

**Desagregando las Barreras y  
Facilitadores de la Actividad Física.  
Hacia un estilo de Vida más Saludable.**

**Estudiante:** Elías, Luciana María del Valle

**Legajo:** 10634

**Director/es:** Mág. Laura López

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado  
Actividad Física y Salud.

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [19/12/2024]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Buenos Aires 19/12/2024

Firma y aclaración del autor:

Elías, Luciana María del Valle.

# FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Orientación: Actividad Física y Salud

Modalidad: Presencial

Materia: Trabajo de investigación

Año: 2024

Título:

**Desagregando las Barreras y Facilitadores de la Actividad Física.**

**Hacia un estilo de Vida más Saludable.**

Estudiante: Elías Luciana

Legajo: 10634

Correo electrónico: lucianaelias1978@yahoo.com.ar

Tutora: Mag. Laura López

## Resumen

La insuficiente actividad física es considerada un factor de riesgo para el desarrollo de las enfermedades no transmisibles (ENT), generando consecuencias negativas en la salud y la calidad de vida de las personas (OMS, 2010).

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario en docentes adultos de entre 24 y 52 años que trabajan en escuelas públicas de la localidad de Centenario, Provincia de Neuquén. También se buscó identificar las barreras y facilitadores que perciben las personas para la práctica regular de actividad física.

El diseño de la investigación fue de enfoque mixto, de tipo transversal, descriptivo y no experimental. La muestra estuvo conformada por 24 docentes de nivel inicial, nivel primario y nivel medio de Centenario, Provincia de Neuquén.

Se utilizó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) para recopilar datos sobre actividad física en el trabajo, desplazamientos, tiempo libre, y comportamiento sedentario. Además, se realizaron entrevistas individuales y grupos focales, lo que permitió obtener información valiosa sobre las barreras y facilitadores que perciben las personas en relación a la actividad física.

Los resultados indicaron que, si bien la mayoría de los docentes cumplen con los niveles recomendados de actividad física, existe una alta prevalencia de comportamientos sedentarios. Las principales barreras identificadas fueron la falta de tiempo debido a las largas jornadas laborales y el clima desfavorable, especialmente en épocas de fuertes vientos y durante el invierno. Sin embargo, destacaron que el entorno natural, con espacios bien mantenidos, facilita la práctica regular de actividad física.

Se llegó a la conclusión que estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias que reduzcan el sedentarismo y fomenten la actividad física regular, considerando los beneficios significativos que esto tiene para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de los docentes.

**Palabras clave:**

Actividad Física – Comportamiento sedentario – Barreras – Facilitadores.

## **Agradecimientos**

A menudo, se cree que lograr una cumbre es una conquista individual. Sin embargo, en realidad, cada cumbre es el resultado de un esfuerzo colectivo, un desafío que exige un trabajo en equipo y el compromiso de muchas manos que colaboran “en pos de” coronar el objetivo, CUMBRE.!!

Como en la vida, la montaña representa un gran desafío. La montaña un gigante implacable que involucra mucho esfuerzo y constancia y sobre todo permanecer de pie ante las inclemencias y la hostilidad de la naturaleza, literalmente te deja fuera de tu zona de confort, y te invita a descubrir nuevos horizontes, algo muy parecido a lo que ha significado este trabajo de tesis.

Si imaginara este proceso como una partida de ajedrez, asignaría a cada persona un rol y un simbolismo especial, representado por cada una de las piezas del tablero, todas y cada una de ellas y especiales e idóneas.

Sin duda, la reina fue mi mayor motivación representada por vos Brother, que fuiste el alma de esta partida, mi inspiración y fortaleza, me acompañaste y seguiste mi proceso desde el cielo, allá arriba y abrazado a DIOS, dirías que grande hermanita lo lograste (...) a Tyrion mi fiel border collie quien me acompañó pacientemente, postergando muchos de sus paseos, juegos, y caminatas, compartiendo conmigo largas horas de lectura y escritura, a Mabel Pigna mi psicóloga quien fue más que una profesional, me apoyo incondicionalmente, alentándome y recordándome siempre la importancia seguir adelante, su confianza en mí me mantuvo firme.. a toda mi familia motor de mi vida, su amor y contención me acompañaron desde el comienzo, dándome el aliento necesario para continuar, a mis amigos Flor, Raquel y Matías fueron de gran soporte en los primeros pasos de este recorrido.

Y a las Profes y tutora: Mag. Laura López y Lic. Micaela Holgado quienes me guiaron en la etapa de elaboración del trabajo de tesis, cada una de sus intervenciones, fue una invitación constante a entusiasarme del proceso.

No llamo ciencia los estudios solitarios de un hombre aislado. Solo cuando un grupo de hombres, más o menos en intercomunicación se ayudan y se estimulan unos a otros al comprender un conjunto particular de estudios como ningún extraño puede comprenderlos, solo entonces llamó a sus vidas ciencia (*Ynoub, 2014*).

## Índice

<b>1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio</b> .....	<b>9</b>
1.1. Área temática, rama y especialidad .....	9
1.2. Tema y subtema .....	9
1.3. Introducción .....	9
1.4. Problema .....	11
1.5. Marco teórico .....	11
1.5.2 Comportamiento sedentario .....	25
1.6. Relevancia cognitiva.....	26
1.7. Hipótesis .....	35
1.8. Objetivos .....	36
<b>2. Segunda Parte: Material y Método</b> .....	<b>37</b>
2.1. Tipo de diseño .....	39
2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos.....	39
2.3. Instrumentos de producción de datos .....	41
2.4. Fuente de datos .....	42
2.5. Cronograma de actividades en contexto .....	44
2.6. Muestreo .....	45
2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos .....	47
<b>3. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones</b> .....	<b>48</b>
3.1. Exposición de resultados .....	48
3.1.2. Análisis e interpretación de los datos .....	51
3.1.3. Conclusiones y sugerencias .....	56
3.1.4. Reflexión crítica sobre el proceso de investigación realizado .....	59
<b>4. Anexos I cuestionario mundial sobre A.F (GPAQ)</b> .....	<b>62</b>
4.1. Anexo II cuestionario entrevistas cualitativas .....	64
4.2. Anexo III frases y relatos de docentes entrevistados.....	66
4.3 Anexo IV registro fotográfico de la investigación.....	68
<b>5. Referencias Bibliográfica</b> .....	<b>68</b>

## **1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio.**

### **1.1. Área temática, rama y especialidad**

Área temática: Ciencias de la Salud.

Rama: Actividad Física y Salud

### **1.2. Tema: Actividad física y comportamientos sedentarios.**

Barreras y facilitadores.

### **1.3. Introducción**

En el marco de la finalización del ciclo de la licenciatura en Actividad Física y Salud, de la Universidad de Flores sede Caba Provincia a de Bs. As. modalidad virtual, se ha planteado como objetivo conocer los niveles de actividad física y comportamientos sedentarios de los docentes de escuelas públicas de Centenario Provincia de Neuquén. Además, se busca identificar las barreras específicas que dificultan la adopción de estilos de vida activos y los facilitadores que podrían impulsar la práctica regular de actividad física.

La motivación para iniciar este trabajo surge del contexto situacional y profesional en el ámbito de la educación física y la salud, el cual se fue profundizando a lo largo de la carrera, particularmente en diversas asignaturas que trataron de manera directa las temáticas relacionadas con la actividad física y los comportamientos sedentarios.

En este sentido, la creciente preocupación por la prevalencia de actividad física insuficiente y los hábitos sedentarios en la población, que han aumentado de manera

alarmante en las últimas décadas, ha sido un factor clave para abordar este estudio (MINSAL, 2016).

Muchos individuos adoptan comportamientos que combinan niveles bajos de actividad física con largos períodos de tiempo sedentario lo que predispone a llevar estilos de vida poco saludables. Asimismo, el comportamiento sedentario está estrechamente relacionado con la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT), que representan una epidemia global y constituyen la principal amenaza para la salud humana (MINSAL, 2019).

En consecuencia, esta interacción entre la actividad física y el comportamiento sedentario juega un papel clave en el desarrollo de estrategias para promover la práctica de actividad física y reducir el sedentarismo (López, Torres et al, 2021).

Según lo señalado por OMS-OPS (2018) las estimaciones comparativas más recientes disponibles a nivel mundial desde el 2010 indican que, en todo el mundo, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS (2018) sobre actividad física para la salud.

Esto revela una preocupante tendencia, que señala que la inactividad física en adultos es más alta en ciertas regiones, como el Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, y más baja en la de Asia Sudoriental (OPS, 2019).

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo a nivel nacional la prevalencia de actividad física baja, fue de 54,7%, se observó que las mujeres registraron mayor prevalencia de actividad física baja (57,4%) en comparación con los varones (51,8%); se evidenció también que este indicador fue mayor en el grupo de 65 años y más (67,6%) (MINSAL, 2016).

A continuación, se presentan los propósitos de este trabajo, cada uno enfocado en diferentes aspectos y aplicaciones.

En primer lugar, se espera proporcionar información valiosa a nuestros colegas y otros profesionales en el campo de la educación física y la salud sobre las barreras y facilitadores que influyen en la práctica regular de actividad física, para promover una vida activa y saludable.

También se espera que este estudio proporcione evidencia que impulse a los organismos e instituciones gubernamentales a implementar políticas públicas que creando espacios accesibles y lanzando campañas de concientización para fomentar estilos de vida activos a través de sus gestiones.

Aspiramos a que los hallazgos de esta investigación puedan ser integrados en los planes de estudio de instituciones terciarias y universitarias, preparando a los futuros profesionales con una visión amplia y anticipada para abordar los desafíos relacionados con la actividad física y la salud.

Deseamos que los aportes de este trabajo contribuyan a, promover la actividad física, como una herramienta clave para mejorar la salud física, contribuyendo a una mejor calidad de vida y bienestar general en profesionales de la docencia de Neuquén.

#### **1.4. Problema**

¿Cuáles son los niveles de actividad física, las barreras, los facilitadores y los comportamientos sedentarios en los docentes adultos de entre 24 y 52 años que trabajan en escuelas públicas de la localidad de Centenario, provincia de Neuquén, durante el año 2024?

#### **1.5. Marco teórico**

A continuación, se desarrollará los conceptos que servirán de sustento y darán marco al tema de la actividad física y la salud.

### **1.5.1. Capítulo 1: Actividad física y salud**

En el siguiente apartado se exponen los conceptos, las teorías y antecedentes de investigaciones que provienen de diferentes publicaciones vinculadas a la temática que se pretende indagar.

Es por ello que en este contexto resulta conveniente, comenzar describiendo qué es la actividad física, citando a los autores más relevantes en el campo.

“La actividad física (AF) se define como cualquier movimiento corporal de los músculos esqueléticos, que produce un gasto energético” (Caspersen et al.,1985, p.126).

Los elementos que contribuyen al gasto energético total incluyen la tasa metabólica basal, que representa aproximadamente del 50% al 70% del total de energía consumida, el efecto térmico de los alimentos, que oscila entre el 7% y el 10%; y la actividad física, según lo señalado por Kriska & Caspersen (1997 citado en MINSAL, 2016). Es fundamental tener presente que la actividad física se desenvuelve dentro de un entorno cultural particular, como lo señalan Malina, et al. (2004), citado en MINSAL, 2016). En consecuencia, la actividad física no solo abarca aspectos fisiológicos relacionados con la energía, sino también aspectos biomecánicos ligados al movimiento corporal, y aspectos psicológicos que influyen en la conducta (MINSAL, 2016).

Sin embargo, Caspersen et al., (1985) sostiene que la actividad física (AF) es un concepto mucho más amplio, incluyendo al ejercicio físico, en una subcategoría

de la AF planificada, estructurada, repetitiva e intencionada, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física (Caspersen, et al.,1985).

La misma es definida por Caspersen, et al., (1985) como “la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistos y situaciones de emergencia” (p.128). Si bien esta definición tiene una base sólida en términos conceptuales, se enfrenta a un desafío cuando se trata de cuantificar aspectos como vigor, estado de alerta, fatiga y disfrute los cuales son difíciles de medir de manera precisa (Caspersen, et al.,1985).

Además, la aptitud física es el estado o condición que cada individuo posee o alcanza, y tiene un conjunto de diferentes dimensiones, es decir, diferentes aspectos como la resistencia o capacidad cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la velocidad, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio, el tiempo de reacción y la composición corporal (MINSAL, 2016).

Existe una relación muy cercana entre actividad física y salud, según la Organización Mundial de la Salud, (OMS) La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

#### **1.5.1.2. Dimensiones de actividad física**

Para investigar sobre actividad física y profundizar en el impacto de la actividad física en la salud y en la vida cotidiana, es necesario comprender sus distintas dimensiones.

La actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable. En cierto modo, para comprender completamente sus beneficios y aplicarlos de manera efectiva, es crucial entender las dimensiones de la actividad física (PAGAC, 2018).

Las mismas incluyen el tipo y el dominio de la actividad física, los cuales se describen en detalles a continuación:

El dominio es una dimensión de la actividad física que se refiere al contexto en el cual ésta se lleva a cabo. Los dominios más frecuentes para su estudio son el hogar, el trabajo, el tiempo libre, y el transporte (PAGAC, 2018, p.c5).

Para describir el tipo de actividad física, es común especificar la actividad en sí misma. Ejemplos: incluyen caminar, andar en bicicleta, practicar tai chi, jugar a la petanca, hacer jardinería o pasar la aspiradora como así también realizar deportes.

De este concepto se desprenden dos categorías: actividad física aeróbica que comprende actividades lo suficientemente intensas y prolongadas como para mejorar o mantener el estado cardiorrespiratorio. Ejemplos: incluyen caminar rápido, jugar al baloncesto, al fútbol o bailar, actividades que involucran grandes grupos musculares y contribuyen a la aptitud cardiorrespiratoria. (PAGAC, 2018, p. c4).

En tanto la actividad física anaeróbica es de alta intensidad y supera la capacidad del sistema cardiovascular para proporcionar oxígeno a las células musculares. Ejemplos incluyen sprints y levantamiento de pesas.

Siguiendo esta línea, se desarrollan los componentes de la aptitud física tales como: actividades de fortalecimiento muscular que mejoran la fuerza resistencia y potencia muscular, incluyendo actividades como llevar objetos pesados, palear nieve o usar equipos de ejercicio como máquinas de pesas (PAGAC, 2018, p. c4).

En este contexto, las actividades de fortalecimiento óseo consisten en movimientos que crean fuerzas de impacto y carga muscular sobre los huesos, como saltar, brincar o bailar.

Otro rasgo característico es que, el entrenamiento del equilibrio mejora la capacidad de resistir fuerzas que pueden provocar caídas, mediante ejercicios como ponerse de pie sobre un pie o caminar de talón a punta.

Seguido de esto, el entrenamiento de la flexibilidad, como los estiramientos dinámicos o estáticos, mejora la amplitud y facilidad de movimiento alrededor de una articulación.

Existen dos tipos de intensidades que bien define el Comité Asesor de las Directrices para la Actividad Física de 2018 (PAGAC, 2018, p. c5).

La intensidad absoluta se refiere a la tasa de gasto energético necesaria para realizar cualquier actividad física, por ejemplos de actividades de intensidad vigorosa, moderada y ligera, se pueden medir en MET, kilocalorías, o consumo de oxígeno, la unidad más comúnmente mencionada en este informe es el MET (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

Las tasas absolutas de gasto energético suelen dividirse en 4 categorías:

- La actividad de intensidad vigorosa requiere 6,0 MET o más; por ejemplo, caminar muy rápido (de 4,5 a 5 mph), correr, llevar comestibles pesados u otras cargas arriba, palear nieve a mano cortar el césped con un cortacésped manual o participar en una clase de aeróbic (PAGAC, 2018, p. c7-c8).
- La actividad de intensidad moderada requiere de 3,0 a menos de 6,0 MET. o con un propósito (de 3 a 4 mph), pasar la fregona o la aspiradora, o rastrillar un jardín. (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

- La actividad de intensidad ligera requiere de 1,6 a menos de 3,0 MET; por ejemplo, caminar a un ritmo lento o pausado (a 2 mph o menos) (PAGAC, 2018, p. c7-c8).
- La actividad física que requería entre 1,0 y 1,5 MET se denominaba "actividad sedentaria"(PAGAC, 2018, p. c7-c8).

Por otro lado, la intensidad relativa se refiere a la facilidad o dificultad con la que un individuo realiza una actividad física determinada. Tiene una base fisiológica y puede describirse utilizando parámetros fisiológicos, como el porcentaje de capacidad aeróbica ( $VO_2$  máx) o porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima. La intensidad relativa también puede medirse con herramientas que evalúan la percepción de un individuo sobre lo difícil que es realizar una actividad. Se han desarrollado para ayudar a las personas a autorregular la intensidad relativa de su actividad física aeróbica (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

Según informe Científico del Comité Asesor de las Directrices de Actividad Física (PAGAC, 2018), se establecen distintos conceptos y recomendaciones sobre la actividad física y sus diferentes intensidades.

Entre las dimensiones más importantes se encuentra, la frecuencia se refiere a la regularidad con la que se realiza la actividad física, esto puede medirse en sesiones o tandas por día o por semana, una frecuencia adecuada garantiza una exposición constante a los beneficios de la actividad física y promueve la salud a largo plazo. (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

Otro aspecto relevante es la duración, que es el tiempo total dedicado a cada sesión de actividad física, esto puede variar según las necesidades y preferencias individuales, pero generalmente se recomienda un mínimo de tiempo para alcanzar los beneficios óptimos para la salud, una duración adecuada asegura una exposición

suficiente a la actividad física para promover la salud cardiovascular, la fuerza muscular y el bienestar general. (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

Así mismo destaca una tercera dimensión, que es la intensidad de la actividad física que es un factor crucial a considerar. La intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo físico requerido durante la actividad, y se mide típicamente en equivalentes metabólicos (MET), una intensidad adecuada garantiza que la actividad física sea lo suficientemente desafiante para estimular adaptaciones fisiológicas beneficiosas, como el aumento de la capacidad cardiovascular y la quema de calorías. (PAGAC, 2018, p. c7-c8).

En el ámbito de la salud, resulta crucial abordar las dimensiones más relevantes, entre las cuales se encuentran la resistencia cardiorrespiratoria, los aspectos neuromotores y la composición corporal (MINSAL, 2016 p. 12-14).

La resistencia cardiovascular, que refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo para utilizar energía durante el ejercicio prolongado, puede ser desarrollada mediante actividades como caminar, correr, andar en bicicleta y nadar (MINSAL, 2016 p. 12-14).

Los aspectos neuromotores, que abarcan el equilibrio, la agilidad y la coordinación, son cruciales para mantener una relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad, estos aspectos deben ser trabajados a cualquier edad, siendo especialmente importantes en adultos mayores para prevenir caídas y fracturas (MINSAL, 2016 p. 12-14).

Finalmente, la composición corporal, que refleja la estructura ósea, muscular, el tejido adiposo, los órganos y la piel, es esencial para un estado de salud adecuado, mantener una relación equilibrada entre estos componentes contribuye a una funcionalidad plena y a un estado de salud óptimo (MINSAL, 2016 p. 12-14).

Por todo lo expuesto, se destaca la importancia de lo significativo y variados beneficios de la actividad física en diferentes etapas de la vida.

En adultos, la actividad física contribuye a mejorar las funciones cardiorrespiratorias y a preservar la salud cardiovascular, lo que reduce el riesgo de enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta. Se ha observado una relación inversa entre la intensidad, frecuencia, duración y volumen de la actividad física y el riesgo de estas enfermedades, lo que indica que cuanto más activo sea un adulto, menor será su riesgo de padecerlas (OMS, 2010).

### **1.5.1.3. Análisis Epidemiológico de la Inactividad Física**

La inactividad física, como la define la OMS (2020) consiste en un nivel de actividad física que no alcanza para cumplir con las recomendaciones actuales, esta falta de actividad puede acarrear una serie de consecuencias negativas, tanto en el plano físico como en el emocional. Aquí hay algunos de los posibles efectos que pueden surgir como resultado de la inactividad física:

1. Deterioro de la salud cardiovascular, la falta de ejercicio regular puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares debido a una menor circulación sanguínea y un debilitamiento del sistema cardiovascular.

2. Aumento de peso y obesidad, la inactividad física puede llevar a un desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto energético, lo que puede resultar en un aumento de peso y, en última instancia, en la obesidad.

3. Pérdida de masa muscular y debilidad ósea, la falta de ejercicio puede conducir a la pérdida de masa muscular y a la debilidad ósea, lo que aumenta el riesgo de lesiones, fracturas y disminución de la capacidad funcional.

4. Mayor riesgo de enfermedades crónicas, la inactividad física se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

5. Problemas de salud mental, la falta de actividad física regular puede contribuir a problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés, debido a la reducción de la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que ayudan a regular el estado de ánimo.

6. Disminución de la calidad de vida, la inactividad física puede afectar negativamente la calidad de vida al limitar la capacidad funcional, reducir la independencia y disminuir la participación en actividades sociales y recreativas (PAGAC, 2018).

Según Turconi & Cena (2007, citado en Farinola, 2012), dicen que esta elevada prevalencia de insuficiente actividad física no existió siempre ni se conformó en un instante. Más bien, es el resultado de un proceso de transformación cultural que ha ocurrido en la mayoría de los países desarrollados y que se está consolidando en los países en vías de desarrollo (Farinola, 2012).

Con base en lo expuesto anteriormente, se puede concluir que la inactividad física puede tener una serie de consecuencias perjudiciales para la salud física y mental. Por lo tanto, se subraya la importancia de mantener un estilo de vida activo y participar regularmente en actividades físicas adecuadas para promover el bienestar general.

Según lo señalado por la OMS y OPS (2018) las estimaciones comparativas más recientes disponibles a nivel mundial desde el 2010 indican que, en todo el mundo, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física para la salud.

Esto revela una preocupante prevalencia de inactividad física, que varía considerablemente entre países y dentro de los países, y puede llegar incluso al 80% en algunos grupos de adultos (OPS, 2019).

La inactividad física en adultos es más alta en ciertas regiones, como el Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, y más baja en la de Asia Sudoriental (OPS, 2019).

Estas tasas aumentan con el desarrollo económico, debido a la influencia de los cambios en las modalidades de transporte, el uso de la tecnología, la urbanización y los valores culturales (OPS, 2019).

Este factor está estrechamente relacionado con la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT), que incluyen las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y las lesiones de causa externa, representan una epidemia global y constituyen la principal amenaza para la salud humana.

Anualmente fallecen 41 millones de personas por esta causa, lo que equivale al 71% de las muertes mundiales (MINSAL, 2019).

Así mismo estas enfermedades afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% de las muertes por estas enfermedades, perjudicando a los sectores en situación de mayor vulnerabilidad social y económica (MINSAL, 2019).

Por consiguiente, las ECNT comparten los mismos factores de riesgo, y que explican 3 de cada 4 muertes por ECNT, son a causa del consumo de tabaco, la alimentación inadecuada, la inactividad física y el uso nocivo de alcohol. Todos ellos responden a comportamientos personales y sociales principalmente adquiridos en la infancia y en la adolescencia e influenciados por los entornos donde viven y por la alta disponibilidad y promoción de productos nocivos para la salud (MINSAL, 2019).

El nuevo plan de acción mundial de la OMS (2018) para la promoción de la actividad física responde a la necesidad de implementar políticas poblacionales que regulen los entornos y los productos, a fin de proteger el derecho humano a la salud y facilitar la adopción de hábitos saludables, con especial énfasis en proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes en el marco de medidas normativas efectivas y viables destinadas a aumentar la actividad física en todos los niveles.

Como estrategia para la prevención en el año 2009 la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (DNPS y CECNT) del Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, implementa la estrategia nacional de prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles aprobada por la Resolución 1083/2009, tendiente a reducir los factores de riesgo y las muertes y discapacidad por ENT, así como mejorar el acceso y la calidad de los servicios de salud de las personas en riesgo y afectadas por las ENT.

También responde a las solicitudes de establecer un liderazgo a nivel mundial en este tema, así como a la necesidad de una mayor coordinación regional y nacional. Además, se enfoca en la necesidad de una respuesta integral que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma, apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida (MINSAL, 2019).

En Argentina el año 2003 se realizó uno de los primeros estudios sobre niveles de actividad física en la población de la ciudad de Buenos Aires. Se encontró en dicho trabajo una prevalencia de 45,5% de activos con un nivel de actividad física que tuvo impacto a nivel salud.

A nivel nacional la prevalencia de actividad física baja, fue de 54,7%, se observó que las mujeres registraron mayor prevalencia de actividad física baja 57,4%

en comparación con los varones 51,8%, se evidenció también que este indicador fue mayor en el grupo de 65 años y más 67,6% (MINSAL, 2016).

Más recientemente el Ministerio de Salud de la Nación (2013) publicó los resultados de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo consumo de tabaco, alcohol, alimentación, actividad física, entre otros para enfermedades no transmisibles tales como hipertensión, diabetes, obesidad y otras, si bien los resultados de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo demuestran que todavía existe mucho trabajo por desarrollar para disminuir el sedentarismo en la población, su análisis y monitoreo también permite impulsar futuras estrategias en materia de promoción de estilos de vida saludables y fortalecer las políticas y acciones que se vienen llevando a cabo (MINSAL, 2016).

En el año 2013 se creó el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo cuyo propósito es disminuir la prevalencia de inactividad física llevando a cabo acciones a nivel local, a partir del trabajo en conjunto con el Programa Nacional de Municipios y Comunidades Saludables, para la promoción de la actividad física en los lugares de trabajo, estudio y espacios al aire libre (MINSAL, 2016).

El mensaje clave es aconsejar a las personas sobre cómo alcanzar los 150 minutos por semana de actividad física moderada a vigorosa. Promover episodios más cortos de actividad física puede ser valioso para iniciar a personas muy inactivas, adultos frágiles y aquellos en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y así mismo proporcionar importantes beneficios para la salud.

#### **1.5.1.4. Directrices y plan mundial sobre actividad física 2018-2030**

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del 2020 sobre la actividad física en adultos resaltan la relevancia de mantenerse activo para

la salud de las personas entre 18 y 64 años. Se subrayan diversos beneficios, como la reducción del riesgo de enfermedades y disminución de la mortalidad.

Las recomendaciones incluyen la realización de actividad física regularmente, acumulando entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de ambas intensidades. Además, se sugiere realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana para obtener beneficios adicionales para la salud (OMS, 2020).

Se enfatiza que realizar alguna actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo, y se alienta a los adultos a comenzar con pequeñas dosis de actividad física, aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad (OMS, 2020).

Por otro lado, se advierte sobre los efectos perjudiciales del sedentarismo para la salud, asociado directamente con incidencia de diversas enfermedades y mayor mortalidad. Se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad, ya que esto también conlleva beneficios para la salud (OMS, 2020).

Entonces, las directrices acentúan la importancia de la actividad física para la salud y proporcionan recomendaciones claras para los adultos, y la población en general tanto en términos de cantidad, como de tipo de actividad física, con el objetivo de mejorar la salud, mediante la adopción de un estilo de vida activo (OMS, 2020).

El Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la OMS (2018) establece una serie de objetivos y medidas normativas para aumentar el nivel de actividad física en la población. Este plan reconoce la importancia de la actividad física en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para el año 2030,

y destaca los beneficios sanitarios, sociales y económicos de invertir en políticas que promuevan actividades como caminar, montar en bicicleta, deporte, recreación activa y juego (OMS, 2020).

La ejecución del plan requiere una combinación estratégica de medidas normativas a corto, mediano y largo plazo, adaptadas a las necesidades y contextos de cada país. Se enfatiza la importancia de las alianzas intergubernamentales y multisectoriales, así como el compromiso comunitario, para lograr una respuesta coordinada que beneficie la salud, el medio ambiente y la economía (OMS, 2020).

Para evaluar el progreso hacia los objetivos del plan, se utilizarán indicadores de actividad física insuficiente en adultos y adolescentes. Se alienta a los Estados Miembros a fortalecer la presentación de datos desglosados para identificar y abordar las disparidades en la actividad física dentro de los países (OMS, 2020).

En resumen, el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 tiene como objetivo lograr una reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el año 2030. Se basa en principios rectores como el enfoque de derechos humanos, la equidad a lo largo de la vida y la práctica basada en la evidencia, con el objetivo de promover la salud y el bienestar en todo el mundo (OMS-OPS, 2018 p.20-21-25-42).

### **1.5.2. Capítulo 2: Comportamiento sedentario**

El estilo de vida ha cambiado en todo el mundo en las últimas décadas, el proceso de industrialización, los avances tecnológicos han simplificado el trabajo físico del ser humano, cambiando el modo de vida de las últimas generaciones, fomentando cada vez más las conductas sedentarias, y el tiempo sentado prolongado, está relacionado con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas (López Torres et al, 2021).

No hace mucho tiempo, la mayoría de los trabajos requerían actividad física y algún gasto de energía, sin embargo, en la actualidad, el porcentaje en sectores laborales que demandan altos niveles de actividad física se ha reducido drásticamente. Como resultado, esta nueva realidad deriva en que muchas personas se vean obligadas a pasar más de 8 horas al día sentadas y tengan dificultades para alcanzar las recomendaciones de actividad física (López Torres et al, 2021).

Esto ha llevado a que los sedentarios se conviertan en un importante problema de salud pública, aunque hay evidencia de que están relacionados con una variedad de condiciones de salud crónicas, estas tendencias se están desarrollando por todo el mundo (López Torres et al, 2021).

Así mismo, todo indica que los períodos prolongados de inactividad física pueden producir disfunción metabólica, afectar la regulación del azúcar en la sangre, elevar la presión arterial y dificultar el uso de la grasa como sustrato metabólico. Además, aumentan el riesgo de muerte prematura independientemente de los niveles de actividad física. Por lo tanto, parece crucial encontrar estrategias que se puedan aplicar en todos los ámbitos de la vida para poder reducir el sedentarismo (López Torres et al, 2021).

La red de investigaciones sobre Conductas Sedentarias Proyectos de consenso terminológico proceso y resultado define comportamiento sedentario como “cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un ex -energía  $\leq 1,5$  MET en posición sentada o reclinada” (Tremblay et al., 2017, p.5).

Según Tremblay y colaboradores (2012), proponen que:

El “hábito o conducta sedentaria” sea definido como cualquier comportamiento con un gasto metabólico menor a 1,5 METs. en posición sentado o reclinado, por el contrario, se sugiere que los autores emplean el término “inactivo físicamente” para describir a las personas que no cumplan con las recomendaciones mínimas de actividad física. (Montero y Fernández, 2014, p 76)

Por otro lado, Mahecha Matsudo, (2019), afirma que:

La AF regular protege de los efectos adversos del tiempo sentado, esta protección solo vale hasta 6 horas de tiempo sentado, después de esto aún ajustado por el nivel de A.F moderada cada hora de tiempo sentado aumenta en 4 % el riesgo de mortalidad. Considerando estos aspectos, una persona puede ser “sedentaria”, por pasar más de 6 - 8 horas/día del tiempo sentado, y ser físicamente activa. Usando la terminología adecuada, si alguien no cumple la recomendación de A.F no deberíamos decir que es “sedentario” y sí que es “físicamente inactivo” y la pregunta ideal en vez de ser: “¿haces deporte?”, sería “¿haces actividad física?” (p.45).

Es oportuno mencionar que las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos

y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud (OMS, 2020).

En este documento figuran por primera vez recomendaciones sobre la relación entre los hábitos sedentarios y los resultados de salud, y recomendaciones para subpoblaciones específicas, como las mujeres embarazadas y en puerperio, las personas con enfermedades crónicas y las personas con discapacidad (OMS, 2020).

Por consiguiente, el comportamiento sedentario se asocia a resultados nocivos para la salud, que difieren de los que pueden atribuirse a la falta de actividad física moderada a vigorosa, surge como necesidad vital la disminución e interrupción del hábito sedentario y cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física, con la finalidad de mejorar la salud de la población en general (Mahecha, 2019).

En el 2018 el Comité Asesor de las Directrices de actividad física, publicó un informe en el que se realizó una revisión general de los estudios sobre la relación entre los tipos y patrones de comportamiento sedentario y sus efectos en la salud.

Es por ello que, el comportamiento sedentario se asoció desfavorablemente con la función cognitiva, la depresión y riesgo de los marcadores cardio metabólicos. Los autores también concluyeron que existen pruebas sólidas que demuestran la existencia de una relación directa entre el comportamiento sedentario y la mortalidad por todas las causas (López Torres et al., 2021).

De igual manera, estudios más recientes han comprobado que durante la última década, el sedentarismo es un claro factor de riesgo (principalmente tiempo destinado a estar sentado) ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad (Leiva et al., 2017).

Por otro lado, los cambios económicos, urbanísticos, tecnológicos, entre otros, acontecidos en los últimos años, han generado modificaciones importantes en los hábitos y estilo de vida.

Como resultado de esta transición social se han reducido drásticamente los niveles de actividad física de las personas. La OMS señala a la inactividad física como el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de disfunciones a nivel mundial), superándola sólo la presión arterial elevada (13%), el consumo de tabaco (9%) y la glucosa elevada (6%) (Montero y Rodríguez, 2014).

Además, un rasgo característico de la sociedad moderna es pasar tiempo sentado, las conductas sedentarias en el tiempo libre suelen clasificarse en tiempo de pantalla (ver televisión, videos vía plataforma de streaming o medio físico, navegar por internet y redes sociales tanto en computadora, tableta o celular y el uso de videos juegos) o no pantalla, tiempo (sentarse a comer, participar en tertulias, jugar juegos de mesa, recreativos, asistir a eventos culturales como cine, teatro, espectáculos musicales, competición deportiva, ceremonia religiosa, realizar actividades artísticas como escribir o dibujar o hobbies (López Torres et al., 2021).

En consecuencia, esta interacción entre la actividad física y el tiempo sentado juega un papel clave en el desarrollo de estrategias para promover la práctica de actividad física y reducir el sedentarismo (López Torres et al., 2021).

En este contexto, el lugar de trabajo se considera un entorno importante para la promoción y protección de la salud, el estilo de vida ha cambiado drásticamente en el último siglo. El desarrollo y la tecnología han reducido los requisitos físicos de muchos puestos de trabajo, la urbanización ha cambiado los hábitos de la población, obligándolos a utilizar el transporte pasivo en lugar del activo. sin embargo, los gobiernos deben proporcionar opciones de tiempo libre activo para promover el

movimiento y ayudar a reducir el tiempo de pantalla en el sector laboral, las empresas deben fomentar los descansos para sentarse y las opciones de trabajo de pie. Estimular la reducción del sedentarismo y promover la práctica de actividad física en el ámbito laboral es una estrategia que contribuye significativamente a mantener la salud de la población trabajadora (López Torres et al., 2021).

Por último, el estilo de vida sedentario tiene consecuencias desastrosas para la salud, bajos niveles de actividad física y tiempo sentado prolongado, puede ser incluso más perjudicial. Eso sugiere un doble desafío para los países desarrollados; reducir y detener el comportamiento sedentario prolongado, así como aumentar los niveles de actividad física (López Torres et al., 2021).

Siguiendo con la idea del autor la evidencia científica dice que los altos niveles de actividad física podrían ayudar a contrarrestar los efectos negativos del tiempo sentado y que este efecto es progresivo. Eso significa que cuanto mayor sea la intensidad de la actividad física, menos efectos negativos tendrá el tiempo sentado (López Torres et al., 2021).

## **1.6. Relevancia cognitiva**

La presente revisión del estado del conocimiento en área de estudio específica, expone un panorama detallado de los avances alcanzados hasta la fecha, así como de las áreas aún no exploradas.

Este estudio se propone realizar un aporte original al identificar y abordar la problemática emergente dentro del ámbito investigado, ofreciendo nuevas perspectivas y posibles soluciones a problemas como la insuficiente actividad física, el comportamiento sedentario y su relación con los efectos adversos en la salud.

A continuación, se desarrollarán los artículos en línea con la problemática de trabajo.

En un estudio sobre el efecto de la actividad física en el tiempo libre y el sedentarismo en la salud de trabajadores con diferentes demandas de actividad física ocupacional, los autores Prince et al. (2021), publicaron sus hallazgos en la Revista Internacional de Nutrición Conductual y Actividad Física de Canadá. Esta revista se enfoca en investigaciones sobre la relación entre la nutrición, la conducta y la actividad física en la salud y el bienestar.

Aunque se acepta ampliamente que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y la mortalidad, existen crecientes evidencias que sugieren que la actividad física en el trabajo (AFT) no ofrece los mismos beneficios para la salud que la actividad física en el tiempo libre (AFTL) (Prince et al., 2021). Además, no está claro si los trabajadores con alta AFT obtienen los mismos beneficios de la AFTL que aquellos con trabajos sedentarios o con baja AFT (Prince et al., 2021).

El artículo tiene como objetivo revisar sistemáticamente si la actividad física en el tiempo libre (AFTL) confiere los mismos beneficios para la salud a trabajadores con diferentes niveles de actividad física ocupacional (AFO). Un segundo objetivo es examinar los efectos sobre la salud del sedentarismo en el tiempo libre (LTSB) en relación con los niveles de actividad física ocupacional (AFO) (Prince et al., 2021).

Muestra: El estudio incluyó a trabajadores adultos saludables, con una edad promedio entre 18 y 65 años.

Material y Método: Las búsquedas se realizaron en bases de datos como Medline, Embase, PsycINFO, ProQuest Public Health y Scopus. Fueron seleccionados estudios prospectivos o experimentales que analizaron los efectos de

la AFTL o el LTSB sobre la mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular, enfermedades cardiovasculares, dolor musculoesquelético, diabetes, síndrome metabólico, arritmias y depresión en trabajadores adultos. La AFTL se midió mediante autoinforme (cuestionarios, diarios) o dispositivos como acelerómetros (Prince et al., 2021).

Resultados: La revisión incluyó 38 artículos. En la mayoría de los resultados, excepto en la mortalidad cardiovascular, síndrome metabólico y fibrilación auricular, una mayor AFTL brindó protección significativa para aquellos con baja AFO, pero menos protección para quienes tenían moderada o alta AFO. En cuanto a la mortalidad cardiovascular y el síndrome metabólico, los niveles más altos de AFTL se asociaron con reducciones de riesgo similares en todos los grupos de AFO. Pocos estudios examinaron los efectos en personas con trabajos que requieren estar de pie, y ninguno examinó los efectos del LTSB en los grupos de AFO (Prince et al., 2021).

Conclusiones: La evidencia sugiere que la AFTL es beneficiosa para todos los trabajadores, con mayores reducciones de riesgo entre aquellos con trabajos de baja AFO. Esto indica que, para mejorar la salud de los trabajadores mediante AFTL, podrían ser necesarias intervenciones adaptadas a diferentes grupos ocupacionales. Se requieren más estudios de alta calidad para establecer los niveles recomendados de AFTL/LTSB para distintos grupos de AFO (Prince et al., 2021).

Otro antecedente relacionado con la temática es el estudio de Forero et al. (2023) sobre la relación entre actividad física, sedentarismo y obesidad en adultos, del Instituto Nacional de Salud de Bogotá, Colombia, presentó esta investigación original sobre la relación entre la actividad física y la salud.

Según estos investigadores, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son una preocupación creciente en muchos países y señalan que según la

Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2017, más de 40 millones de personas mueren anualmente debido a ECNT.

**Objetivo:** La investigación se enfocó en demostrar que la inactividad física y los comportamientos sedentarios son factores de riesgo clave en la prevalencia de enfermedades como la obesidad (Forero et al., 2023).

**Material y Método:** Se realizó un análisis secundario de la Encuesta de Nutrición de Colombia de 2015, utilizando variables sociodemográficas como edad, sexo, etnia, área geográfica, región e índice de riqueza, así como datos de peso, talla, actividad física y sedentarismo. Se calcularon proporciones e intervalos de confianza al 95 %, utilizando pruebas de chi cuadrado, regresión logística y la razón de momios (Odds ratio) (Forero et al., 2023).

**Muestra:** La población analizada incluyó a 16.607 individuos (54,8 % mujeres y 45,2 % hombres) de entre 18 y 64 años en Colombia, en 2015 (Forero et al., 2023).

**Resultados:** Los hombres presentaron un mayor porcentaje de sobrepeso (37,6 %) en comparación con las mujeres, mientras que la obesidad fue más frecuente en mujeres (22,1 %). El 48,3 % de la población no cumplió con las recomendaciones de actividad física, y el 56,9 % de los adultos pasaba dos o más horas al día frente a pantallas. Se encontró una asociación significativa ( $p < 0,050$ ) entre el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física y la obesidad. Además, cumplir con las recomendaciones de actividad física reduce en 1,25 veces la probabilidad de desarrollar obesidad (Forero et al., 2023).

**Conclusión:** La obesidad es un problema de salud pública en la población adulta, con una mayor prevalencia en mujeres y en personas mayores de 30 años. Está relacionada con el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física y con comportamientos sedentarios, que son más prevalentes en afrodescendientes,

en personas de cuartiles altos de riqueza, en habitantes de áreas urbanas y en residentes de Bogotá (Forero et al., 2023).

El último artículo se titula Actividad física en el tiempo libre de mujeres empleadas y desempleadas en Polonia, realizado por la Escuela de Economía de Varsovia y la Universidad de Educación Física Josef Pilsudski, ambas en Varsovia, Polonia. Sus autores, Biernat & Piatkowska (2017), examinan cómo el género influye en la actividad física en el tiempo libre (AFTL).

La investigación destaca que, a pesar de los avances sociales, las mujeres polacas, independientemente de su edad, estado civil, educación, ingresos, residencia, tipo de trabajo y nivel de aptitud física, son menos propensas a participar en deportes y actividades recreativas debido a sesgos de género y responsabilidades domésticas. Sin embargo, en las sociedades en desarrollo, las mujeres más educadas, trabajadoras y urbanas están logrando una mayor igualdad con sus pares masculinos, superando algunas de las restricciones de género y familiares que históricamente han limitado su participación en actividades físicas (Biernat & Piatkowska, 2017).

A pesar de estos avances, las barreras persisten, especialmente para aquellas mujeres con menos educación y que viven en zonas rurales. El estudio subraya que el género sigue siendo un factor determinante en la realización de actividad física en el tiempo libre, con sesgos que definen actividades como típicamente masculinas o femeninas, lo que tiene un efecto negativo en la participación de las mujeres en deportes durante su tiempo libre (Biernat & Piatkowska, 2017).

Objetivo: El objetivo principal de la investigación fue analizar la actividad física en el tiempo libre (AFTL) entre mujeres polacas, tanto empleadas como desempleadas, en relación con el cumplimiento de las recomendaciones de la

Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, se exploró cómo la situación laboral influye en la actividad física, destacando la importancia de la responsabilidad personal en el mantenimiento de un estilo de vida saludable, lo que incluye la necesidad de AFTL. (Biernat & Piatkowska, 2017).

Muestra: La muestra estuvo compuesta por 527 mujeres polacas de entre 16 y 60 años (Biernat & Piatkowska, 2017).

Material y Método: Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-LF) para encuestar a las participantes. Se analizaron las diferencias estadísticamente significativas entre la intensidad y la duración de la actividad física en función de la situación laboral, utilizando la prueba de chi-cuadrado. Además, se realizó un análisis de regresión logística multivariable para identificar la relación entre los criterios sociodemográficos y la cantidad de ejercicio recomendada por la OMS. La relación entre AFTL y las recomendaciones de ejercicio de la OMS fue evaluada mediante análisis log-lineal (Biernat & Piatkowska, 2017).

Resultados: Los resultados revelaron que más de un tercio (37,8%) de las encuestadas no realizaba ninguna actividad física en su tiempo libre. Entre las mujeres que sí realizaban actividad física, el 53,5% optaba por actividades de caminata, el 20,3% realizaba actividad física moderada y solo el 12,9% se dedicaba a actividades vigorosas (Biernat & Piatkowska, 2017).

Conclusión: hoy en día, las mujeres polacas independientemente de si están empleadas o no todavía no realizan una cantidad suficiente de actividad física en su tiempo libre para mantener su salud. El hecho de que las mujeres empleadas se dedicaran con más frecuencia y entusiasmo a actividades vigorosas que las mujeres desempleadas puede ser un indicio de nuevos estudios, la duración de las

actividades, independientemente de su tipología, no diferencia a los grupos investigados (Biernat & Piatkowska, 2017).

En síntesis, los estudios revisados subrayan un alto nivel de insuficiente actividad física en población adulta, esto indica que hay una gran cantidad de personas que no están cumpliendo con las recomendaciones mínimas de actividad física (OMS,2020) lo que señala un riesgo significativo de padecer ENT.

Aunque se han logrado avances, todavía existen desafíos importantes relacionados con el acceso y la participación en programas de actividad física.

Por lo tanto, es crucial enfatizar en intervenciones específicas que fomenten un estilo de vida activo y saludable.

## **1.7. Hipótesis**

1. Los docentes de las escuelas públicas de Centenario, Provincia de Neuquén, serían insuficientemente activos según los niveles de actividad física establecidos por la OMS, evaluados mediante la encuesta global GPAQ.

2. La alta demanda laboral y la falta de tiempo libre son factores que limitan significativamente la práctica regular de actividad física en los docentes de Neuquén, contribuyendo a una mayor prevalencia de comportamientos sedentarios poniendo en riesgo su salud.

## **1.8. Objetivos**

Objetivo general:

- Evaluar los niveles de actividad física y comportamiento sedentarios en la población de docentes adultos de establecimientos estatales de entre 24 a 52 años de la localidad de Centenario Provincia de Neuquén.

- Determinar las barreras y facilitadores más comunes para la práctica regular de actividad física en adultos.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los niveles actuales de actividad física en docentes adultos, que trabajan en establecimientos públicos Centenario durante el año 2024.
- Describir el tiempo semanal que destinan a la actividad física en cada dominio.
- Describir el tiempo diario que dedican al comportamiento sedentario.
- Describir las barreras más comunes de tiempo, recursos y accesibilidad, que limitan la práctica regular de la actividad física en los adultos de escuelas públicas.
- Determinar los principales facilitadores que contribuyen a la práctica regular de actividad física en docentes adultos de Centenario.

## **2. Segunda Parte: Materiales y Método**

### **2.1. Tipo de diseño**

Se menciona y justifica el tipo de diseño teniendo en cuenta las siguientes características:

Diseño cuantitativo y cualitativo (mixto).

- No experimental.
- Transversal o transeccional.
- Descriptivo.
- Investigación aplicada.

La investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema (Hernández Sampieri et al., 2014). Según Hernández Sampieri et al. (2014) el enfoque de la investigación mixto es la combinación del diseño cuantitativo y cualitativo.

Es por ello que los enfoques cuantitativo y cualitativo (mixto) constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son, hasta ahora, las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos (Hernández Sampieri et al., 2014).

Principalmente, el enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por otro lado, el enfoque cualitativo es en espiral o circular, en el sentido de que las etapas interactúan y no siguen una secuencia rigurosa, utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Aquí toma relevancia la percepción de

cada individuo se basa en la subjetividad y la experiencia personal de cada participante, influenciada por su conocimiento previo o contexto cultural (Hernández Sampieri et al., 2014).

Siguiendo la línea de pensamiento del autor, se implementó un diseño metodológico mixto, que combinó una encuesta cuantitativa en la cual los docentes contestaron preguntas cerradas y entrevistas cualitativas en la que se incluyeron preguntas abiertas sobre actividad física, los dominios de trabajo y transporte, con base teórica fundamentada en investigaciones previas. Estas respuestas se analizan dentro de un marco teórico establecido, el cual se enriquece con la experiencia adquirida durante el trabajo de campo (Hernández Sampieri et al., 2014).

Esta investigación es no experimental y podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. Además, se trata de un estudio de corte transversal porque se recopilan datos a través de la entrevista se realizan en un único momento, sin un seguimiento a lo largo del tiempo (Hernández Sampieri et al., 2014).

Siguiendo a Hernández Sampieri et al. (2014) este estudio es descriptivo como así también inferencial, por un lado, se realiza un análisis descriptivo mediante encuestas para detallar la frecuencia de actividad física entre adultos docentes de la localidad de Centenario, Neuquén. Esto proporciona una visión clara de los patrones de actividad física en esta población específica (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por otro lado, el estudio adopta un enfoque inferencial al utilizar los datos obtenidos para examinar las relaciones entre la actividad física y diversos factores, como barreras y facilitadores, así como la adecuación de la actividad física de acuerdo con los estándares de la OMS (2020) para el bienestar.

Además, se hacen predicciones sobre cómo estos factores podrían influir en el futuro, aplicando métodos estadísticos para generalizar y entender mejor las implicaciones tanto en el ámbito de la salud como en la práctica educativa, a su vez esta investigación es de carácter aplicado, ya que sus hallazgos tienen el potencial de impactar directamente en ámbito educativo.

Los profesores de Educación Física, por su parte, podrían emplearlos para fomentar hábitos más activos entre sus estudiantes. De igual manera, si las autoridades educativas consideran estos resultados, podrían influir en la creación de programas educativos y deportivos enfocados en el bienestar. De este modo, la investigación no solo proporciona precedentes valiosos para colegas en el ámbito educativo, sino que también puede servir de guía para futuros programas de política educativa más amplio.

## **2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos**

Para organizar y analizar la información de forma efectiva es esencial diseñar una estructura formadora de dato.

La matriz de datos se define como una estructura productora de datos. Según Galtung (1978 citado en Samaja, 2014) la estructura del dato es tripartita, compuesta por la unidad de análisis, la variable y el valor de la variable. Samaja (2014) coincide con Galtung en esta estructura, pero propone un cuarto elemento que completa la matriz de datos, el indicador. Así, Samaja (2014) expande la visión de la matriz, considerándola como una estructura cuatripartita que incluye este elemento adicional.

Es la matriz de dato la que permite realizar el proceso de articulación entre la teoría y la realidad empírica, cuando se cumple este procedimiento se lo llama operacionalización (Samaja, 2014).

A continuación, mencionaré la matriz de dato de esta investigación, siendo la unidad de análisis cada docente adulto de centenario, la variable el tiempo de actividad física realizado por cada docente, el valor minutos u horas dedicado a la A.F la dimensión, frecuencia días, o tipo de actividad física y el indicador días por semana que los docentes realizan la actividad física.

Entonces, la matriz de datos se puede definir de la siguiente manera:

- **Unidad de Análisis:** Cada docente adulto de Centenario Provincia de Neuquén.
- **Variable:** Tiempo de actividad física realizado por cada docente y tiempo de comportamiento sedentario semanal.
- **Valor:** Número de minutos u horas dedicados a la actividad física (por ejemplo, 30 minutos).
- **Dimensión:** Frecuencia (diaria, semanal, mensual) o tipo de actividad física.
- **Indicador:** Días por semana que los docentes realizan actividad física.

A continuación, se presenta esquemáticamente, mostrando todos sus elementos constitutivos del objeto de estudio, mediante una tabla explicativa de la matriz de datos.

UA: Docentes Adultos de Centenario Provincia de Neuquén							
variable	valor	Dimensión	valor	índice	Sub dimensión	valor	Índice
V2=tiempo semanal de actividad física	R=N.º entero positivo expresado en minutos (escala cuantitativa proporcional)	D=1 trabajo	Ídem Anterior	V2=D1+D2+D3	SD1=Intensidad vigorosa	Ídem anterior	D1=SD1+SD2
					SD2=Intensidad Moderada	Ídem anterior	
		D=2 Desplazamientos	Ídem Anterior		SD3=Intensidad Vigorosa	Ídem anterior	D3=SD3+SD4
		D3=Tiempo libre	Ídem Anterior		SD4=Intensidad Moderada	Ídem anterior	

### **2.3. Instrumentos para la producción de datos**

Según Ynoub (2014) el instrumento es una herramienta que permite llevar adelante una acción planificada, es un dispositivo o un artificio creado por los investigadores para recolectar información.

En este trabajo se utilizó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ), desarrollado por la OMS (2021) para monitorear la actividad física en diferentes países. Este cuestionario recopila información sobre la actividad física en tres ámbitos principales, actividad en el trabajo, desplazamientos de ida y vuelta, y actividades recreativas de tiempo libre. Además, incluye 16 preguntas (P1-P16) que también abordan el comportamiento sedentario.

Se administró a través de entrevistas cara a cara y focus group realizadas por un único entrevistador, enfocándose en la población docentes adulta en general.

Este cuestionario describe la actividad física o inactividad de la población de dos formas principales, estimando la actividad física media o mediana utilizando indicadores continuos como minutos por semana, o clasificando un porcentaje de la población como "inactiva" o "insuficientemente activa" según un punto de corte específico OMS, (2020).

Las directrices del GPAQ permiten obtener tanto indicadores continuos como categóricos, como el porcentaje de encuestados que no cumplen las recomendaciones de la OMS (2020) sobre actividad física para la salud (realizar menos de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana).

Es por ello que el procedimiento utilizado para la recolección de datos está en concordancia con Hernández Sampieri (2014) quien sostiene que toda medición o instrumento de recolección de datos debe reunir tres requisitos esenciales confiabilidad, validez y objetividad.

Este trabajo cumple con los tres criterios fundamentales previamente definidos, es confiable porque, al aplicarse varias veces, produce resultados consistentes. Es válido porque, mide correctamente lo que busca evaluar, asegurando que los datos sean relevantes para la investigación. Además, es objetivo porque se han usado métodos imparciales que minimizan cualquier posible sesgo de los investigadores Hernández Sampieri (2014).

### **2.3. Fuentes de datos**

La fuente de datos utilizada en este trabajo fue primaria directa, donde los datos fueron recolectados por el propio investigador a través de acciones como entrevistas, encuestas y mecanismos de registro (Samaja, 2014).

Asimismo, esta investigación aplicó tres condiciones primordiales tales como, factibilidad, viabilidad y accesibilidad, en particular, la accesibilidad a la muestra se facilitó gracias a mi rol como docente en las instituciones seleccionadas, lo que me permitió establecer relaciones de confianza con los directivos y docentes, obteniendo los permisos necesarios y recolectando los datos de manera eficiente.

La factibilidad y viabilidad de la investigación se garantizaron debido a la disponibilidad de los recursos necesarios, como las encuestas GPAQ para evaluar los niveles de actividad física y comportamientos sedentarios, así como la posibilidad de aplicarlas durante los períodos libres de los docentes. Además, el estudio se pudo llevar a cabo dentro de un plazo razonable, lo que permitió realizar la recolección de datos de manera eficiente y efectiva cumpliendo con los objetivos de la investigación. (Samaja, 2014).

Conjuntamente, se deben considerar cinco criterios, calidad de los datos, riqueza, cantidad o cobertura, oportunidad y economía de las fuentes de datos (Samaja, 2014).

Es esencial considerar criterios fundamentales como la calidad de los datos, que reflejan con precisión el fenómeno investigado. En este caso, los datos obtenidos sobre actividad física y comportamientos sedentarios, a través de los instrumentos aplicados como encuestas y entrevistas resultaron adecuados para proporcionar información fiable. No obstante, los métodos empleados permitieron cuantificar de manera puntual el tiempo dedicado a la práctica de actividad física y comportamiento sedentario.

Así mismo es importante evaluar otros criterios como, la riqueza de los datos, que evalúa si la información obtenida aborda múltiples aspectos o solo unos pocos, en este caso, los datos proporcionaron información sobre el tipo, duración, frecuencia e intensidad de actividad física y comportamientos sedentarios de forma generalizada sin profundizar en cada una de ellas.

La cantidad o cobertura, mide si los datos abarcan a pocos o muchos individuos del universo estudiado, en este caso la muestra seleccionada abarco a un reducido grupo de personas, sería pertinente extender la recolección de datos a un mayor número de participantes para aumentar la representatividad de los resultados.

Respecto a la oportunidad de la información, los datos se pudieron obtener en un tiempo adecuado para la investigación. La recolección de los datos se realizó dentro de los plazos establecidos asegurando que la información se obtuvo de manera oportuna para el desarrollo del estudio.

A su vez en lo que respeta a la economía de los datos, que analiza si el costo de obtener los datos es accesible según los recursos disponibles, fue efectivo y

permitió llevar adelante la recolección de datos sin dificultades, ya que los costos asociados al presupuesto fueron adecuados y no representaron un obstáculo para el desarrollo de la investigación (Samaja, 2014).

#### **2.4. Cronograma de actividades en contexto**

A continuación, se e presenta el cronograma de las actividades desarrolladas durante el trabajo de campo, caracterizando qué, cómo y en qué tiempos que se llevó a cabo cada actividad.

Actividad	Fecha
<p>Previamente, se les consultó a los docentes si deseaban participar en el trabajo de campo, proporcionándoles información detallada y pertinente sobre la investigación. La comunicación con cada docente incluyó invitarlos formalmente, se les presentó el consentimiento informado y se coordinó con cada uno una fecha específica para la administración.</p>	<p>1 de julio del año 2024</p>
<p>Entrevista con directivos de la institución para solicitar autorización para administrar el cuestionario a los docentes de la institución. Escuela Primaria N.º 204 con anexo nivel inicial y CEM N.º22</p>	<p>5 de julio del año 2014</p>
<p>El 30 % de los entrevistados fueron encuestados en la institución educativa donde prestan sus servicios docentes, mientras que el 70 % fue entrevistado en sus domicilios o en otros espacios previamente acordados para realizar la actividad y administrar el cuestionario. Durante un periodo de tres semanas, se completó la totalidad del trabajo de campo, incluidas las entrevistas individuales, grupo focal y encuestas GPAQ.</p>	<p>Entre el 12 de julio al 26 de julio del año 2024</p>

## 2.5. Universo y Muestra

### Población

La población se compone por adultos de entre 24 y 52 años de la localidad de Centenario de la provincia de Neuquén.

La muestra quedó conformada por 24 docentes, hombres y mujeres de 24 a 52 años que ejercen su función en escuelas públicas de la localidad de Centenario Provincia de Neuquén.

El tipo de muestra que se utilizó es de tipo probabilística, al azar simple y al azar por conglomerado, porque, cada individuo tiene la misma oportunidad de ser seleccionado lo que aumenta la probabilidad de que la muestra refleje las características y tamaño de toda la población, por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis (Hernández Sampieri et al., 2014).

El valor principal de la muestra, es que, la muestra sea representativa del universo, según criterios formales basados en la teoría de probabilidades y estadísticos, utilizando la media y el desvío estándar (Ynoub, 2014).

Decir que una muestra es representativa, es lo mismo que decir que tenemos fundamento suficiente para pensar que la estructura de la muestra es análoga a la estructura del universo (Samaja, 2014).

Sin embargo, es importante señalar que, dado que se trata de un estudio mixto, el objetivo principal no es generalizar los resultados a toda la población, sino profundizar en los significados, percepciones y experiencias específicas de las personas seleccionadas.

En este sentido, el tamaño de la muestra no busca ser representativa exclusivamente desde una perspectiva estadística, sino que se orienta a ofrecer una comprensión detallada y profunda del fenómeno investigado dentro de un contexto particular.

Por lo tanto, aunque la muestra no represente a toda la población de los docentes de la Provincia Neuquén, su propósito es proporcionar una visión integral de los aspectos cualitativos del comportamiento estudiado.

## **2.6. Plan de tratamiento y análisis de los datos**

Como señala Samaja, (2014) el plan de tratamiento y análisis de los datos consiste en anticipar lo que se hará con la información que se obtenga, para transformarla en información explicada, en información comprendida científicamente, es decir, traducirla a “datos”.

El "plan de análisis" es el esfuerzo por explicitar, uno por uno, los procedimientos que se le aplicarán a la información que se produzca a fin de transformarla primero en dato y luego asimilarla al cuerpo teórico de la investigación, sintetizándola e interpretándola (Samaja, 2014).

Es por ello que se procedió a utilización de los siguientes instrumentos, tales como encuesta y entrevistas, lo que sirvió para la recopilación de datos relevantes, que permitieron obtener información valiosa y precisa para la investigación.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física GPAQ evalúan tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). Y un total semanal de actividad física por minutos por semana. Se realizaron análisis estadísticos para sacar la media y el desvío estándar.

Finalmente, para el procesamiento cuantitativo y cálculos de los datos se utilizó Microsoft Excel office 2010.

### 3. Tercera Parte: análisis y conclusiones.

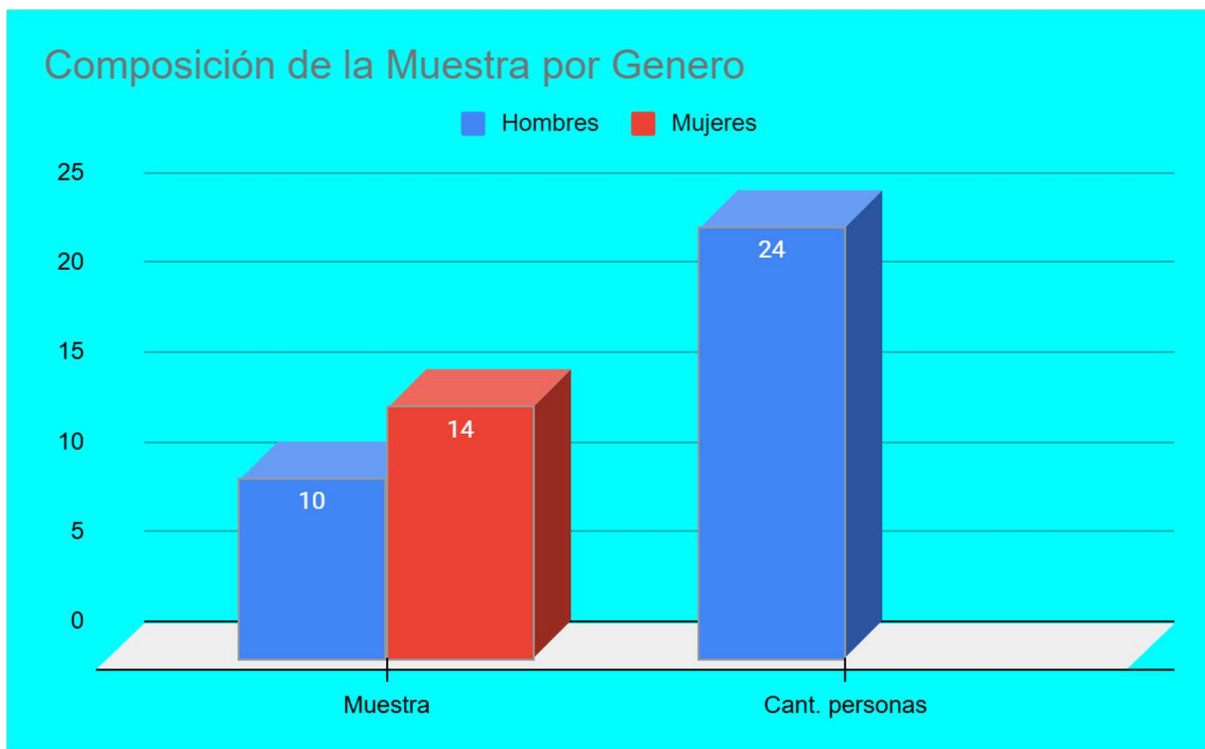
#### 3.1. Exposición de resultados y análisis.

A continuación, se realizará la exposición de los datos recabados mediante los instrumentos definidos previamente y su posterior interpretación teniendo presente el marco teórico.

En relación a ello, tal como muestra el gráfico 1, la muestra, que quedó conformada por 24 docentes de los cuales 14 mujeres y 10 hombres de entre 24 y 52 años.

Gráfico N°1:

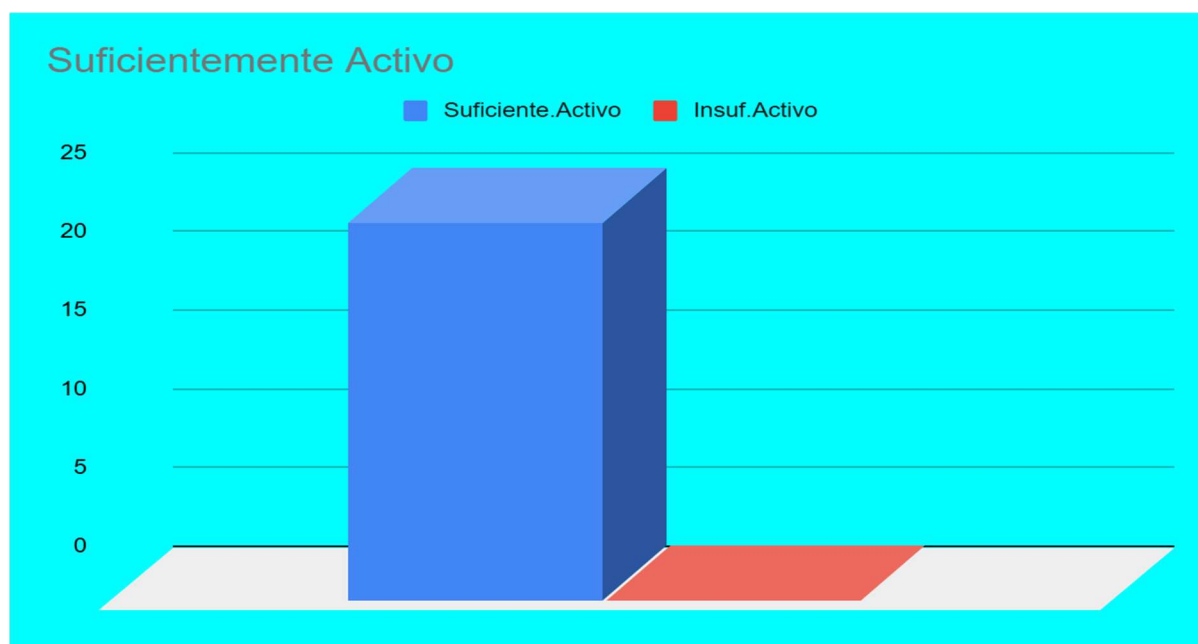
Datos sociodemográficos.



El gráfico N°2 ilustra los resultados de la muestra en términos de actividad física, clasificando a los participantes como suficientemente activos e insuficientemente activos. De acuerdo con los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes encuestados, a través del cuestionario de Actividad Física GPAQ, se categorizan como suficientemente activos.

## Gráfico N°2:

Niveles de Actividad Física



El gráfico N°3 muestra la distribución de la actividad física semanal (A.F) en diferentes dominios: trabajo, desplazamiento y tiempo libre, así como el total acumulado. En primer lugar, se observa que los docentes reportaron un promedio de 935 minutos semanales de actividad física, lo que equivale aproximadamente a 15 horas.

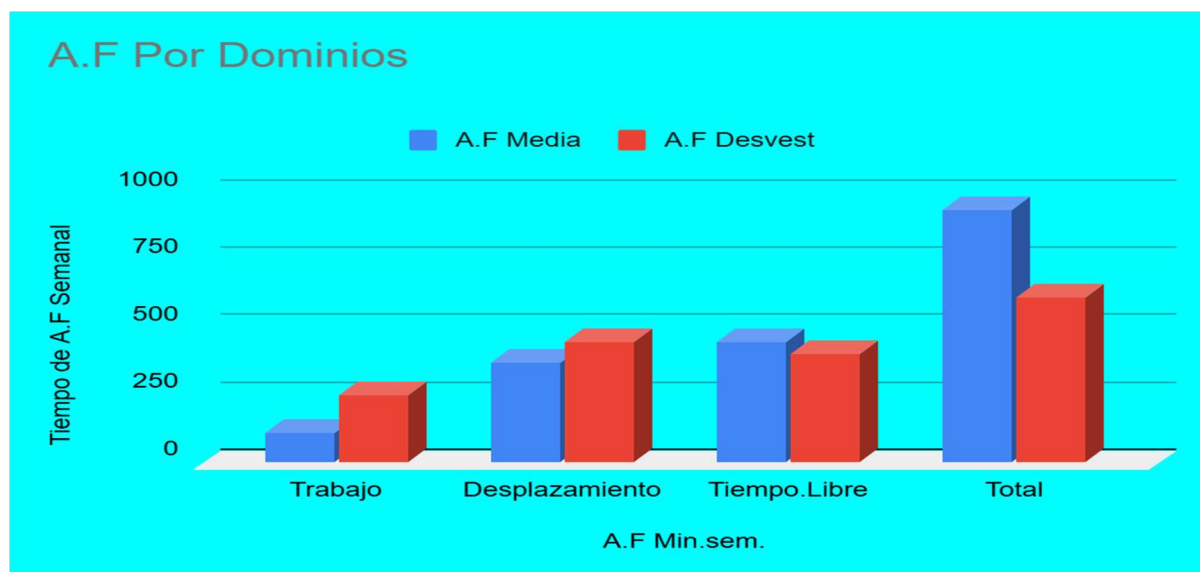
En cuanto a la distribución por dominios, los docentes realizaron más actividad física en el dominio del tiempo libre, donde se observó una mayor homogeneidad, ya que la media superó al desvío estándar, esto sugiere que la mayoría de los docentes mantuvieron patrones consistentes en este dominio específico.

En contraste, en los dominios de trabajo y desplazamiento, el desvío estándar fue superior a la media, lo que refleja una alta variabilidad en los niveles de actividad física entre los participantes, esto indica que algunos docentes realizaron considerablemente menos actividad física en estos ámbitos en comparación con otros.

En términos generales, el alto nivel de actividad física reportado por los docentes puede explicarse por las características de la muestra, que está compuesta principalmente por docentes que son deportistas activos y profesores de Educación Física.

**Gráfico N°3**

Actividad Física por Dominios



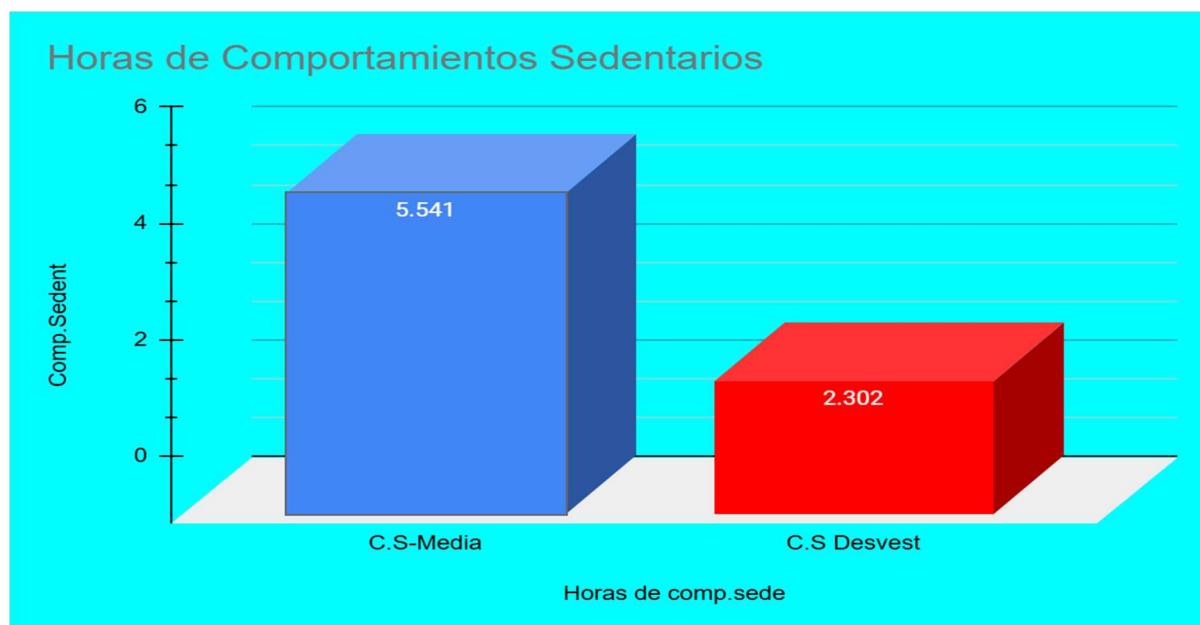
A continuación, se presentan los resultados obtenidos sobre los comportamientos sedentarios, los cuales se ilustran en el gráfico siguiente.

Según los datos analizados, la media diaria de tiempo dedicado a comportamientos sedentarios por parte de los docentes fue de 5 horas y 50 minutos (330 minutos).

Por otro lado, el desvío estándar fue de 2 horas con 30 minutos (150 minutos). Este valor indica que la muestra se comportó de manera homogénea dado que el (DE) es relativamente bajo en comparación a la media. Esto refleja que los docentes son suficientemente activos y que se encuentran dentro de los rangos recomendados. Sin embargo, a pesar de su nivel adecuado de actividad física, presentan comportamientos sedentarios considerables al dedicar una cantidad significativas de horas diarias de actividades de baja movilidad (Ver gráfico N°4).

#### Gráfico N°4:

Distribución de horas en que los individuos adoptan comportamientos sedentarios.



Este hallazgo sugiere que un porcentaje considerable de docentes, invierte un promedio significativo de horas al día en comportamientos sedentarios en su vida cotidiana, lo que podría tener implicancias para su salud.

### 3.2. Exposición y análisis de los resultados de las entrevistas:

A continuación, se exponen los resultados obtenidos a través del método cualitativo. Se procedió agrupar las preguntas realizadas según los dominios identificados como transporte, trabajo, y tiempo libre y se realizaron en función de las barreras, facilitadores para la realización de la actividad física regular y los comportamientos sedentarios.

Según PAGAG (2018) el dominio es una dimensión de la actividad física que se refiere al contexto en el cual ésta se lleva a cabo. Los dominios más frecuentes para su estudio son el hogar, el trabajo, el tiempo libre, y el transporte (2018, p.c5).

La entrevista comenzó con una breve presentación del estudio de investigación, tras lo cual se formularon algunas preguntas introductorias para obtener

una caracterización sociodemográfica, entre los aspectos de interés considerados, se incluyeron el nombre, la edad, nivel educativo y su especialidad en el cargo docente en el que se desempeñan.

Posteriormente se desarrolló un subapartado con preguntas guiadas principalmente por los objetivos y dimensiones del estudio.

En cada pregunta los docentes pudieron expresarse sobre sus experiencias y percepciones en relación al tema, lo que permitió un relato más detallado y personal basado en función de sus conocimientos y sus vivencias.

Al indagar a los docentes sobre los motivos que los motivaban a mantener un estilo de vida activo, compartieron sus experiencias personales. Aquellos que tenían incorporado el hábito de la actividad física expresaban afirmaciones como:

- *Mi motivación para mantenerme activo proviene de una vida de vinculación con el deporte, a pesar de los desafíos de tiempo, trabajo y lesiones: Matías, profesor de educación física y director técnico de básquet.*
- *Realizar actividad física regularmente es esencial para mantener una vida saludable, prevenir enfermedades y mejorar mi bienestar: Melina, profesora de educación física.*
- *“Vida, salud y montaña”, mi motivación es la pasión por el montañismo es lo que me mantiene en condición física y saludable: Raquel directora y deportista.*
- *“Cuerpo sano, mente sana”, tengo tan arraigada la actividad física en mis hábitos diarios, que no puedo concebirla fuera de mi rutina: Fabricio, profesor de educación física y arbitro profesional de futbol.*

- *Para mí, no es impedimento, siempre hay excusas de que no hay tiempo, porque uno trabaja todo el día, pero siempre busco un espacio para seguir haciendo la actividad física: Dominique, asesora pedagógica y deportista.*
- *La actividad física liberador de estrés: Luciano, profesor de educación física.*

En cuanto a las barreras para la práctica de AF regular los docentes manifestaban que las principales dificultades y obstáculos que enfrentaban para realizar actividades físicas eran la falta de tiempo, numerosas horas laborales, el clima desfavorable sobre todo en épocas invernales y de fuertes vientos. Varios de los docentes señalaron que, aunque identificaban ciertos factores como barreras, estos no les impedía realizar actividad física. Destacaron que la mayoría de los espacios como, centros de educación física, clubes, polideportivos, centros vecinales, estaban adecuadamente acondicionados, lo que facilitaba la práctica de actividad física regular.

Sin embargo, enfatizaron que la motivación personal y el compromiso con la actividad física eran los elementos decisivos para mantenerse activos, más allá de las inclemencias del clima.

Aquellos que enfrentaban barreras como la falta de tiempo o las condiciones climáticas para realizar actividad física regular, eran conscientes de sus efectos perjudiciales y expresaban comentarios como:

- *Magdalena, profesora de nivel inicial señaló: las principales barreras para mantener un estilo de vida activo es el clima y las responsabilidades familiares.*
- *Roxana, directora: entiendo que mis comportamientos sedentarios y la cantidad de horas que paso sentada me colocan en un grupo de riesgo, y esto me preocupa.*
- *Nicolas, asesor pedagógico y deportista: no dejo que la falta de tiempo sea una excusa para descuidar mi salud.*
- *Matías, profesor de música: Sería ideal incorporar pausas activas en las jornadas laborales para mejorar la salud y bienestar de los profesores, reducir el estrés, aumentar la productividad y fortalecer el vínculo laboral.*
- *Patricia, profesora de nivel inicial: cuando paso tiempo sin moverme, me siento mal y me duele el cuerpo.*
- *Florencia, profesora de educación física: las pausas activas en el ámbito laboral y escolar son esencial para combatir el sedentarismo. Propongo implementar pausas activas y programas educativos que fomenten el movimiento tanto para estudiantes como para docentes.*

Una proporción significativa de los docentes coincidían que los facilitadores de la actividad física en la ciudad patagónica abarcan varios aspectos, que crean un entorno propicio para el ejercicio. Destacan la existencia de espacios naturales bien mantenidos, como bardas, paseos costeros y senderos agrestes, además de áreas públicas con juegos en espacios verdes recreativos, impulsadas a través de políticas públicas y el trabajo en conjunto por parte de las gestiones por el gobierno y el municipio.

Las políticas públicas desempeñan un papel fundamental en la promoción de la actividad física, alineándose con las directrices del Plan Mundial sobre Actividad Física 2018-2030, dichas directrices subrayan la importancia de que los adultos, de 18 a 64 años, mantengan un estilo de vida activo para prevenir enfermedades y reducir la mortalidad. A través de estas políticas, se busca fomentar un entorno propicio que facilite la práctica regular de actividad física, para impulsar cambios positivos en la salud de la población, incentivando un estilo de vida más activo y saludable.

Se enfatiza que realizar alguna actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo, y se alienta a los adultos a comenzar con pequeñas dosis de actividad física, aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad (OMS, 2020).

En este sentido la provincia de Neuquén, y particularmente la localidad de Centenario donde se realizó la investigación, refleja una clara intención de fomentar hábitos saludables, impulsada por el Ministerio de Deporte en colaboración con las escuelas, a través de iniciativas como, por ejemplo, Cultura y desarrollo humano ley N.º 3242 entornos escolares saludables, la misma tiene por objeto promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables en todos los centros educativos de todos los niveles y modalidades.

La creciente afición por los deportes de aventura, terrestres, como acuáticos, carreras conocidas como anglicismo Trail running, andinismo y todo tipo de actividades de montañas, kayak, escalada deportiva entre otras, reflejan el uso activo de estos espacios por parte de los entusiastas del deporte.

Asimismo, los centros de educación física (CEF), clubes y escuelas deportivas comunitarias, son cruciales para promover hábitos saludables desde la temprana

edad. En este contexto, los profesores de educación física desempeñan un papel vital como promotores de la actividad física en las escuelas, incentivando a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo y saludable en su tiempo libre.

En línea con este enfoque, los hallazgos del método cualitativo se alinean con los resultados obtenidos del método cuantitativo, ya que ambos muestran que los docentes se perciben como suficientemente activos.

Por último, los docentes entrevistados coincidieron en que los momentos en los que presentaban mayor comportamiento sedentario correspondían al dominio del trabajo y del transporte, principalmente durante los desplazamientos hacia sus empleos, y en los tiempos de descanso como el desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Además, todos los participantes asociaron el comportamiento sedentario con la ausencia de la actividad física regular y afirmaron tener desconocimiento respecto de las recomendaciones de la OMS donde advierte sobre los efectos perjudiciales del sedentarismo para la salud, asociado directamente con incidencia de diversas enfermedades y mayor mortalidad, donde se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad, ya que esto también conlleva beneficios para la salud (OMS, 2020).

### **3.3. Conclusiones y sugerencias**

El objetivo principal de este estudio ha sido conocer los niveles de actividad física y comportamiento sedentario de la población de docentes adultos, de Centenario, Provincia de Neuquén.

En el contexto actual, en todo el mundo el estilo de vida está cambiando. El proceso de industrialización, los avances tecnológicos han simplificado el trabajo físico del ser humano, cambiando el modo de vida de las últimas generaciones,

fomentando cada vez más las conductas sedentarias, y el tiempo sentado prolongado está relacionado con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas (López torres et al, 2021).

Siguiendo la idea del autor, los resultados de esta investigación evidencian la necesidad de implementar estrategias integrales para superar las barreras que limitan la actividad física en las personas, específicamente este estudio puso foco en los docentes de la provincia de Neuquén.

Se evaluó los niveles de actividad física, se indagó sobre las barreras, facilitadores y comportamiento sedentarios en docentes de instituciones públicas de nivel inicial, nivel primario y nivel medio.

En relación a los objetivos generales y específicos planteados en este estudio, el principal hallazgo revela que el 100% de la muestra realiza actividad física regular en el dominio tiempo libre, a pesar de las barreras, los docentes han demostrado ser suficientemente activos, destacando los principales facilitadores como la actividad física al aire libre, favorecidas por el entorno natural que ofrece la ciudad patagónica.

Un siguiente hallazgo indica que los docentes han demostrado tener elevados comportamientos sedentarios en los dominios hogar, trabajo y transporte, los cuales muchos confundían C.S, con la falta de actividad física regular, sin contemplar el tiempo que pasaban sentados.

Por otro lado, los datos obtenidos en este estudio confirmaron las hipótesis planteadas. Se observó que los docentes que practican actividad física de manera regular experimentan beneficios significativos para su salud y bienestar general.

Sin embargo, también se validó que la insuficiencia de actividad física se asocia con un incremento de comportamientos sedentarios, lo cuales contribuyen a la exposición de diversos factores riesgos, impactando negativamente contra la salud.

No obstante, la presencia de espacios recreativos adecuados facilitó la participación en actividades físicas, lo que resalta la importancia de contar con entornos accesibles y seguros para fomentar hábitos saludables, subrayando la necesidad de políticas públicas orientadas a promover la actividad física tanto en el ámbito laboral educativo como comunitarios.

Mantenerse físicamente activo aporta grandes beneficios para la salud, ya que reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, problemas cardíacos, disfunción metabólica cáncer de colon, cáncer de mamas, diabetes tipo 2 y accidentes cerebrovasculares.

Este estudio aporta datos valiosos dejando antecedentes en relación a la actividad física, comportamientos sedentarios y de las conductas que mantienen los docentes, durante el año 2024.

Es por ello que resulta relevante concientizar a la población y a la comunidad educativa sobre la importancia de realizar actividad física regular y disminuir el tiempo de comportamientos sedentarios.

Bajo esta perspectiva, es un tema de prioridad invertir en políticas públicas para promover la actividad física regular, y contribuir directamente a lograr muchos de los objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030, y en particular por que reportan beneficios sanitarios, sociales, económicos y multiplicadores, alineados con la visión (más personas activas para un mundo más sano), misión (asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros, que les permita mejorar su salud), meta (reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos para el 2030 ( OMS-OPS, 2018).

Por último, y a modo de reflexión personal el recorrido de este estudio ha sido un proceso enriquecedor y una instancia de aprendizaje, me ha permitido validar que,

el estilo de vida sedentario tiene consecuencias adversas para la salud, en este sentido toma mayor relevancia el rol del profesor de educación física en el ejercicio de su función, quienes tienen una gran responsabilidad como agentes de cambio en las escuelas, promoviendo actividad física regular y a la formación hábitos saludables.

Si bien el tamaño de la muestra fue pequeño, los resultados obtenidos son lo suficientemente sólidos como para servir de punto de partida a futuras investigaciones y así contribuir al conocimiento en este campo.

#### **3.4. Reflexión crítica sobre el proceso de investigación realizado**

En el siguiente apartado se efectuará una reflexión crítica sobre el estudio de interés, el mismo presenta limitaciones respecto al tamaño de la muestra, la cual no es representativa de la población estudiada de la ciudad de Centenario, aunque cumple con el número mínimo de adultos requeridos según las exigencias propuestas por esta cátedra, por lo que resulta insuficiente generalizar a la población de docentes.

Aunque la muestra seleccionada fue un conjunto bien definido del universo no garantiza una representación precisa de los niveles de actividad física de todos los docentes de la provincia de Neuquén, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra en futuros estudios, para optimizar la calidad de la investigación.

De acuerdo al diseño de la matriz se sugiere incluir una nueva variable: la motivación, aunque subjetiva y difícil de medir resultaría valioso considerar el factor motivacional ya que podría aportar información importante y/o trascendental para entender por qué los adultos no priorizan realizar actividad física de manera regular en sus rutinas diarias.

En este sentido siguiendo la idea del párrafo anterior y en función del instrumento de medición utilizado en esta investigación, se propone para futuros estudios incluir la observación directa, esta técnica podría aportar aspectos más

objetivos y significativos sobre los comportamientos y actitudes de los participantes ya que validaría aún más los resultados obtenidos.

Sin embargo, el protocolo a seguir me permitió proceder de forma ordenada y con facilidad para llevar adelante el estudio de campo, transitar este proceso me brindo la posibilidad de incorporar un gran aprendizaje pudiendo adquirir nuevos conocimientos, lo que me posibilitará innovar en la práctica profesional, desde una visión y perspectiva diferente a la actual, promover la actividad física regular desde una mirada crítica con un enfoque integral contribuyendo significativamente a la salud.

Es vital un cambio de paradigma, desde el gobierno con políticas sobre los sistemas educativos a gran escala y con políticas públicas con amplias dimensiones de alcance que impacte directamente sobre la sociedad, las instituciones educativas tienen una gran labor, formar futuros adultos más activos y más saludables.

## Referencias bibliográficas

- Biernat, E., & Piatkowska, M. (2017). Leisure time physical activity among employed and unemployed women in Poland. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 24-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hkijot.2017.04.001>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-128.
- Farinola, M. G. (2012). *Niveles de actividad física en alumnos de la carrera del profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores* (tesis de maestría, Universidad Nacional de Lanús, Departamento de Humanidades y Arte). Repertorio digital institucional "José María Rosa" Universidad Nacional de Lanús Nacional de Lanús. [http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/download/Tesis/MAMIC/028633\\_Farinola.pdf](http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/download/Tesis/MAMIC/028633_Farinola.pdf)
- Forero, A. Y., Morales, G. E., & Forero, L. C. (2023). *Relación entre actividad física, sedentarismo y obesidad en adultos*. *Biomédica*, 43(3), 99-109. <https://doi.org/10.7705/biomedica.7014>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana, Editores, S.A. DE C.V
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguiar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>

- López Torres, O., Lobo, P., Baigún, V., & De Roia, G. F. (2021). Cómo reducir el comportamiento sedentario en todos los dominios de la vida. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.97040>
- Mahecha S. M. Matsudo, (2019). Recomendaciones de actividad física: *un mensaje para el profesional de la salud*. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. 2(2), 44-54. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Manual director de actividad física y salud de la República Argentina*. Editorial Ministerio de Salud de la Nación.
- Ministerio de Salud (2019). *4ta Encuesta Nacional Factor de Riesgo 2019 - Informe Definitivo*. <https://www.argentina.gob.ar/salud/estadisticas>
- Montero, C.C., & Rodríguez, F. R. (2014). Paradoja: “activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente”. Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 72-78. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000100011>
- OPS. (2016). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria*. Documento técnico de referencia Regula. <https://www.paho.org>
- Organización Mundial de la Salud, & Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud, & Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. <https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos saludables. <https://www.who.int/>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe global sobre la actividad física y la*
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Scientific Report. of the 2018 physical activity guidelines advisory committee*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.who.int/publications/report/2020-physical-activity>
- Prince, S. A., Aulakh, T., Rasmussen, C. L., Merucci, K., Biswas, A., Coenen, P., & Holtermann, A. (2021). *The effect of leisure time physical activity and sedentary behaviour on the health of workers with different occupational physical activity demands: A systematic review*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Phys Act* 18(100), 2-17. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01166-z>
- Samaja, J. (2014). *Epistemología y metodología: Elementos para una teoría de la investigación científica* (1ª ed. 1993). Editorial de la Universidad de Buenos Aires.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & on behalf of SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(75),2-17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Ynoub, R. (2014). *Cuestión de métodos: Aporte para una metodología crítica* (Tomo1). Cengage Learning Editores.

## 4. Anexos I.

### 4.1. Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ)

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
<b>En el trabajo</b>		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
<b>Para desplazarse</b>		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	P9 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
<b>En el tiempo libre</b>		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P12 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	

<b>SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>			
<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Código</b>	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

## 4.2. Anexo II: Cuestionario entrevista cualitativa

Preguntas
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Con que frecuencia practicas actividad física o ejercicio durante la semana?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son las principales actividades físicas que realizas regularmente?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué factores crees que motivaron o desmotivaron a realizar actividad física de manera regular?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son las barreras más grandes que enfrentas para mantener un estilo de vida físicamente activo?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo percibes tu nivel de condición física en general?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Has experimentado algún cambio en tu salud como resultado de tu nivel de actividad física?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué papel juega tu entorno familia, amigos, comunidad en tu decisión en participar de actividades físicas?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crees que la ubicación de la escuela y/o trabajo y las instalaciones deportivas afectan tu participación en actividades físicas?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué cambio en tus rutinas diarias crees que podrían ayudarte a ser más físicamente activo?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿consideras que la falta de tiempo es un factor determinante para practicar actividad física de forma regular?</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Consideras que el recurso económico puede ser una limitante significativa para las personas en la realización de actividad física?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuál es tu percepción sobre la relación entre actividad física y salud mental?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué estrategias o recursos crees que podrían ayudar a mejorar los niveles de actividad física en la comunidad escolar?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Consideras apropiado la implementación de pausas activas dentro de la carga horaria laboral de los docentes?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentado o en actividades que no requieren movimiento físico durante un día típico, ya sea en el trabajo o en tu tiempo libre?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿En qué momentos del día te encuentras más inactivo sedentario cual es la razón que te lleva a tener ese comportamiento?</li></ul>

### 4.3. Anexo III: Frases y relatos de los docentes entrevistados

Frases	Relatos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física liberador de estrés.</li> <li>• Las pausas activas en el ámbito laboral y escolar son esencial para combatir el sedentarismo.</li> <li>• El entorno natural es propicio para la práctica de la A.F al aire libre.</li> <li>• Muévete por tu salud.</li> <li>• Encontrar momentos para moverte, es invertir en tu bienestar.</li> <li>• No es excusa, no tener dinero para realizar actividad física.</li> <li>• Vida, salud y montaña.</li> <li>• La actividad física es mi cable a tierra.</li> <li>• Cuerpo sano, mente sana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi motivación para mantenerme activo proviene de una vida de vinculación con el deporte, a pesar de los desafíos de tiempo, trabajo y lesiones.</li> <li>• En la comunidad escolar, promover el ejercicio y facilitar la participación de todos es clave.</li> <li>• Mi motivación es la pasión por el montañismo es lo que mantiene en condición física y saludable.</li> <li>• Sería ideal incorporar pausas activas en las jornadas laborales para mejorar la salud y bienestar de los empleados, reducir el estrés, aumentar la productividad y fortalecer el vínculo laboral.</li> <li>• Realizar actividad física regularmente es esencial para mantener una vida saludable, prevenir enfermedades y mejorar tu bienestar.</li> <li>• No dejo que la falta de tiempo sea una excusa para descuidar tu salud.</li> <li>• Entiendo que mis comportamientos sedentarios y la cantidad de horas que paso sentada me colocan en un grupo de riesgo, y esto me preocupa.</li> <li>• Me gusta la idea de realizar actividad física, pero a menudo prefiero mirar televisión.</li> <li>• Realizo actividad física, pero me gusta comer, y a veces me cuesta mantener un equilibrio entre ambos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabía muy poco sobre estadísticas de la OMS y la importancia de la actividad física, no prestaba atención a estos aspectos en mi vida diario.</li><li>• Tengo tan arraigada la actividad física en mis hábitos diarios que no puedo concebirla fuera de mi rutina.</li><li>• Cuando paso tiempo sin moverme, me siento mal y me duele el cuerpo.</li><li>• En mi tiempo libre prefiero dormir o ver una peli solo los domingos hacemos algo familiar como ir a una plaza o caminar un poco, más que nada por los chicos.</li><li>• Para mí no, es impedimento, siempre hay excusas de que no hay tiempo, porque uno trabaja todo el día, pero siempre uno busca un espacio para para seguir haciendo la actividad física.</li><li>• Faltan más políticas gubernamentales que promuevan más infraestructura y actividades publicas</li><li>• Sugiere implementar pausas activas y programas educativos que fomenten el movimiento tanto para estudiantes como para docentes.</li><li>• Las principales barreras para mantener un estilo de vida activo es el clima y las responsabilidades familiares.</li></ul>
--	---

#### 4.4. Anexo IV: Registro fotográfico de la investigación

## Técnicas de Recolección de Datos Cualitativos

*Focus Group, Entrevista y Encuestas ..*



