

# Actividad Física de los Docentes de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, Ecuador (Resultados preliminares)

Fernando David Cosme Arias\*

Ronal Vinicio Gomez Nicolalde\*\*

Mg. María Lorena Sandoval Jaramillo\*\*\*

Dr.C. Edgardo Romero Frómata\*\*\*\*

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales Universidad de las Fuerzas - ESPE  
Sangolqui, Ecuador

\*fdcosme@espe.edu.ec

\*\*rvomez@espe.edu.ec

\*\*\*msandoval1@espe.edu.ec

\*\*\*\*eeromero4@espe.edu.ec

## Resumen

La práctica regular de actividad física se torna un factor de vital importancia en el ser humano, influenciándolo tanto para su desarrollo físico como mental. Sin embargo, en la actualidad, por motivo de las facilidades que brinda la innovación en avances tecnológicos, el poco tiempo libre disponible en una jornada habitual de trabajo, entre otros factores, promueve que el personal de docentes de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, y específicamente el personal de los departamentos de Ciencias Humanas y Sociales, y Energía y Mecánica, derriben en el problema del déficit de actividad física necesaria para un correcto funcionamiento y desempeño de sus sistemas fisiológicos, provocando un considerable índice de sedentarismo, que según estudios, repercute de manera negativa en la salud, reflejado principalmente en problemas como el sobrepeso y las enfermedades cardíacas.

De una muestra de ochenta y un (81) trabajadores, se obtienen resultados donde el treinta y un (31) por ciento de ellos, corresponden al nivel "bajo" de Actividad Física, y el treinta y tres (33), y treinta y seis (36) por ciento corresponden a los niveles "alto" y "moderado" de actividad física respectivamente, datos sobre los cuales posteriormente servirán de base, para la aplicación de un programa de actividades con ayuda de las Áreas de la Recreación.

*Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, recreación, ESPE.*

## Abstract

Regular physical activity a vital factor in the human being becomes, influencing him for both physical and mental development. However, at present, because of the facilities provided innovation in technological advances, the little free time available on a regular workday, among other things, promote the teaching staff of the University of the Armed Forces - ESPE, specifically the staff of the departments of Human and Social Sciences, and Energy and Mechanics, knocked down on the problem of shortage of physical activity required for proper operation and performance of their physiological systems, causing a substantial rate of sedentary lifestyle, which according studies, has a negative impact on health, mainly reflected in problems such as overweight and heart disease.

From a sample of eighty-one (81) workers, results where the thirty-one (31) percent of them correspond to "low" Physical Activity, and thirty-three (33) and thirty six level are obtained (36) percent correspond to the "high" levels and "moderate" physical activity respectively, data which subsequently serve as a basis for the implementation of a program of activities using the Recreation Areas.

*Keywords: Physical activity, sedentary lifestyle, recreation, ESPE.*

## I. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, la población laboral suele caracterizarse por sus bajos niveles de actividad física, debido en gran parte, al innovador desarrollo tecnológico que ha permitido disminuir el tiempo y el esfuerzo en varias actividades, promoviendo la falta de actividad física en las personas. Si bien este factor proveniente de la creatividad humana constituye un gran aliado en el mejoramiento y aprovechamiento del rendimiento laboral, también provoca un estilo de vida que promueve el poco movimiento de los trabajadores que hacen práctica de este material. Surgiendo como consecuencia de ello, el sedentarismo, entendido como el déficit de actividad física, y considerado como uno de los principales responsables de suscitar enfermedades no transmisibles, principalmente como la obesidad y los problemas cardiovasculares, además de influir de forma general en la “acelerada degradación de las funciones biológicas y capacidades fisiológicas” [1].

Llegando hasta ser considerada como una “epidemia en los países desarrollados” [2]

Como contraparte a ello, la actividad física llega a impulsar un mejoramiento del estilo de vida de quienes la practican, promoviendo la salud como uno de sus principales beneficios, “la práctica de actividad física comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental” [2], siendo intención del autor mencionar algunos de los grandes beneficios que aporta la realización de actividad física, abarcando dos grandes aspectos: La condición física y la salud mental, en quienes la practican de manera consciente, constante y responsablemente.

Pero este estilo de vida se lo logra únicamente bajo una comprensión real del aporte de la actividad física como factor vital del desarrollo humano, Para Marquéz, “se hace necesario que la población debe abogar por concienciarse y adquirir hábitos positivos en su forma cotidiana de vivir, en su estilo de vida, y elimine aquellos hábitos nocivos para su salud” [2], principios que se ven dificultados por la falta de hábito hacia la práctica responsable de actividad física.

Así, a pesar que en la actualidad se presentan un sinnúmero de alternativas que ofertan opciones en la práctica de actividad física, el problema de su poca concurrencia no radica en la falta de propuestas, sino en el tiempo que se pueden dedicar a ellas.

Por ello, y haciendo uso de la recreación, conocida como el conjunto de actividades realizadas en el tiempo libre, que por medio de sus áreas busca satisfacer distintas necesidades humanas, como necesidades de “socialización, de relajación, de diversión, de expresión corporal, de cambio de rutina o de aptitud física” [3]. Y cuya práctica proporciona “bienestar, expresión y desarrollo de las capacidades creativas y expansión de horizontes personales” [4], se buscará brindar una nueva oportunidad de encuentro de los docentes de los Departamentos de Ciencias Humanas y Sociales, y Energética y Mecánica, con la práctica responsable de actividad física bajo la tutela de los estudiantes de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, que estará dirigida a ser aplicada durante el tiempo libre, entendiendo al tiempo libre como aquel espacio que se logra una vez que terminado el tiempo de responsabilidad, donde se incluyen las “necesidades básicas y sociales” [5], buscando promover acciones que son escogidas libremente por quienes la gozan.

## II. MATERIAL Y MÉTODO

Para la planificación y aplicación de un programa recreativo, se hace necesario el empleo de un medio inicial que permita evaluar la condición física actual de los docentes de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, para el posterior diagnóstico de actividad física recreativa.

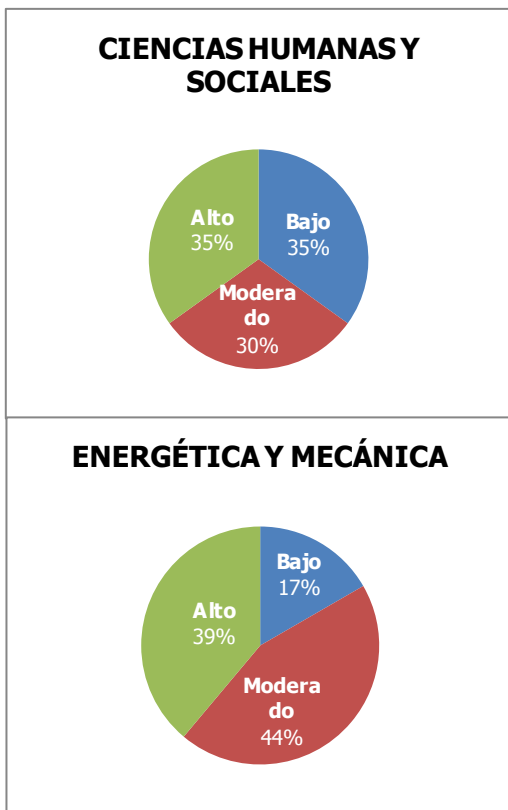
Para ello, se ha considerado una muestra de sesenta y tres (63) docentes pertenecientes al Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, y dieciocho (18) al Departamento de Ciencias de la Energía y Mecánica, a quienes se les aplicó el Test Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual logra identificar el nivel de actividad física de los encuestados, ubicándolos en niveles: Bajo, medio y alto de actividad física. Arrojando los siguientes resultados:

**Tabla 1 Tamaño de muestra**

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	BAJO	MODERADO	ALTO	TOTAL
Departamento de Ciencias Humanas y Sociales	22	19	22	63
Departamento de Energética y Mecánica	3	8	7	18
<b>TOTAL MUESTRA: 81</b>				

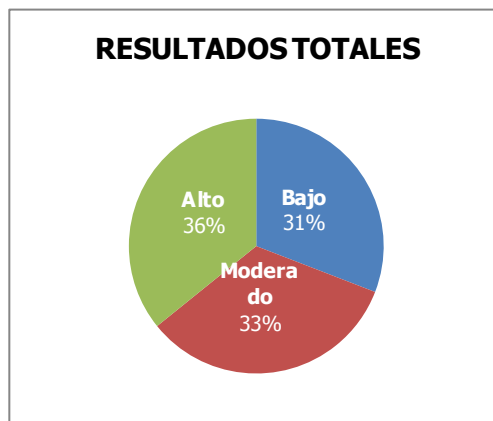
De esta manera los docentes del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales muestran un resultado similar dentro de los niveles bajo y alto de actividad física, siendo poca la diferencia a su vez con el nivel moderado de actividad, mientras que el Departamento de Energética y Mecánica muestra una gran diferencia entre en nivel bajo de actividad física, y los niveles moderados y alto.

**Ilustración 1 Porcentaje de actividad física por departamento**



Se muestra de manera porcentual los resultados obtenidos tras la aplicación del Test Internacional de Actividad Física (IPAQ), donde en el caso del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales se denota una relación no tan alejada entre los tres niveles propuestos, con una mínima diferencia entre los niveles moderado en correspondencia a los niveles alto y bajo. Mientras que porcentualmente el Departamento de Energética y Mecánica, arroja datos que pone al nivel moderado como superior, sobre el alto y el bajo respectivamente.

**Ilustración 2 Porcentaje general de actividad física**



**III. CONCLUSIONES**

El estudio realizado tras la aplicación del Test Internacional de Actividad Física (IPAQ), demuestra que los docentes de los departamentos de Ciencias Humanas y Sociales y Energética y Mecánica, a pesar de no mostrar diferencias absolutas entre los niveles de Actividad Física propuestos, aún se encuentra en un porcentaje elevado la inactividad física de un grupo de ellos, mostrando ser el treinta y un (31) por ciento del total de la muestra. Mientras que los niveles moderado y alto, se encuentran con un treinta y tres (33) por ciento, y treinta y seis (36) por ciento respectivamente.

Sobre la base de datos actuales, inmediata y posteriormente se planificarán las actividades recreativas en correspondencia a los niveles de actividad física, buscando promover de forma efectiva la actividad física a la par con la satisfacción de necesidades humanas por medio de las áreas de la Recreación.

## REFERENCIAS

- [1] F. Soto y J. Toledo, En Forma después de los 50. Guía práctica de Ejercicio y Salud Adultos, Gymnos, 2001.
- [2] R. Marquez, Actividad Física y Salud, Madrid: Díaz de Santos, 2010.
- [3] Ponce y Omar, Educación Física Pedagógica, Tiempo Libre y Calidad de Vida: En Busca de la Efectividad Profesional, Ponce & Sons Publications., 2006.
- [4] Lapetra y Susana, Ocio Deportivo en la Naturaleza, Zaragoza: PRENSAS UNIVERSITARIAS DE ZARAGOZA, 2010.
- [5] C. Oleguer, Programa Recreativo, Barcelona: INDE PUBLICACIONES, 2000.