismas tres con la sin embargo a mayor edad sobresale la falta de energía y la influencia social mientras a menor edad influye la falta de recursos.
- En comparación entre docentes y administrativos se evidencia que los docentes tienen un mayor nivel de actividad física que los administrativos y la barrera más prevalente en las dos muestras es la falta de tiempo con la diferencia que en los docentes prevalece la falta de energía y falta de voluntad y administrativos falta de energía y de recursos.

NOMBRE Y APELLIDO DE QUIENES ELABORARON EL RAE	Erika Alexandra Ramírez Martínez Breiner José Arévalo Galindo
FECHA	Mayo 2016



INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	16
1. CONTEXTUALIZACIÓN	17
1.1 Macro contexto	18
1.2 Micro contexto	18
2. PROBLEMÁTICA	20
2.1 Descripción Del Problema	20
2.2 Formulación del problema	21
2.3 Justificación	21
2.4 OBJETIVOS	22
2.4.1 Objetivo general	22
2.4.2 Objetivos específicos	22
3. MARCO REFERENCIAL	23
3.1 Marco de antecedentes	23
3.2 Marco teórico	25
3.2.1 Actividad física:.....	26
3.2.2 Actividad física moderada y vigorosa:	28
3.2.3 Sedentario:	28
3.2.4 Niveles de actividad física en docentes y administrativos:.....	28
3.2.5 Barreras de la actividad física:	30
3.2.7 Barreras de actividad física en docentes y administrativos:	31
4. DISEÑO METODOLOGICO	32
4.1 Tipo de investigación.....	32
4.2 Enfoque de investigación	32
4.3 Método de investigación	33
4.4 Fases de investigación.....	33
4.5 Población y muestra:.....	36
4.5.1 Población.....	36
4.5.2 Muestra:.....	37

4.6 Técnica e instrumentos de recolección de datos	37
4.6.1 Cuestionario internacional de actividad física IPAQ cortó	37
4.6.2 Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario “Barriers to Being Active Quiz”, entre estudiantes universitarios de Colombia:	40
5. RESULTADOS	43
5.1 Técnica de análisis de resultados	43
5.2 Interpretación de resultados.....	43
5.3 Resultados del cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta	44
5.3.1 Resultados generales.....	44
5.3.1.1 Niveles de actividad física en docentes y administrativos	44
5.3.1.2 Niveles de actividad física en hombres y mujeres.....	44
5.3.1.3 Niveles de actividad física en comparación de edad	45
5.3.2 Resultados específicos.....	47
5.3.2.1 niveles de actividad física en comparación de docentes y administrativos	47
5.4. Resultados quiz de barreras de actividad física BBAQ.....	48
5.4.1 Resultado general	48
5.4.1.1 Percepción de barreras en docentes y administrativos	48
5.4.1.2 Percepción de barreras en comparación de hombres y mujeres.....	49
5.4.1.3 Percepción de barreras en comparación de edad	50
5.4.2 Resultados específicos.....	51
5.4.2.1 Percepción de barreras en comparación entre docentes y administrativos.....	51
6. CONCLUSIONES.....	52
7. PROSPECTIVA.....	53
LISTA DE REFERENCIAS	54
ANEXOS	58
9.1 carga laboral docentes de la facultad de comunicación 2015 II.....	58

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Significado de siglas.....	16
Tabla 2. Antecedentes actividad física.....	24
Tabla 3. Antecedentes barreras de actividad física.....	25

INDICE DE FIGURAS

Figura1. Flujograma.....	26
Figura 2. Cronograma de aplicación de datos.....	36
Figura 3. Matriz cuestionario IPAQ.....	37
Figura 4. Matriz barreras de la actividad física.....	37
Figura 5. Formato cuestionario IPAQ.....	39
Figura 6. Formato cuestionario BBAQ.....	42
Figura 7. Niveles de actividad física en docentes y administrativos.....	45
Figura 8. Niveles de actividad física en hombres y mujeres.....	46
Figura 9. Niveles de actividad física en comparación de edad.....	47
Figura 10. Niveles de actividad física en comparación de docentes y administrativos.....	48
Figura 11. Barreras de actividad física en docentes y administrativos.....	49
Figura 12. Barreras de actividad física en comparación de hombres y mujeres.....	50
Figura 13. Barreras de actividad física en comparación de edad.....	51
Figura 14. Barreras de actividad física en comparación de docentes y administrativos.....	52

LISTADO DE SIGLAS

Tabla 1. *Significado de siglas*

SIGLA	SIGNIFICADO DE LA SIGLA
OMS	Organización Mundial de la Salud
IPAQ	Cuestionario Internacional de Actividad Física.
CDC	Centers for Diseases Control.
OPS	Organización Panamericana de la Salud
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences.
ABPEF	Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico.
SDHEQ	San Diego Health and Exercise Questionnaire.
BBAQ	Barriers to Being Active Quiz
USDHHS	United States Department of Human Health Services.
DNPAO	División de Nutrición Actividad Física y Obesidad.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, los problemas a causa de la inactividad física y sus bajos niveles aquejan a gran parte de la población mundial, consecuencia de ello que el sedentarismo sea el cuarto factor de mortalidad, ya que además, los bajos niveles de actividad física generan una alta predisposición para la adquisición de las enfermedades no transmisibles según la organización mundial de la salud (OMS, 2010).

El bajo nivel de actividad física es un factor preponderante en los problemas de salud. En los trabajadores del área civil administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, en Ecuador es común ver afecciones tales como presión arterial alta, diabetes, problemas cardiovasculares, y la principal causa de muchas de las enfermedades actuales como lo es el estrés, entre otros. (Universidad de las fuerzas armadas ESPE 2014). Aún prevalecen los bajos niveles de actividad física, a los cuales no es ajena la población docente y administrativa universitaria.

En efecto a lo anterior hace que se analicen los niveles y las barreras que poseen la población docente y administrativa frente a la práctica regular de actividad física, en este caso los docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rochrau de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, estudio que se realizara por medio del cuestionario internacional de actividad física IPAQ y la encuesta que promociona el centro para el control y prevención de enfermedades CDC, BBAQ que está dedicado al análisis de las barreras para la práctica de la actividad física.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

En la población en general se encuentran unos bajos niveles de actividad física, por lo tanto determina el sedentarismo como un factor de riesgo para padecer alteraciones de las diferentes funciones corporales en la edad adulta. Se ha demostrado que la actividad física es indispensable para promover la salud y bienestar de la población en general, necesaria para disfrutar de una correcta calidad de vida, tiene que basarse en lo más funcional para nosotros, que es el movimiento del cuerpo en todos sus planos. (Universidad de Santander SINFI 2014).

La actividad física se presenta universalmente relacionada con la percepción de barreras u obstáculos para ambos géneros y los resultados en adolescentes son muy similares a los de los adultos, siendo la principal barrera la falta de tiempo y de interés (Tappe, Duda, & Ehrnwald, 1989).

Un lugar de trabajo saludable promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. Diversos factores como los políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y biológicos pueden favorecer o dañar la salud de los trabajadores pero, si el entorno laboral es saludable, se habrá adelantado en la conquista de espacios que permitan el desarrollo y promoción de la salud en el trabajo. (Casas y Paravic, 2006).

Las personas deben tener posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo para reducir su exposición a riesgos. Por otra parte, el costo de las enfermedades no transmisibles para los empleadores está aumentando rápidamente. Es preciso garantizar la

posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo y apoyar y promover la actividad física. (OMS, Foro económico mundial sobre un evento en conjunto 2008).

1.1 Macro contexto

La orientación de los estudios realizados en Europa, Norteamérica y Colombia por salubristas, epidemiólogos y otros profesionales se dirige con frecuencia a evaluar la actividad física en torno a aspectos biológicos, sociales y culturales. Sin embargo, en Colombia no se encuentra claridad en la relación de la actividad física con las barreras, los beneficios y la autoeficacia que reportan las personas para practicarla. (Becerra y Díaz, 2008).

Las desigualdades en los niveles de actividad física son evidentes a nivel mundial. En Colombia, uno de los países más desiguales de Latinoamérica, la información es limitada; por tal razón, es imperativo conocer las disparidades en actividad física en el país para orientar el diseño de programas y políticas públicas encaminadas a promoverla. (González, Sarmiento, Lozano, Ramírez y Grijalva 2014)

1.2 Micro contexto

El sitio donde se desarrolla la investigación es la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, este se encuentra ubicado en el barrio Minuto de Dios, localidad de Engativá. Con el objeto de determinar cuáles son los niveles y barreras de la actividad física que se presentan en los docentes y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherou se planteó la siguiente investigación con la cual se quiere hacer un aporte diagnóstico, tanto a los docentes y administrativos como a la universidad con el fin de que por medio de esta investigación que es una herramienta de ayuda para el conocimiento de la

inactividad física y las barreras en sus empleados en este caso docentes y administrativos se puedan empezar proyectos de creación de espacios para la práctica de la actividad física.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Descripción Del Problema

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

Por todo ello, 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. (Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

La presente investigación busca identificar cuáles son los niveles y barreras frente a la práctica de la actividad física, acogiéndose a los docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, para que a largo plazo se aplique el debido proceso para el mejoramiento de calidad de vida de los docentes y administrativos de dicha facultad. Para la realización de la investigación se aplicó el quiz de barreras de la actividad física y el cuestionario IPAQ. Con los que se puede llegar hacer una gran contribución para determinar cuáles son los niveles y barreras que no les permite realizar una actividad física regular y de esta manera contribuir a que tengan una mejor actitud frente a esta problemática y en un futuro tener una mejor calidad de vida.

2.2 Formulación del problema

¿Cuáles son los niveles y las barreras más prevalentes para la práctica de actividad física en los docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centros de idioma rocherou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el segundo periodo del año 2015?

2.3 Justificación

Esta investigación tiene como fin en primera instancia que los docentes y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherou conozcan sus niveles y barreras de actividad física, para que de esta manera puedan tomar conciencia sobre la importancia de la práctica regular de actividad física ya que ende esta manera pueden ser más activos en su vida cotidiana y tener un mejor rendimiento laboral y por ende un mejor estilo de vida.

Por otra parte es pertinente que la facultad donde desarrolla su labor esta población, esté enterada de los resultados de esta investigación para que de esta manera se puedan desarrollar propuestas, donde se planteen distintas ideas para la creación de espacios donde los docentes y administrativos puedan ejercer la práctica de actividad física y que esta forma la facultad este integrada por personas más activas y saludables.

Partiendo de lo anterior la Universidad debería considerar implementar políticas dirigidas a la realización de programas donde la población docente y administrativa que integran estas dependencias tenga un tiempo y espacio para realizar actividad física en sus horas de trabajo. La universidad se puede ver beneficiada teniendo unos docentes y

administrativos saludables y activos ya que no tendría gastos adicionales en salud y replazo para sus trabajadores.

Un entorno laboral saludable es esencial, no solo para lograr a salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo de la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general. (OMS, OPS. 2000).

2.4 OBJETIVOS

2.4.1 Objetivo general

- Determinar los niveles, y las barreras para la realización de actividad física en docentes de la facultad de comunicación y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherrou de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el segundo periodo del año 2015.

2.4.2 Objetivos específicos

1. Definir en los docentes y administrativos los niveles y barreras para la práctica de actividad física más frecuentes.
2. Identificar en comparación de sexo cuales son los niveles y barreras para la práctica de actividad física más frecuentes.
3. Concluir los niveles y barreras para la práctica de actividad física en comparación de rango de edad.

3. MARCO REFERENCIAL

En el presente capítulo se darán a conocer las bases conceptuales que sustentan la investigación.

3.1 Marco de antecedentes

A continuación se muestra en cuadros las investigaciones encontradas relacionadas con la monografía. Como primera instancia se verán todo lo relacionado con los niveles de actividad física, se encontraron investigaciones tanto internacionales como nacionales.

Tabla 2. Antecedentes actividad física

AUTOR	AÑO	PAIS	RESULTADOS
Meneses y Monje	1999	España	El estudio se le realizo a 24 docentes y administrativos de la institución Canton de Montes de Oca. Los resultados dan muestra que esta población práctica solo actividad física como costumbre y no como un generador de salud.
Gómez, Duerly, Lucumi, Gámez y Venegas	2005	Colombia	El estudio se les realizo a 3000 habitantes de la ciudad de Bogotá, que se encuentran entre los 18 y 65 años de edad. Para esta investigación fue utilizado el cuestionario IPAQ, dando como resultado que los hombres practican actividad física más regularmente que las mujeres y que las personas que realizan actividad física gozan de mejor salud tanto física como mental.
Valencia, Martínez y García	2008	Colombia	Este estudio se le realizó a hombres y mujeres de la ciudad de Pereira, a través del cuestionario IPAQ versión corta y el logaritmo de Craig para determinar lo adecuado o no de los niveles, dando como resultado que la mayor parte de la

			población evaluada realiza caminata, seguida por otras actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, pero no cumple los criterios internacionales de adecuación.
--	--	--	---

En el siguiente cuadro se encontraran las investigaciones relacionadas con barreras de actividad física, en este caso se encontraron investigaciones tanto a nivel internacional como a nivel nacional.

Tabla 3. Antecedentes barreras de actividad física

AUTOR	AÑO	PAIS	RESULTADOS
Niñerola, Capdevila y Pintanel	2004	España	La muestra utilizada en este estudio se conformó por 720 personas donde un 73,3% son mujeres y un 23,7% son hombres, el instrumento utilizado fue el auto informe de barreras para la práctica del ejercicio físico ABPEF. Dando como resultado que las barreras más prevalentes para la realización del ejercicio físico son las obligaciones o falta de tiempo y falta de ambientes o instalaciones.
Barrera, Céspedes y Paucar	2015	Colombia	La muestra de este estudio fueron los docentes de la facultad de educación de la corporación universitaria minuto de dios, utilizando como instrumento el quiz CDC, donde da como resultado que las barreras más prevalentes para la realización de actividad física en esta población son: falta de tiempo, falta de recursos económicos y falta de infraestructura en el lugar de trabajo.

3.2 Marco teórico

A continuación se muestran los temas a desarrollar dentro del marco teórico de la presente investigación.

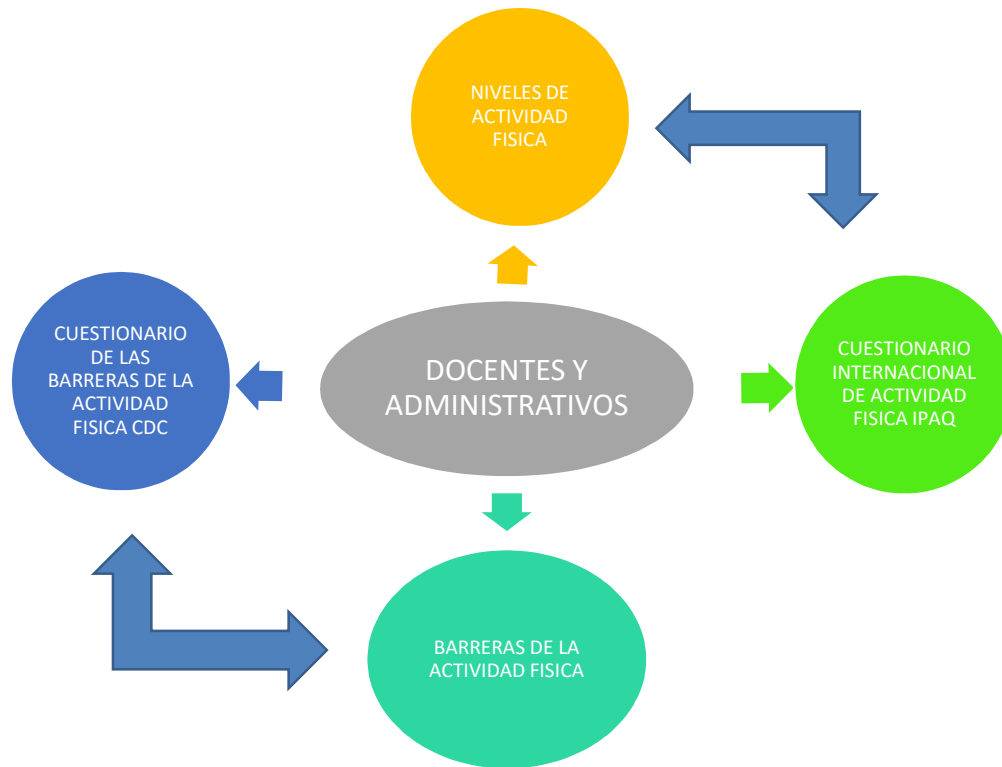


Figura 1. Flujograma

A continuación se realiza el desarrollo de temas y subtemas relacionados con la presente investigación, con el fin de facilitar al lector la comprensión de la misma. El abordaje conceptual se realiza a partir de cuatro grandes temáticas, como lo son, la actividad física, niveles de la actividad física, barreras de la actividad física y las herramientas cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta y la encuesta que promociona el centro para el control y prevención de enfermedades CDC

3.2.1 Actividad física:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los Músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Organización mundial de la salud (OMS, 2010).

Devís y Cols. (2000) definen actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resultan en un gasto de energético y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p.2).

La experiencia de la actividad física permite aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos del entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Por otra parte se encontró la recomendación mundial para la salud de la OMS (2010) que nos dice “Las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y

los beneficios para la salud (es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT).” Para la población en estudio que encuentran entre los 18 y 64 años de edad se recomienda:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

2. La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

Según Caspersen (1985). La actividad física es “cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grande grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de os niveles de reposo”. En esta misma perspectiva se muestra la definición de Sánchez (1996) la cual recae en parámetros similares.

Según Wilmore JH, Costill DL (1995). La actividad física es “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”.

3.2.2 Actividad física moderada y vigorosa:

Según OMS 2010 La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra. La OMS también dice que la actividad física se clasifica en moderada y vigorosa.

La actividad física moderada requiere un bajo esfuerzo, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

La actividad física vigorosa requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

3.2.3 Sedentario:

Desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín *sedentarius*, de *sedēre*, estar sentado; la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”.

En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). Este gasto de energía se mide en MET's (unidad de equivalencia metabólica), durante la realización de diferentes actividades físicas como caminar, podar el pasto, hacer el aseo de la casa, subir y bajar escaleras, entre otras. (Universidad del rosario 2007).

3.2.4 Niveles de actividad física en docentes y administrativos:

A nivel internacional se encontró el artículo de actividad física y recreación (Meneses y Monje 1999). Esta investigación está basada en la opinión de los adultos en

referencia a la actividad física, la población que la conforma son 24 docentes y administrativos de la institución Cantón de Montes de Oca. Los resultados dan muestra de cómo los conceptos descritos no son claros y cómo la actividad física se práctica solo como costumbre y no como generador de salud orgánica, física y mental.

A nivel nacional se entraron dos investigaciones la primera de niveles de actividad física en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados (Gómez, Duperly, Lucumi, Gámez y Venegas. 2005). Este estudio determino la importancia de la actividad física en personas adultas entre 18 y 65 años habitantes de la ciudad de Bogotá e identificaron los factores asociados con la regularidad de la práctica de la actividad física, la metodología utilizada para la investigación fue la realización del cuestionario IPAQ que se le realizo a 3000 habitantes de la ciudad de Bogotá, dando como resultado que los hombres tienen más regularidad al realizar actividad física que las mujeres y que las personas que realizan con regularidad actividad física gozan de mejor salud tanto física como mental.

Por otro lado se habla de la investigación niveles de actividad física en personal de empleados de la universidad tecnológica de Pereira. (Valencia, Martínez y García. 2008). El estudio, de carácter descriptivo, evaluó una muestra de hombres y mujeres, a través del instrumento de evaluación del nivel de actividad física (IPAQ corto) al que se le aplicó el algoritmo de Craig (modificado) para determinar lo adecuado o no de estos niveles. Los resultados fueron incluidos en una base de datos SPSS versión 17.0, para establecer tablas de frecuencia. La mayor parte de la población evaluada realiza caminata, seguida por otras actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, pero no cumplen con los criterios internacionales de adecuación, establecidos para un nivel de actividad física para la salud.

Estos hallazgos confirman la necesidad de fortalecer los programas de universidad saludable, basados en implementación de estrategias de educación y movilización social para la promoción de la actividad física.

3.2.5 Barreras de la actividad física:

Desde la psicología Niñerola, Ortiz y Pintanel (2006) dicen que las barreras son serie de circunstancias que se presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo su estilo de vida que lleve la población. Esto nos dice que las barreras para la práctica de la actividad física son obstáculos que determina la persona para no practicarla.

A pesar del aumento de las evidencias a favor de un estilo de vida activo, la mayor parte de la población permanece sedentaria. Las estadísticas indican que más del 50 % de los adultos no son suficientemente activos como para obtener beneficios sobre su salud, y que más del 30 % no practican ningún tipo de actividad física en el tiempo libre. La participación en la práctica de actividad física en el tiempo libre disminuye a medida que se incrementa la edad, y las mujeres participan menos que los hombres en 30 actividades físicas moderadas o vigorosas (Capdevila & otros citado en Jones et al, 1998).

En suma a lo anterior, Becerra & Díaz (2008), citan a Pender (2003), para definir el término de barreras a la AF, entendiéndose como “todos los bloqueos que anteceden la adopción de una determinada conducta, los cuales pueden ser reales o imaginarios”.

Además resalta que, estas se convierten en un fuerte predictor de la conducta de salud. Así pues, según lo expresado por Becerra & Díaz (2008) a través de Pender (2003) es posible

inferir una relación del concepto de barreras con bloqueos u obstáculos, y resalta la influencia negativa de estas en el estado de salud.

3.2.7 Barreras de actividad física en docentes y administrativos:

A nivel internacional, se tiene el estudio realizado por, Niñerola y Pintanel (2006) en la universidad autónoma de Barcelona, titulada Barreras percibidas y actividad física; el auto informe de barreras para la práctica de actividad física. Este estudio habla desde los profesionales en el deporte y la psicología de la salud que han identificado el sedentarismo como factor de riesgo para la salud. Ambas disciplinas tienen interés en el estudio de la motivación del ejercicio y la adherencia al mismo. El objetivo de este estudio fue validar la cuestionario sobre percepción de barreras de ejercicio: Auto informe de Barreras Para La Práctica de Ejercicio Físico (ABP – Self Report sobre Obstáculos al ejercicio). La versión final de la ABPEF es un instrumento adecuado, válido y fiable para evaluar las barreras para hacer ejercicio. Este instrumento puede ser útil en el diseño de estrategias de intervención con ejercicios que promueven estilos de vida activos.

A nivel nacional se encontró la monografía de grado de barreras de la actividad física en docentes de educación física recreación y deporte y y pedagogía infantil de la facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (Barrera, Céspedes, Paucar. 2015) donde evaluaron las barreras de la actividad física de los docentes por medio del quiz CDC, Donde como resultado obtenido fue que una de las barreras más comunes para la realización de actividad física por esta población es la falta de tiempo y la falta de recursos económicos y de infraestructura en su lugar de trabajo.

4. DISEÑO METODOLOGICO

En el siguiente capítulo se desarrollarán aspectos relacionados con la elaboración del tipo, enfoque y método de investigación, población y muestra estudiada, los instrumentos de recolección de datos y las fases de investigación.

4.1 Tipo de investigación

La presente investigación se realizara con un método cuantitativo teniendo en cuenta según Sampieri, Collado y Lucio (2003) el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

La presente investigación es tipo cuantitativo debido a que los instrumentos uno determina un número de días, horas y minutos mientras da una calificación numérica a unas afirmaciones para determinar cuál de ellas es más relevante para la población.

4.2 Enfoque de investigación

La presenta investigación se realiza con un enfoque empírico analítico teniendo en cuenta según Comte, Stuarrrt, Durkein y Popper (1994) este se refiere a la denominada investigación científica clásica, consiste en plantear situaciones problemáticas a partir de hipótesis de trabajo para demostrarlos.

Este trabajo se desarrolla en un enfoque empírico analítico porque determina los niveles y barreras en docentes y administrativos de la corporación universitaria minuto de Dios.

4.3 Método de investigación

La presente investigación es de tipo transversal descriptivo teniendo en cuenta que según Sampieri, Collado & Lucio (2010) (PP. 151-152) las investigaciones transversales recolectan datos en un solo momento o tiempo único, En adición a lo anterior, las investigaciones de tipo descriptivo, el proceso consiste en ubicar al grupo en una o diversas variables, y así proporcionar su descripción” (Sampieri, Collado & Lucio, 2010).

El presente estudio descriptivo busca determinar los niveles y barreras de actividad física en los docentes de la facultad de educación y en administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherau de la corporación universitaria minuto de Dios y es descriptivo porque se desarrolló en el segundo periodo del año 2015.

4.4 Fases de investigación

Fase I: Búsqueda de información

La búsqueda de información se realizó identificando los temas que son importantes para la realización de la investigación. Esta fase se realizó a través de un proceso de búsqueda de investigaciones relacionadas con los siguientes temas, es decir actividad física, niveles de actividad física, barreras de la actividad física, centradas la población específica los docentes y administrativos universitarios. Utilizando buscadores como google académico, scielo y base de datos uniminuto. El desarrollo de esta fase se encuentra en el marco teórico.

Al hacer la revisión de los diferentes instrumentos que evalúan los niveles y barreras de la actividad física se llega al consenso de utilizar el IPAQ corto y el BBAQ los cuales se describen en el subtítulo de instrumentos.

Fase II: Aplicación y recolección de datos

Teniendo definidos los instrumentos se anexan características demográficas como: el sexo, la edad, el cargo en el que se desempeñan como (docentes – administrativos), fecha de nacimiento y nivel máximo de educación. Finalmente se procedió a reformar el formato de presentación del Instrumento, teniendo en cuenta la ubicación y distribución de la información en la hoja, añadiendo la etiqueta respectiva de Uniminuto.

Una vez diseñado el teniendo el instrumento con las características demográficas se procedió a hablar con el decano Francisco Perea el cual envió un comunicado a la decana de la facultad de comunicaron Amparo Cadavid comentándole generalidades del proceso de investigación a realizar, con el fin de informarle sobre de las actividades a desarrollar durante el proceso de la misma.

En primera instancia y ya con el permiso de la decana de la facultad se envió por correo directamente a los docentes de comunicación con la encuesta virtual. Sin embargo se presentaron inconvenientes por que los docentes no la contestaron, por eso se decidió realizarlo en físico.

Para la realización del trabajo de campo el protocolo a seguir fue el siguiente:

- A través de la decana se consiguen los horarios de los docentes y se realiza una búsqueda a cada uno de ellos donde se le presentaba el proyecto brevemente y la carta de autorización de la decana solicitándole que contestaran la encuesta.
- Los docentes duraban alrededor de 6 minutos respondiendo la encuesta, una vez terminada esta se le agradece al docente o al administrativo por el tiempo prestado y la colaboración para la investigación.

Para la realización de la encuesta se hizo un cronograma de aplicación de datos con una duración de cuatro meses, con iniciación en el mes de septiembre y se cerró la aplicación de encuestas en la primera semana de diciembre del año 2015, como se muestra en el siguiente cuadro:

	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
DOCENTES FACULTAD DE COMUNICACIÓN	X	X	X										X			
ADMINISTRATIVOS ROCHERAU				X	X	X										
ADMINISTRATIVOS FACULTAD DE EDUCACION							X	X	X							
ADMINISTRATIVOS FACULTAD DE COMUNUCACION										X	X	X				

Figura 2. Cronograma de aplicación de datos

Fase III: Tabulación y análisis de resultados

La tabulación de las encuestas fue realizada a través de la elaboración de una matriz que permite realizar los resultados de la encuestas realizadas acorde a la escala de análisis de resultados que posee el cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta y el quiz de las barreras BBAQ encuesta que promociona el centro para el control y prevención de enfermedades CDC que está dedicado al análisis de las barreras para la práctica de la actividad física.

4.5.2 Muestra:

Por su parte, la muestra de la investigación está compuesta por un total de 30 docentes, que equivale al 25 % del programa y 19 administrativos de la Facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherou. Que equivale al 15% de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Estos, fueron elegidos de manera aleatoria y el único criterio de selección fue, que pertenecieran a la Facultades en estudio.

4.6 Técnica e instrumentos de recolección de datos

En este apartado se describirán los instrumentos utilizados para la investigación los cuales son de tipo internacional y que han sido abalados en Colombia. A continuación se encontrara la descripción de cada uno de ellos.

4.6.1 Cuestionario internacional de actividad física IPAQ cortó

La versión corta de IPAQ es un instrumento diseñado, para, determinar el nivel de actividad física en una población de adultos en un rango de edad entre 15-69 años. El cuestionario IPAQ evalúa la actividad física desde las labores realizadas en la casa, el trabajo y la actividad física relacionada con el transporte, pregunta sobre tres específicos tipos de actividad física como los son andar (baja), actividad física moderada y actividad física vigorosa, los resultados se darán en días, horas y minutos de realización de cualquiera de estos tipos de actividad física. (Sanchez y Soto, 2005).

Donde para la presente investigación se utilizó el siguiente formato:

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.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
Indique cuántos minutos por día	
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="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
Indique cuántos minutos por día	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
Indique cuántos minutos por día	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	<input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
Indique cuántos minutos por día	
<input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro	

VALOR DEL TEST:

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

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.

Figura 5. Formato cuestionario IPAQ

El IPAQ cortó los resultados serán interpretados de la siguiente manera:

La actividad física semanal se mide a través del registro en METs-min-semana. Los valores METs de referencia¹³ son:

1. Para caminar: 3,3 METs.
2. Para la actividad física moderada: 4 METs.
3. Para la actividad física vigorosa: 8 METs.

Después de calcular el índice de actividad física, cuyo valor corresponde al producto de la intensidad (en METs), por la frecuencia, por la duración de la actividad, los sujetos se clasifican en 3 categorías, de acuerdo a ciertas condiciones, así:

1. Baja: No registran actividad física o la registra pero no alcanza las categorías media y alta.
2. Media.: Considera los siguientes criterios:
 - 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 min por día.
 - 5 o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 min.
 - 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un registro de 600 METs-min/semana.
3. Alta: Es una categoría alta y cumple los siguientes requerimientos:
 - 3 o más días de actividad física vigorosa o que acumulen 1.500 METs-min-semana.
 - 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 3.000 METs-min/semana.

4.6.2 Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario “Barriers to Being Active Quiz”, entre estudiantes universitarios de Colombia:

Este cuestionario indaga la percepción de barreras para la práctica de la AF mediante los dominios: falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lesionarse, falta de habilidad y falta de recursos¹⁶. Este instrumento, ha sido utilizado por diferentes organismos estadounidenses como los Centros de Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (USDHHS, por sus siglas en inglés). En el año 2015 se validó en Colombia por el centro de investigación CEMA.

Donde para la presente investigación se utilizó el siguiente formato:

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

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf

Pagina 2

Figura 6. Formato cuestionario barreras para la actividad física BBAQ

El BBAQ posee una escala de valoración de probabilidad y los resultados se extraen conforme a los puntajes asignados por cada persona a las 21 afirmaciones. Esta escala consiste en sumar los resultados obtenidos en las 3 afirmaciones de cada barrera, es decir, cada barrera (7) posee 3 preguntas dentro de la encuesta para un total de 21 preguntas, a las cuales responden en una escala de probabilidad de 0 a 3 puntos, esta escala es la siguiente: “0= muy poco probable; 1= algo improbable; 2= algo probable y 3= muy probable”.

Finalmente, para determinar la percepción a cada barrera se suman los puntos de las 3 preguntas correspondientes y si este resultado es igual o mayor a 5 se considera una barrera importante. La suma de resultados para cada barrera es la siguiente:

- Falta de tiempo: sumar el resultado de los ítems 1, 8 y 15.
- influencia social: sumar el resultado de los ítems 2, 9 y 16.
- falta de energía: sumar el resultado de los ítems 3, 10 y 17.
- falta de fuerza de voluntad: sumar el resultado de los ítems 4, 11 y 18.
- Miedo de lesiones: sumar el resultado de los ítems 5, 12 y 19.
- falta de habilidad: sumar el resultado de los ítems 6, 13 y 20.
- La falta de recursos: sumar el resultado de los ítems 7, 14 y 21.

5. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en cuanto a niveles y barreras de la realización de actividad física en los docentes y administrativos de la facultad de comunicación, educación y rocheou de Uniminuto se detallan en el presente apartado a partir de la técnica de análisis y de interpretación de resultado.

5.1 Técnica de análisis de resultados

La técnica de análisis de resultados está basada en la estadística descriptiva, la cual comprende procesos de descripción grafica haciendo referencia a un análisis en general de la muestra y una específica realizando comparación entre docentes y administrativos, con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados inicialmente.

5.2 Interpretación de resultados

La interpretación de resultados obtenidos se presenta a continuación a continuación de los gráficos en relación a niveles y barreras de la actividad física con respecto a las características sociodemográficas con respecto a las variables de sexo edad y cargo, con una división adicional comparando a docentes con administrativos.

5.3 Resultados del cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta

5.3.1 Resultados generales

5.3.1.1 Niveles de actividad física en docentes y administrativos

En la siguiente grafica se analizaran los niveles de actividad física en la muestra en general como lo son docentes y administrativos de corporación universitaria minuto de Dios.

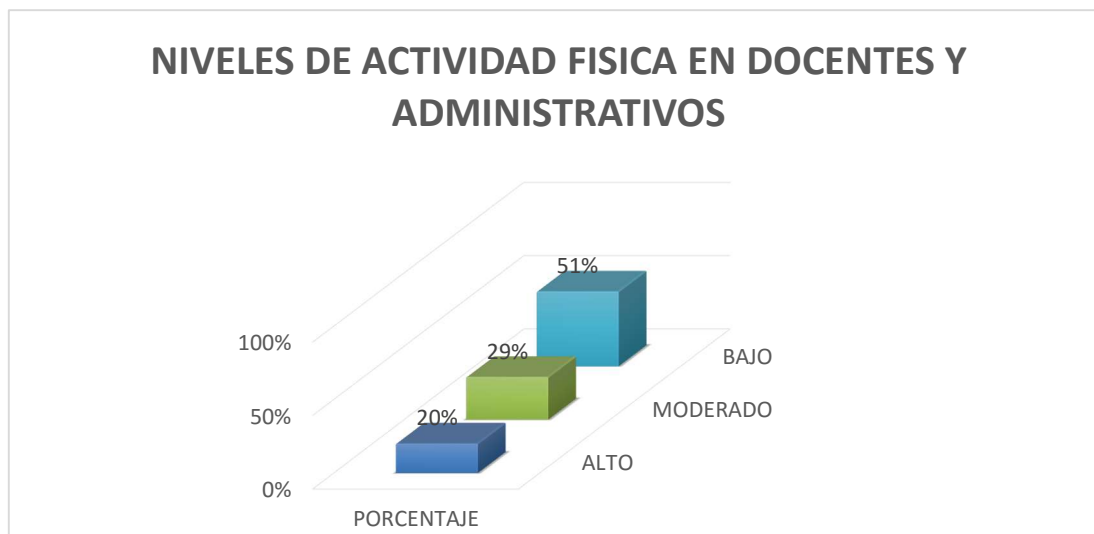


Figura 7. Niveles de actividad física en docentes y administrativos

A nivel general se puede decir que la mitad de la población con un porcentaje de 51% se encuentra con un nivel de actividad física baja, lo que quiere decir que no cumplen con lo mínimo recomendado por la organización mundial de la salud para mantener una vida saludable.

5.3.1.2 Niveles de actividad física en hombres y mujeres

En el siguiente gráfico se analizara de forma específica de la muestra realizando una comparación entre hombres y mujeres para analizar cuáles son sus niveles de actividad física.

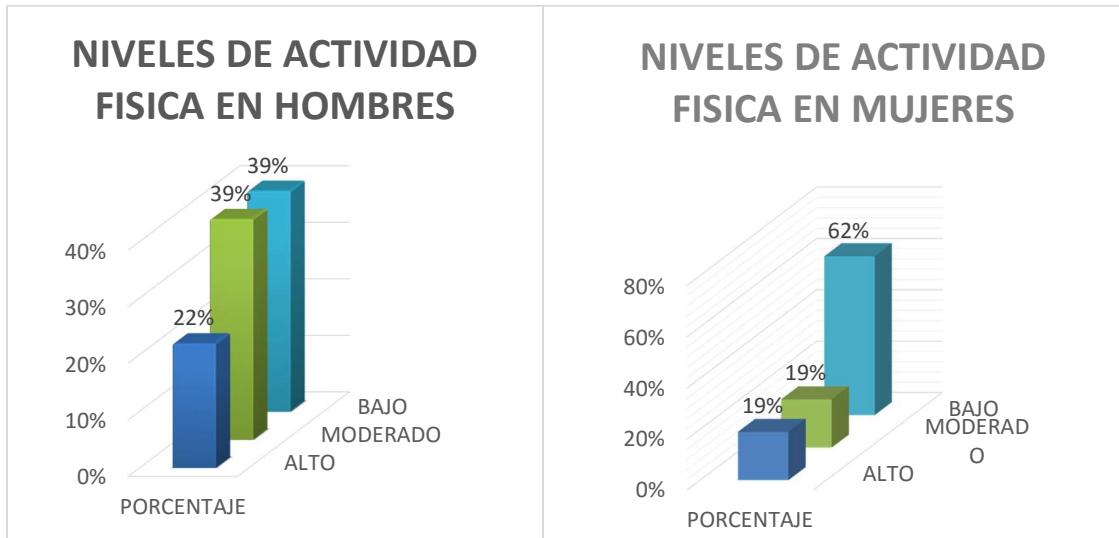


Figura 8. Niveles de actividad física en hombres y mujeres

En comparación de los niveles de actividad física entre hombres y mujeres se puede evidenciar que las mujeres practican menos actividad física que los hombres, lo que puede incrementar el riesgo de que las mujeres sufran más enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y artritis.

5.3.1.3 Niveles de actividad física en comparación de edad

En el siguiente grafico se analizara de forma comparativa en rango de edad cuales son los niveles de actividad física en la muestra en general.



Figura 9. Niveles de actividad física en comparación de edad

En comparación de las gráficas según rango de edad se evidencia que a menor edad menos actividad física se practica, evidenciando que la actividad física moderada se mantiene pero con bajos índices.

5.3.2 Resultados específicos

5.3.2.1 niveles de actividad física en comparación de docentes y administrativos

En el siguiente párrafo se analizará de forma específica en comparación de docentes con administrativos cuales son los niveles de actividad física.

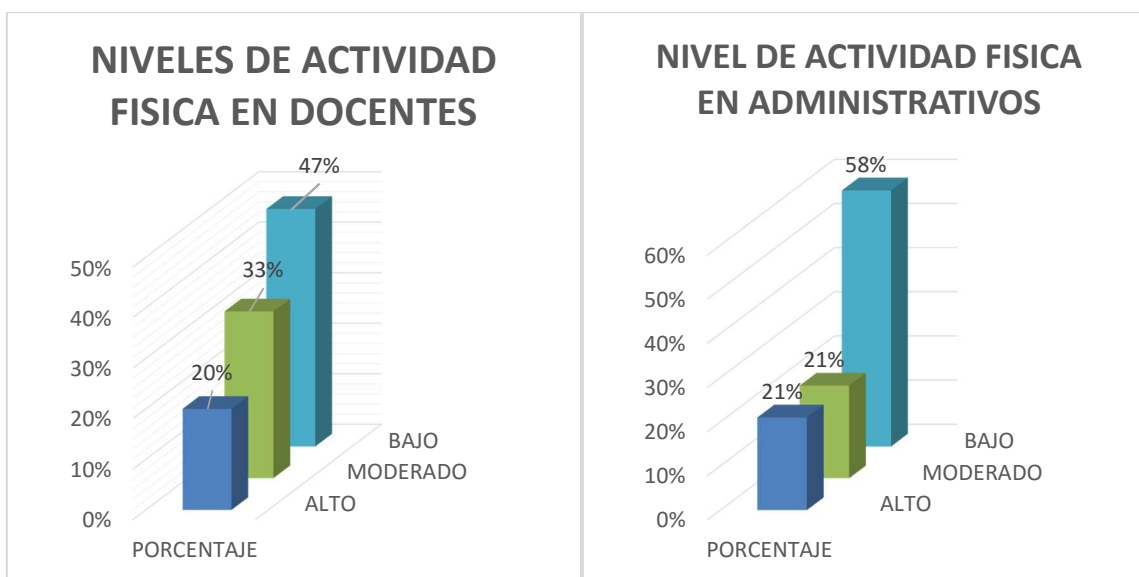


Figura 10. Niveles de actividad física en comparación de docentes y administrativos

En comparación de los niveles de actividad física entre docentes y administrativos se evidencia que los docentes practican más actividad física que los administrativos con una diferencia en porcentaje de 25% pero con índices altos en las dos muestras de bajo nivel de actividad física.

5.4. Resultados quiz de barreras de actividad física BBAQ

5.4.1 Resultado general

5.4.1.1 Percepción de barreras en docentes y administrativos

En el siguiente grafico se determinaran las tres barreras de la actividad física más prevalentes para la muestra en general de docentes y administrativo.

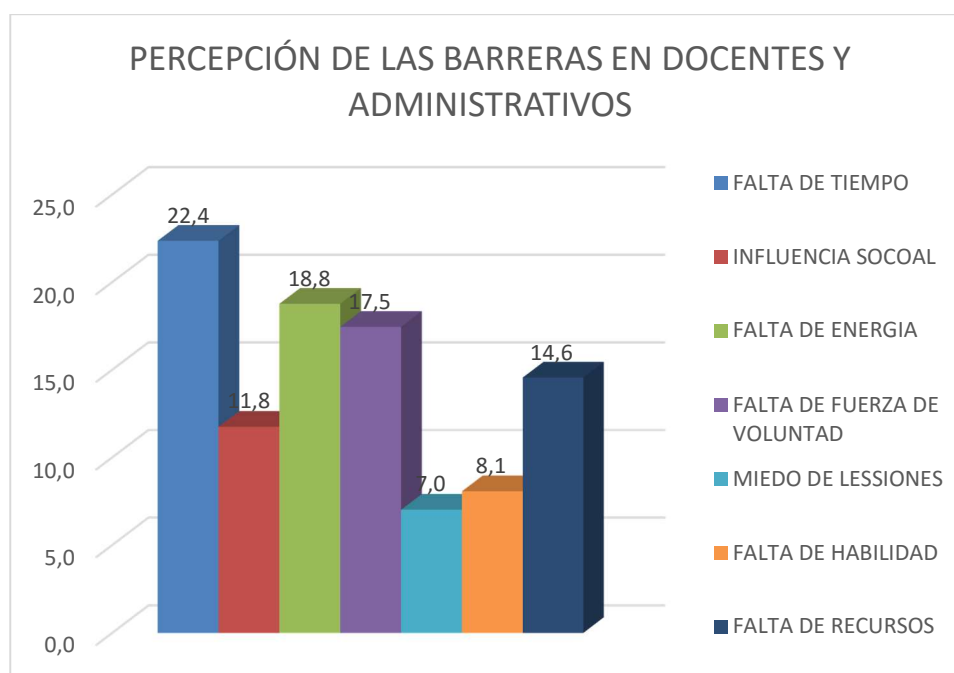


Figura 11. Barreras de actividad física en docentes y administrativos

Con respecto a las barreras percibidas en docentes y administrativos se puede decir que las barreras más prevalentes son la falta de tiempo, falta de energía y fuerza de voluntad. Y por ende esto limita la práctica de actividad física.

5.4.1.2 Percepción de barreras en comparación de hombres y mujeres

En la siguiente grafica se analizaran las barreras para la práctica de actividad física realizando la comparación entre los hombres y mujeres de la muestra en general.

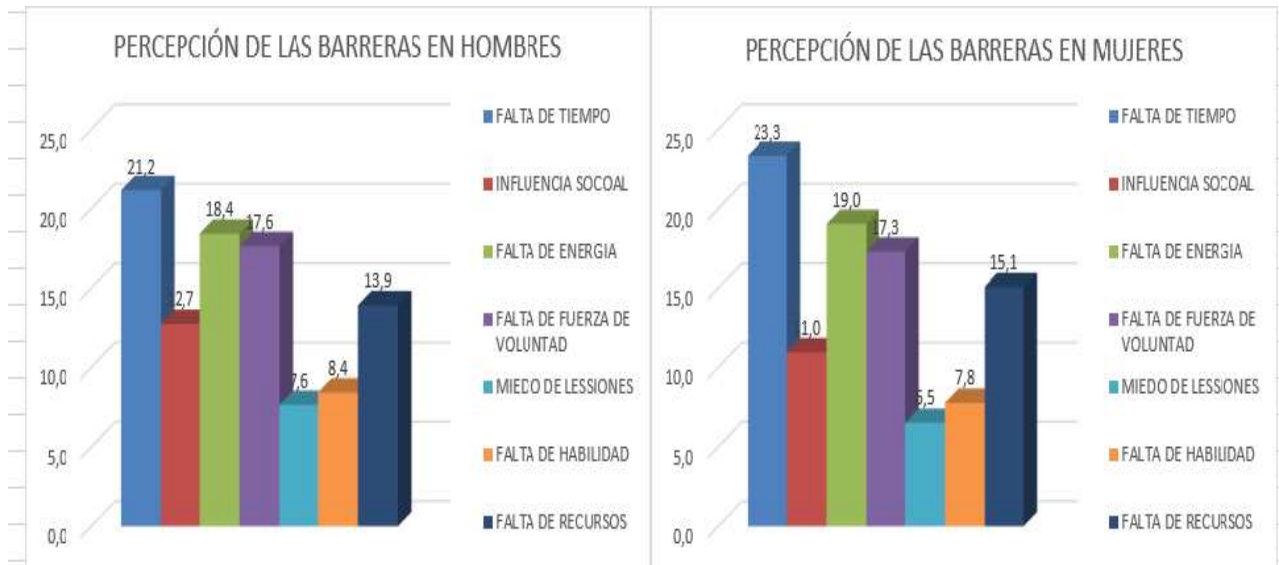


Figura 12. Barreras de actividad física en comparación de hombres y mujeres

En comparación de la muestra entre hombres y mujeres se puede evidenciar q la barrera más prevalentes siguen siendo las mismas tres, con la diferencia que En el hombre prevalece la influencia social y en las mujeres la falta de recursos.

5.4.1.3 Percepción de barreras en comparación de edad

En la siguiente grafica se analizara de forma comparativa las barreras de la actividad física por los tres rangos de edad de la muestra.

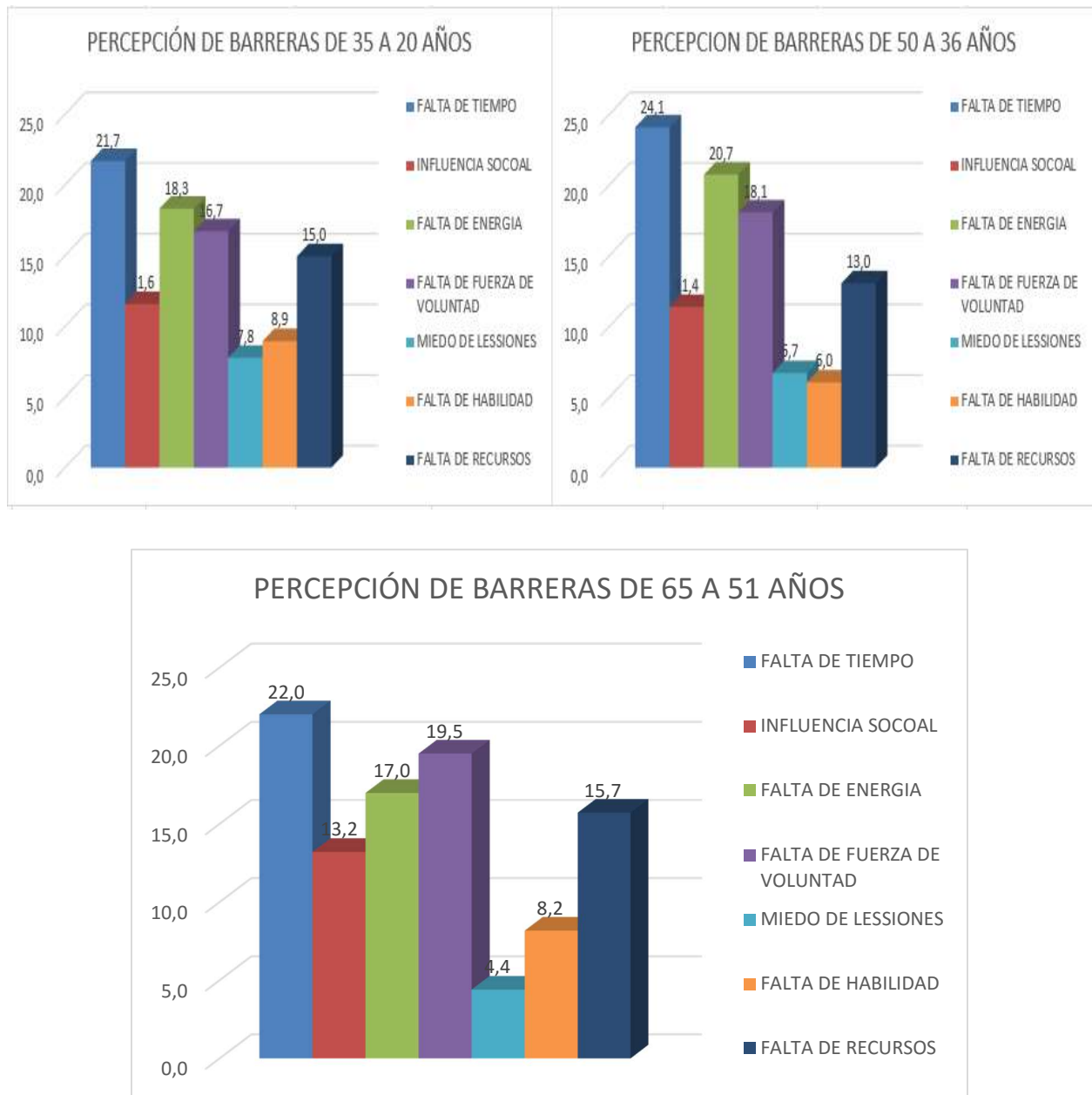


Figura 13. Barreras de actividad física en comparación de edades

En los tres grupos etarios sigue primando las tres barreras anteriormente mostradas, sin embargo a mayor edad sobresale la falta de energía y la influencia social mientras a menor edad influye la falta de recursos.

5.4.2 Resultados específicos

5.4.2.1 Percepción de barreras en comparación entre docentes y administrativos

En la siguiente grafica se analizara de forma comparativa y específica a los docentes y administrativos de la muestra.

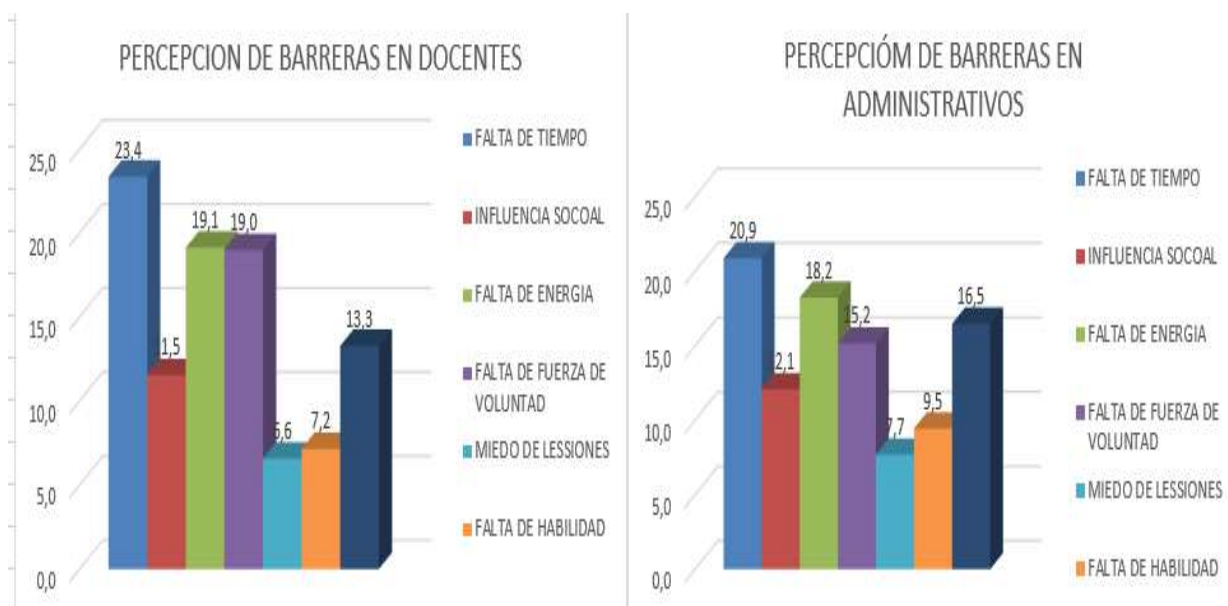


Figura 14. Barreras de actividad física en comparación de docentes y administrativos

En comparación de la percepción de la barreras entre docentes se puede evidenciar que para las dos muestras con más alto porcentaje es falta de tiempo pero se observa en docentes una igualdad en falta de energía y falta de voluntad mientras en los administrativos es más prevalente la falta de energía y recursos.

6. CONCLUSIONES

- Los niveles de actividad física en la población en general se encuentran en un nivel bajo y las barreras más prevalentes son la falta de tiempo, falta de energía y la falta de voluntad
- En la comparación entre hombres y mujeres se evidencia que los hombres practican más actividad física y que las mujeres y en cuanto a las barreras predominan las mismas tres con la diferencia que en el hombre prevalece la influencia social y en las mujeres la falta de recursos
- En la comparación de rango de edad a menor edad son más sedentarios y en cuanto a las barreras las tres que más predominan son las mismas tres con la sin embargo a mayor edad sobresale la falta de energía y la influencia social mientras a menor edad influye la falta de recursos.
- En comparación entre docentes y administrativos se evidencia que los docentes tienen un mayor nivel de actividad física que los administrativos y la barrera más prevalente en las dos muestras es la falta de tiempo con la diferencia que en los docentes prevalece la falta de energía y falta de voluntad y administrativos falta de energía y de recursos.

7. PROSPECTIVA

Con la investigación desarrollada niveles de la actividad física y las barreras de la actividad física en docentes y administrativos de la facultad de comunicación, educación y centro de idiomas rocherau de la corporación universitaria minuto de Dios, se abre la posibilidad que en futuras investigaciones se desarrollen planes de mejoramiento que contribuyan al progreso de la actividad física en docentes y administrativos para que de esta manera los niveles de práctica de la actividad física puedan subir y las barreras puedan ser cada vez menos y así tener docentes y administrativos más activos y saludables.

LISTA DE REFERENCIAS

- Angulo y Limas, UDES (2014). Efectos de un programa de actividad física en docentes y administrativos sedentarios de la Universidad de Santander. Disponible en internet:
<http://portalcucuta2.udes.edu.co/Portals/0/imagenes/investigaciones/EVENTOS/CUARTO ENCUENTROSEMILLEROS/P5.pdf>
- Becerra y Diaz, (2008). Niveles de actividad física, beneficios, barreras y autoeficacia en u grupo de empleados oficiales. Disponible en internet:
<http://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12897/13657>
- Becerra y Diaz, (2008). Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación UNIMINUTO. Disponible en internet:
http://repository.uniminuto.edu:8080/jspui/bitstream/10656/3409/1/TEFIS_NaranjaNaranjaPedro_2015.pdf
- Casas y Paravic, (2006). Promoción de la salud en un entorno laboral saludable. Disponible en internet:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692006000100019
- Caspersen, (1985). Fundamentos para hábitos de vida saludable. Disponible en internet:
<file:///C:/Users/marga/Downloads/TOMO%20%20HEVS%20CAPITULO%201.pdf>

- Comte, Stuart, Durkein y Popper (1994). Producción de textos educativos. Disponible en internet:

https://books.google.com.co/books?id=o_VCEw1vxScC&pg=PA86&dq=que+es+la+investigacion+empirico+analitico&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewjnc38q7nMAhWHWx4KHaXDDCsQ6AEIGjAA#v=onepage&q=que%20es%20la%20investigacion%20empirico%20analitico&f=false

- Devis y Cols, (2000). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Disponible en internet:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>

- Fernández, Sánchez y Soto, (2005). Traducción de las guías para el procesamiento de datos y análisis del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta y larga. Disponible en internet:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p_4_p_2_promocion_de_la_salud/actividad_fisica_alimentacion_equilibrada/IPAQ_Guia_Traducida.pdf

- Gómez, Duperly, Lucumi, Gámez y Venegas, (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. Disponible en internet:

<http://scielo.isciii.es/pdf/gv19n3/original3.pdf>

- Gonzales, Sarmiento, Lozano, Ramirez y Grijalva, (2004). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. Disponible en internet:

<http://revistaviomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2258>

- Meneses y Monge, (1999). Actividad física y recreación. Disponible en internet:
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- Niñerola, Ortiz y Pintanel, (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Disponible en internet:
<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>
- OMS, (2010). Actividad física. Disponible en internet:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS y el foro económico Mundial sobre un evento en conjunto, (2008). Disponible en internet:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace-report-spanish.pdf>
- OMS, (2000). Estrategia de promoción de la salud en lugares de trabajo de América Latina y el Caribe.
- OMS, (2010). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en internet:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Puyal, Lanaspá y Zaragoza, (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. Disponible en internet:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.pdf>
- Rubio, Correa y Ramírez, (2015). Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario “Barriers to Being Active Quiz”, entre estudiantes universitarios en Colombia. Disponible en internet:
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8404.pdf>

- Sampieri, Collado y Lucio, (2010). Barreras para l practica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de UNIMINUTO. Disponible en internet:
http://repository.uniminuto.edu:8080/jspui/bitstream/10656/3409/1/TEFIS_NaranjoNaranjoPedro_2015.pdf
- Sampieri, Collado y Lucio, (2003). Metodología de la investigación. Disponible en internet:
<http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
- Universidad de las fuerzas armadas ESPE, (2014). Disponible en internet:
<http://www.efdeportes.com/efd202/la-actividad-fisica-de-los-trabajadores.htm>
- Universidad del Rosario, (2007). ¿Qué es el sedentarismo? Disponible en internet:
<http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>
- Valencia, Martínez y García, (2008). Niveles de actividad física en personal de empleados de la Universidad Tecnológica de Pereira. Disponible en internet:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239016509006>

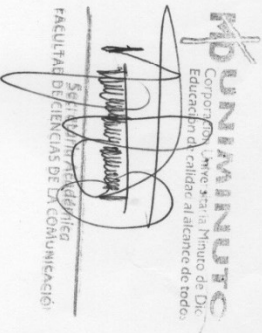
ANEXOS

9.1 carga laboral docentes de la facultad de comunicación 2015 II

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
CARGA LABORAL DOCENTES 2015 -II

TIEMPO	Comunicación Social- Periodismo	Tecnología en Comunicación Gráfica	Tecnología en Realización Audiovisual	TOTALES
TP	40	9	6	55
MT	8	4	3	15
TC	39	22	10	71
Total	87	35	19	141

Actualizado: 09 de octubre de 2015


UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
Educación de calidad al alcance de todos.
Sede Valdivia, Chile
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

