

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ALTO RENDIMIENTO UNIVERSIDAD

**¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de
Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza
la vida laboral?**

AUTOR: Torres Ariel Arnaldo

**PROFESOR DE LA CATEDRA: Magister. Gustavo
Eduardo Elia**

**LUGAR Y FECHA: ELDORADO- MISIONES- MARZO
2024**

**¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación
Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?**

AGRADECIMIENTO

Primero a Dios por acompañarme en este proceso de formación, a mi Esposa que en todo momento me apoyo, y a mis amigos Nicollier Daniel y Sotelo Maximiliano que siempre estuvieron ayudándome en este momento de preparación, a los docentes que siempre estuvieron y nunca se negaron a dar el apoyo para lograr mejorar como profesional.

Abreviatura

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles

IF: Inactividad física

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

RESUMEN

El propósito de este trabajo fue determinar el grado de sedentarismo de los profesores en Educación Física durante su vida laboral en el departamento de Eldorado, provincia de Misiones.

Muestra se evaluó un total de 40 docentes del área de Educación Física de ambos sexos sin distinción de edad.

Método Para la obtención del grado de actividad física se realizó una encuesta donde debieron responder distintas preguntas relacionadas a la actividad física.

Resultado El 57% de los profesores de Educación Física realizan actividad física cumpliendo con el mínimo de minutos para no entrar en la escala de sedentario, por otra parte, en segundo lugar, nos arrojó un 22% de A VECES que llegan a cumplir con los minutos semanales o que realizan algún tipo de actividad y en último lugar un 21% de docentes que no realizan actividades o que no llegan a cumplir con los minutos necesarios para no ser sedentarios en su vida laboral.

Abstract

The purpose of this study was to determine the degree of sedentary lifestyle of Physical Education teachers during their working lives in the department of Eldorado, province of Misiones.

A total of 40 teachers of both sexes in the area of Physical Education were evaluated, regardless of age.

Method To obtain the degree of physical activity, a survey was carried out where they had to answer different questions related to physical activity.

Result 57% of Physical Education teachers perform physical activity complying with the minimum number of minutes so as not to fall into the sedentary scale, on the other hand, in second place, 22% of SOMETIMES who reach the weekly minutes or who perform some type of activity and in last place 21% of teachers who do not perform activities or who do not comply with the minutes necessary to avoid being sedentary in their working life.

**¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación
Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?**

INDICE

Agradecimiento.....	2
Abreviatura.....	3
Resumen	4
Abstract	5
Capítulo I	8
Introducción	9
Capítulo II.....	11
Marco teórico.....	12
Actividad física	12
Sedentario	14
Consecuencia del	16
sedentarismo	
Inactividad física	17
Beneficios actividad física	18
en estudiantes	
Beneficios de la actividad física	20
en el trabajo	
Características de un	
adulto sedentario	21
Tipos de actividad física.....	23
Intensidad de la actividad física.....	24

Beneficios de la actividad física	28
Diferencia entre	30
Actividad física y sedentarismo	
Capítulo III	31
Materiales y Métodos	32
Objetivos	33
General y Específico	33
Hipótesis	34
Capítulo IV	35
Resultados	36
Capítulo V	44
Discusión	45
Capítulo VI	46
Conclusión	47
Capítulo VII	48
Bibliografía	49
Capítulo VIII	50
Anexos	51
Encuestas	52

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

CAPITULO I

INTRODUCCION

El proyecto de investigación se realizará en distintas instituciones ya sean públicas o privadas de la ciudad de Eldorado, Provincia de Misiones, en el cual se evaluará a través de un cuestionario de preguntas el grado de actividad que realizan los profesores de educación física después de comenzar su vida laboral para así poder evaluar y determinar los resultados ya sean positivos o negativos respecto a dicha investigación.

En la actualidad podemos notar muchos casos donde los profesores de Educación Física una vez que comienzan su vida laboral los mismos entran a una vida sedentaria, que quiere decir esto que ponen en riesgo su salud, ya sea mental como física dándole lugar a la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles como, por ejemplo, la hipertensión, la diabetes, el colesterol entre otros que son la causa más común de muerte en personas sedentarias.

Claramente estos hábitos son factores de riesgo vinculado al desarrollo del sobrepeso que es un problema actual dentro de la sociedad, ya que en los últimos años ha crecido el interés de realizar investigaciones acerca del sedentarismo y sobrepeso no solamente en niños, sino que, en personas adultas, evaluando como influye la actividad física en la vida cotidiana, así poder ayudar a mantener un cuerpo sano mejorando la calidad de vida activa de cada persona.

La población docente y trabajadores administrativos del sistema educativo en Latinoamérica está dentro del rango de edad y perfil que se relaciona en múltiples investigaciones con la inactividad física incluye tendencias a un descenso de los niveles de actividad física relacionadas al alto porcentaje de utilización de los sistemas de transporte, tanto en el número de vehículos como en la capacidad vial de las ciudades, sumado esto a factores urbanos, medio ambientales, horarios de trabajo, distancia del lugar

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

de trabajo y domicilio . La edad de la población involucrada en este estudio está entre los 20 y los 61 años lo cual corresponde al adulto promedio que en Latinoamérica está relacionado con los altos índices de inactividad física, estudios realizados en algunos países latinos muestran una participación reducida a medida que se avanza en la edad, conexo con las defunciones a causa de las ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles), las cuales causan tres de cada cuatro defunciones en el continente americano, en su población adulta.

“Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: (Nicolas Mendoza Tarazona)

CAPITULO II

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

MARCO TEORICO

ACTIVIDAD FISICA

Se la considera como cualquier tipo de movimiento corporal que exija un gasto energético.

“La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.”

(OMS 2020)

“La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor

MARCO TEORICO

uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras”.

(OMS 2023)

“El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal”.

(Actividad física y salud- Serafín de Abajo Olea y Sara Márquez Rosa 2013)

En la docencia es de notarse que los ritmos de vida se van ajustando y ya no se cuenta con los tiempos necesarios para dedicarle tiempo al cuerpo o bien dicho a realizar alguna actividad física sea en club o alguna caminata, ya que la gran mayoría de los docentes terminan fatigados del día laboral.

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas".

(Ministerio de salud de Colombia
03-02-2021)

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

“La población docente es uno de los grupos de trabajadores con mayor probabilidad de tener un comportamiento sedentario debido al número elevado de horas que utiliza para desarrollar las tareas académicas pedagógicas, comunitarias y administrativas, junto con la multiplicidad de las actividades, la utilización de la tecnología en posturas sedentarias, los cambios en la forma de trabajo, la rutina, la monotonía, el mal manejo del tiempo, el agotamiento y su alta complejidad, lo cual posiblemente sean factores que estén ayudando al apareamiento o empeoramiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y afectado la calidad de vida del maestro”

(Suárez Rosa / Pedro Reynaga / Christopher Flores revista científica 2019)

Sedentario:

“Permanecer sentado demasiado tiempo (hábitos sedentarios mayor riesgo de salud)”.

(Sigle 2019)

Sobrepeso

Cuando hablamos de sobrepeso nos referimos a un exceso de peso que está por encima de lo que se considera normal o saludable para la altura de la persona en cuestión. Esto ocurre cuando hay un exceso de grasa corporal adicional en el cuerpo.

Obesidad

Es una enfermedad inflamatoria donde se produce una acumulación excesiva de tejido adiposo, cuanto mayor es el porcentaje de grasa corporal acumulada mayor será el riesgo de padecer enfermedades.

SEDENTARISMO

“Permanecer sentado demasiado tiempo (hábitos sedentarios mayor riesgo de salud)”.

(Sigle 2019)

Se entiende por sedentarismo un estilo de vida que llevan aquellas personas que realizan poca actividad o carecen de movimiento en lo cotidiano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera una persona sedentaria a aquella que realiza menos de 90 minutos de actividad física semanal:

*“(…)”**La poca agitación o movimiento**”. En términos de gasto energético, se considera una persona **sedentaria** cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía **que** gasta en reposo (metabolismo basal).”*

(Universidad de Rosario)

El sedentarismo se produce en personas que realizan poco movimiento o poca actividad física. El 60 % de la población mundial no realiza la suficiente cantidad de actividad física, lo que la convierte en “personas sedentarias”.

En los adolescentes la familia juega un rol fundamental en la adquisición de los estilos de vida saludable, ya que los padres son los encargados de manejar la alimentación de sus hijos, y así realizar una adecuada y balanceada dieta para el adolescente. Algunos de los errores fundamentales que desembocan en el sedentarismo son: el desinterés de

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

prácticas deportivas, exceso en el uso de aparatos tecnológicos (más de dos horas por día), uso excesivo de medios de transportes, etc.

El sedentarismo afecta a nuestro cuerpo de manera gradual y silenciosa, ya que la falta de actividad fomenta el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, lo cual puede acarrear problemas al organismo y la salud en general. Ésta muchas veces duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e hipertensión arterial.

Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. Se estima que, a nivel mundial, esto cuesta US\$54 000 millones en atención sanitaria directa y otros US\$14 000 millones por la pérdida de productividad. (OMS. 2020)

CONSECUENCIA DEL SEDENTARISMO

- ✓ OBESIDAD.
- ✓ AUMENTO DEL COLESTEROL EN SANGRE.
- ✓ AUMENTO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.
- ✓ AUMENTO DE LA DEPRESION Y LA ANSIEDAD.



IMAGEN 1 Fuente(OMS 2020)

COMO AFECTA AL CUERPO

Según estudios realizados por la OMS 1 de cada 4 adultos no realiza actividades físicas, esto está motivado por los estilos de vida de cada realidad, se sugiere como un mínimo de 150 minutos semanales de actividad, pero en lo mejores de los casos realizar algo de movimiento es mejor que esta inactivo.

Al no realizar ningún tipo de actividad física se corre riesgos de padecer problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2, etc.

“Que el sedentarismo sea responsable de forma más o menos directa de más de 2 de las 57 millones de defunciones que se registran cada año es porque hay muchos trastornos graves que pueden derivar de la inactividad física”.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

(2024 Pol Beltran Prieto- revista medicoplus)

INACTIVIDAD FÍSICA:

Se clasifica a aquella persona que no realiza ninguna actividad física durante su tiempo de ocio o tiempo libre.

“Más de 300.000 muertes al año en Estados Unidos pueden ser el resultado de la inactividad física y los malos hábitos alimenticios. La inactividad física aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, cáncer de colon y diabetes”

(Roldan jose 2019)

“Los humanos somos animales, y como tal, estamos programados y diseñados para movernos y mantenernos activos. No es “natural” que un animal pase todo su tiempo quieto sin realizar actividad física. Por ello, es evidente que a la larga el cuerpo se resentirá y se corre el riesgo de sufrir algunos de los problemas de salud que veremos a continuación”

(2024-Pol Beltran Prieto-Revista medicoplus)

Beneficios de la Actividad física en Estudiantes

- ✓ La **actividad física** tiene múltiples beneficios para los **estudiantes** en el contexto escolar. A continuación, describiré algunos de los aspectos positivos:
- ✓ **Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad:** La actividad física regular ayuda a controlar el peso corporal y reduce el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad¹.
- ✓ **Mejora del rendimiento académico:** Los estudiantes que participan en actividades físicas suelen tener un mejor desempeño en el ámbito

escolar. La actividad física contribuye a una mayor capacidad de atención y a un estado anímico positivo².

- ✓ **Reducción del estrés y la ansiedad:** El ejercicio físico libera endorfinas, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés y mejora el bienestar emocional de los estudiantes³.
- ✓ **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** La actividad física regular puede aumentar la resistencia del cuerpo a enfermedades y mejorar la salud general.

Para abordar el **sedentarismo** en los profesores de Educación Física, se pueden considerar las siguientes estrategias:

- ✓ **Autoconciencia y autocuidado:**
 - Los profesores deben ser conscientes de su propio nivel de actividad física y tiempo sedentario.
 - Realizar pausas activas durante el día, estirarse y moverse para contrarrestar el tiempo prolongado de estar sentados.
- ✓ **Modelo de comportamiento saludable:**
 - Los profesores pueden servir como modelos a seguir para los estudiantes.
 - Al mantener un estilo de vida activo y participar en actividades físicas, pueden inspirar a los jóvenes a hacer lo mismo.
- ✓ **Formación continua:**
 - Los docentes deben recibir capacitación sobre cómo fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo en el aula.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

- Actualizarse sobre las últimas investigaciones y prácticas recomendadas.

✓ Promoción de la actividad física:

- Organizar eventos deportivos, clases al aire libre y actividades recreativas para los estudiantes.
- Involucrar a los profesores en estas iniciativas para que también se beneficien de la actividad física.

“La UNESCO hace un llamamiento a los gobiernos para que se invierta la tendencia a la disminución de las inversiones en educación física que se ha venido observando durante los últimos años en muchos países del mundo, incluidos algunos de los más ricos. Según fuentes de información europeas, el tiempo y los recursos financieros asignados a la educación física en las escuelas han disminuido progresivamente en más de la mitad de los países de Europa y en la región de América del Norte la situación a este respecto no presenta un cariz mejor”.

(UNESCO 2015)

BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL TRABAJO

El ejercicio tiene un impacto positivo en nuestro rendimiento laboral, la actividad física puede mejorar nuestra muestra eficiencia, tiene múltiples beneficios como:

- ✓ Mejora el estado de animo
- ✓ Incrementa el tono muscular
- ✓ Elimina el estrés
- ✓ Mejora la calidad de vida
- ✓ Mejora la flexibilidad y movimiento articular

- ✓ Mayor concentración

“El ejercicio nos permite aumentar el nivel de endorfinas, de energía y mejorar el bienestar mental y físico. Una plantilla de trabajo que cuide su alimentación y realice ejercicio tenderá siempre a tener una actitud más positiva, más saludable, más segura de sí misma, menos propensa a ponerse enferma y más productiva”

(Ejercicio físico y nutrición: cómo afectan al rendimiento laboral-LAURA MULATERO)

Recomendaciones

La organización mundial de la salud (OMS) recomienda a adultos de entre 18 a 64 años realizar como mínimo 150 minutos de actividades física semanales, o unos 75 minutos de actividad física vigorosa las cuales se las puede fraccionar de acuerdo a los tiempos de cada persona.

Y así poder limitar los tiempos dedicados a la vida sedentaria, dando así mayores beneficios a su salud y mayor rendimiento.

Característica de un adulto sedentario

El adulto sedentario se define como aquel que excede el tiempo pasivo o no realiza ninguna actividad física

- ✓ Realiza muy poca actividad física.
- ✓ Trabaja la mayor parte de su tiempo sentado.
- ✓ Se encuentra la mayor parte del tiempo sentado o tumbado.
- ✓ Disminución de su rendimiento físico.
- ✓ Conduce a sus lugares de trabajo o de compra.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

- ✓ Pasa la mayor parte de su tiempo libre viendo la televisión, redes sociales, etc.

La Importancia De La Nutrición En La Actividad Física Y En El Trabajo

- ✓ Desarrollo De La Masa Muscular.
- ✓ Incrementa El Rendimiento.
- ✓ Obtener Energía.
- ✓ Favorece La Recuperación.
- ✓ Mayor Eficiencia
- ✓ Disminuye El Riesgo De Accidentes.

La alimentación tiene un rol importante a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, como bien sabemos al momento de ejecutar cualquier movimiento tenemos un desgaste energético y mas si son deportes de alto rendimiento o también dentro del mundo laboral tener una buena ingesta de alimentos ricos en nutrientes mejora nuestro rendimiento y atención.

La OIT(organización Internacional del Trabajo) define que una buena alimentación puede evitar enfermedades crónicas, reduciendo el riesgo de accidentes laborales .

LOS TIPOS DE ACTIVIDADES FISICAS PUEDEN SER

No estructurada

Son movimientos corporales intencionales como, por ejemplo: estoy en mi casa, pongo música y comienzo a bailar; no uso ascensor sino la escalera, no voy en auto a mi trabajo, voy caminando.

Estructurada

Actividades programadas, por ejemplo, ir a un gimnasio y realizar una rutina bajo supervisión de un profesional, jugar al fútbol, al básquet, al vóley, sabiendo que tiene reglas concretas; caminar durante un tiempo controlado.

Condición física

Son las capacidades físicas que tiene una persona que posee una vida activa y saludable a la hora de realizar algún tipo de actividad física. Una persona que tenga una buena alimentación, mucha masa muscular, un peso óptimo y realice actividades deportivas diarias sin esfuerzos, se puede decir que es una persona con una buena condición física.

Para poder mejorar la misma siempre se debe entrenar la fuerza, ya que la fuerza es lo principal a la hora de practicar cualquier tipo de deportes. Tener una buena musculatura también te proporciona una mejor postura y ayuda a prevenir lesiones.

Algunas causas que pueden limitar las condiciones físicas son: la falta de ejercicios, el exceso de comida, las bebidas alcohólicas, el cigarrillo, la nutrición deficiente y el estrés.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA

Cuando hablamos de intensidad nos referimos a la velocidad con la que se realiza una actividad o un esfuerzo para ejecutar algún ejercicio. Las intensidades varían según la persona, ya que no todos tenemos las mismas cualidades físicas.

Actividad física moderada

Son actividades moderadas de baja intensidad que aceleran de forma lenta el ritmo cardíaco, por ejemplo, caminar, bailar, tareas domésticas.

Actividad física intensa

Son actividades que requieren una gran cantidad de esfuerzo provocando un aumento rápido de la respiración y la frecuencia cardíaca, además del calor corporal y el sudor. Por ejemplo: correr, pedalear fuerte o acelerar en una cuesta, realizar algún deporte competitivo.

¿Por qué es bueno moverse?

Porque realizar actividades físicas semanales nos produce efectos positivos ya sea a largo, mediano y corto plazo en la salud y en la calidad de vida. Esta es una herramienta muy eficaz para poder prevenir enfermedades.

Ejercicios físicos

Es una actividad planificada que se realiza en un tiempo y espacio determinados y programados para mantener la condición física de la persona.

Cualidades físicas

Son las que requiere una persona para poder realizar actividades físicas en un momento determinado, es la suma de las cuatro capacidades físicas básicas que son: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Tipos de actividad física

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

- ✓ Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- ✓ Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
- ✓ Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
- ✓ Las actividades relacionadas con la coordinación.
- ✓ (Guía de actividad física y salud en la infancia y adolescencia)

Actividades cardiovasculares: (AERÓBICAS)

Son movimientos rítmicos y repetitivos que involucran a grandes grupos musculares, son de larga duración con intensidades medias y bajas. Ejemplos: caminatas, bicicleta, bailes, etc.

Actividades relacionadas con la fuerza y la resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas, como por ejemplo: bolsas de la compra de mucho peso.

(Guía de actividad física y salud en la infancia y adolescencia)

Actividades relacionadas con la flexibilidad

Es la capacidad que tienen las personas para poder realizar movimientos articulares con fluidez sin producir algún tipo de lesión.

Actividades relacionadas con la coordinación

Son las capacidades de los músculos esqueléticos que nos sirven para sincronizar los movimientos y así poder realizar movimientos ordenados y dirigidos a una obtención de un gesto técnico.

Recomendaciones diarias

Se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física moderada - dependiendo de cada persona- ya que es de suma importancia reducir el tiempo de actividades sedentarias, una persona debe mantenerse activa el máximo tiempo posible para así llevar una vida saludable y prevenir cualquier tipo de enfermedad crónica no transmisible. Teniendo en cuenta esto, las personas en general:

Deberían dedicar al menos un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;

Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana**;

Deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

(OMS. 2020)

Beneficios de la actividad física.

Existen cientos de beneficios a la hora de hacer actividad física: mejora el estado de ánimo, ayuda a liberar el estrés y la tensión, también a disminuir el riesgo de tener depresión, y mejora la autoestima.

También nos ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro corazón y la resistencia aeróbica, el funcionamiento de los pulmones, controlar el peso corporal, fortalece los huesos y músculos; aumenta la fuerza muscular y la coordinación motriz, la cual es importante a la hora de realizar cualquier tipo de actividad.

En los adolescentes es muy importante la actividad física ya que a través de ella podemos comenzar a evitar las enfermedades crónicas no transmisibles en edades tempranas, y a futuro.

Se recomienda una hora de actividad diaria tres veces por semana, para que así ese chico pueda mantenerse en un estado óptimo y evitar el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario, por eso se recomienda caminar, salir a andar en bicicleta, practicar algún tipo de deporte y mantenerse siempre activo para mantener la buena salud.

Fisiológico

Hablando desde lo fisiológico, los beneficios que produce la actividad física son: reducir el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica no trasmisible, como la diabetes, presión arterial, colesterol y varios tipos de cáncer.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS. 2020)

Salud en la actividad física

La condición física relacionada con la salud hace referencia específica a aquellos componentes de la condición física que se asocian con algún aspecto de la buena salud y/o de la enfermedad y no necesariamente con el rendimiento deportivo. (Guía de actividad física y salud en la infancia y adolescencia)

¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que se encuentra en movimiento constantemente, y lleva a cabo diferentes tareas diarias, por ejemplo: a la mañana trabaja, a la tarde hace ejercicios y por la noche estudia. Una persona activa corre menos riesgo de contraer algún tipo de enfermedad crónica no transmisible, ya que su cuerpo se encuentra en constante movimiento.

¿Qué es una persona inactiva?

Según la OMS una persona inactiva es aquella que realiza menos de 150 minutos de actividades físicas moderadas semanales. Por lo tanto, se considera persona sedentaria, la cual va a tener más riesgos de contraer algún tipo de enfermedad como diabetes, hipertensión, colesterol alto y problemas cardiovasculares.

(OMS 2020)

El peso

Se refiere al peso actual que la persona tiene al momento de la medición, se mide en kilogramos. Para la medición del peso la herramienta que se utiliza es una balanza digital o mecánica. La balanza digital es la más

usada ya que es más rápida y útil. Es importante que las balanzas siempre estén calibradas para que haya poco margen de error y de datos no precisos.

La talla es la medición de una persona, es el tamaño del individuo medido desde el pie hasta el vértice de la cabeza. La herramienta utilizada es un tallímetro.

Diferencia entre actividad física y sedentarismo

Positivo:

- ✓ Disminuye la presión sistólica y diastólica de las personas sedentarias.
- ✓ Efectos terapéuticos en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.
- ✓ La presencia de la actividad física en la tercera edad disminuye la pérdida de masa ósea general.

Negativo:

- ✓ Afecta la salud de la sociedad en general y en aumento de las personas mayores.
- ✓ Principal causa de muertes y discapacidades.
- ✓ Envejecimiento celular.
- ✓ Lesiones de gravedad.
- ✓ Enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

CAPITULO III

Materiales y Métodos

Población:

Profesores de Educación Física del departamento de Eldorado.

Muestra:

40 Profesores del departamento de Eldorado.

Criterios de exclusión:

Profesores que no pertenezcan al departamento de Eldorado

Variable dependiente:

Actividad Física

Variable independiente:

Estado de Nutrición.

Corte en el tiempo

Se recolectarán datos en un solo momento

Materiales, Instrumento y Método:

Para la obtención del grado de actividad física se realizará una encuesta donde deberán responder distintas preguntas relacionadas a la actividad física.

Tipo de estudio:

Descriptivo y explicativo. Descriptivo porque se describen las variables, y explicativo porque se busca explicar cómo afecta una variable sobre la otra.

Enfoque:

Cuantitativo.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Objetivo general:

- ✓ Determinar qué grado de actividad física realizan los Profesores de Educación Física.

Objetivo específico:

- ✓ Establecer los factores que influyen en la actividad física.
- ✓ Evaluar el grado de actividad física a través de un cuestionario de preguntas.

HIPOTESIS

El 80% de los profesores en Educación Física de la ciudad de Eldorado no realizan actividades físicas y llevan una vida sedentaria.

El 40% de ellos tiene sobre peso.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

CAPITULO IV

RESULTADOS:**GRAFICO 1(Fuente propia 2024)**

En el siguiente grafico se plasmó una de las preguntas relacionada con la recogida de datos realizada en la ciudad de Eldorado la cual debían responden (SI, NO, A VECES). El objetivo principal de ésta es saber si cumplen con la cantidad de minutos semanales de actividad física, y arrojó los siguientes resultados. Como podemos ver el 55% de los profesores votaron por el "SI" el 20% por el "NO" y el otro 25% "A VECES".

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?



GRAFICO 2(Fuente propia 2024)

En el siguiente grafico arroja que el 45% de los Profesores realiza “A VECES” menos de 60’ minutos semanales de actividad física mientras que el 35% voto por el “NO” Y EL 20% voto por el “SI” realiza menos de 60’ semanales.

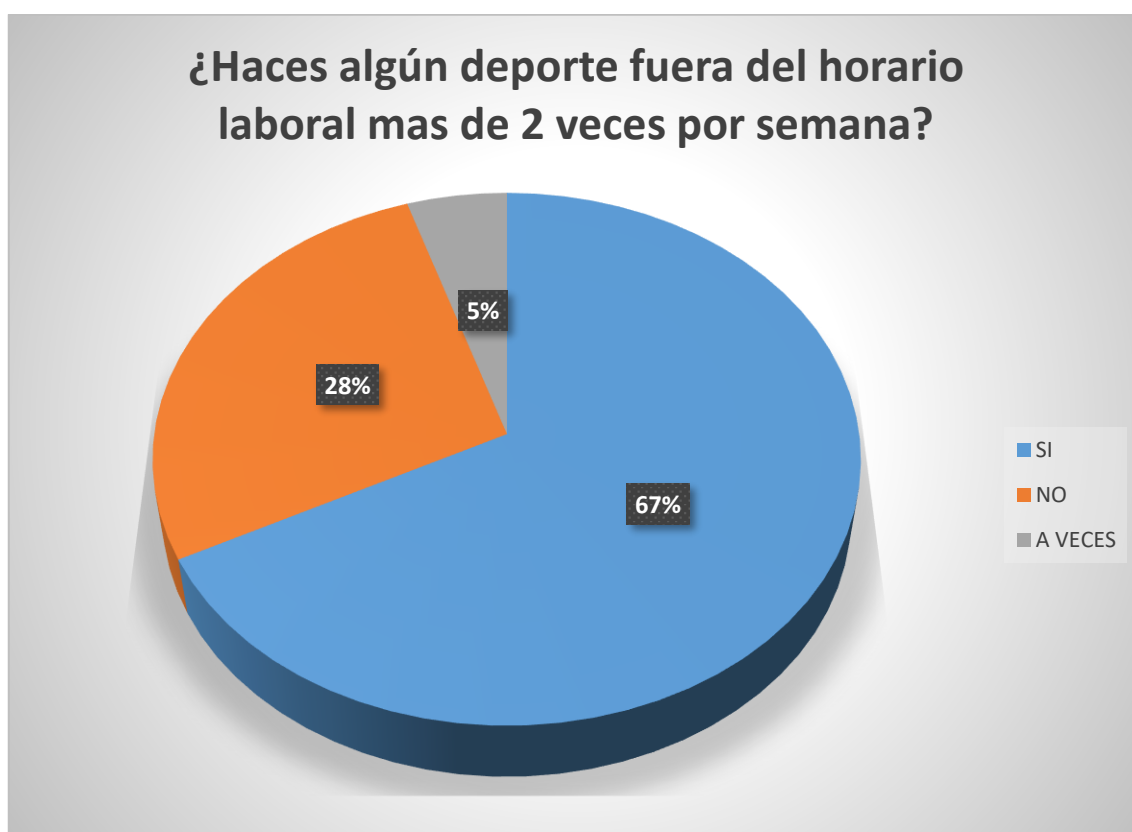


Grafico 3(Fuente propia 2024)

Con esta pregunta se logró obtener que el 67% de los profesores realiza algún deporte fuera de su horario laboral, mientras el 28% NO realiza y el 5% lo realiza A VECES.

Dando como resultado una mayor participación de profesores que su realizan deportes.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

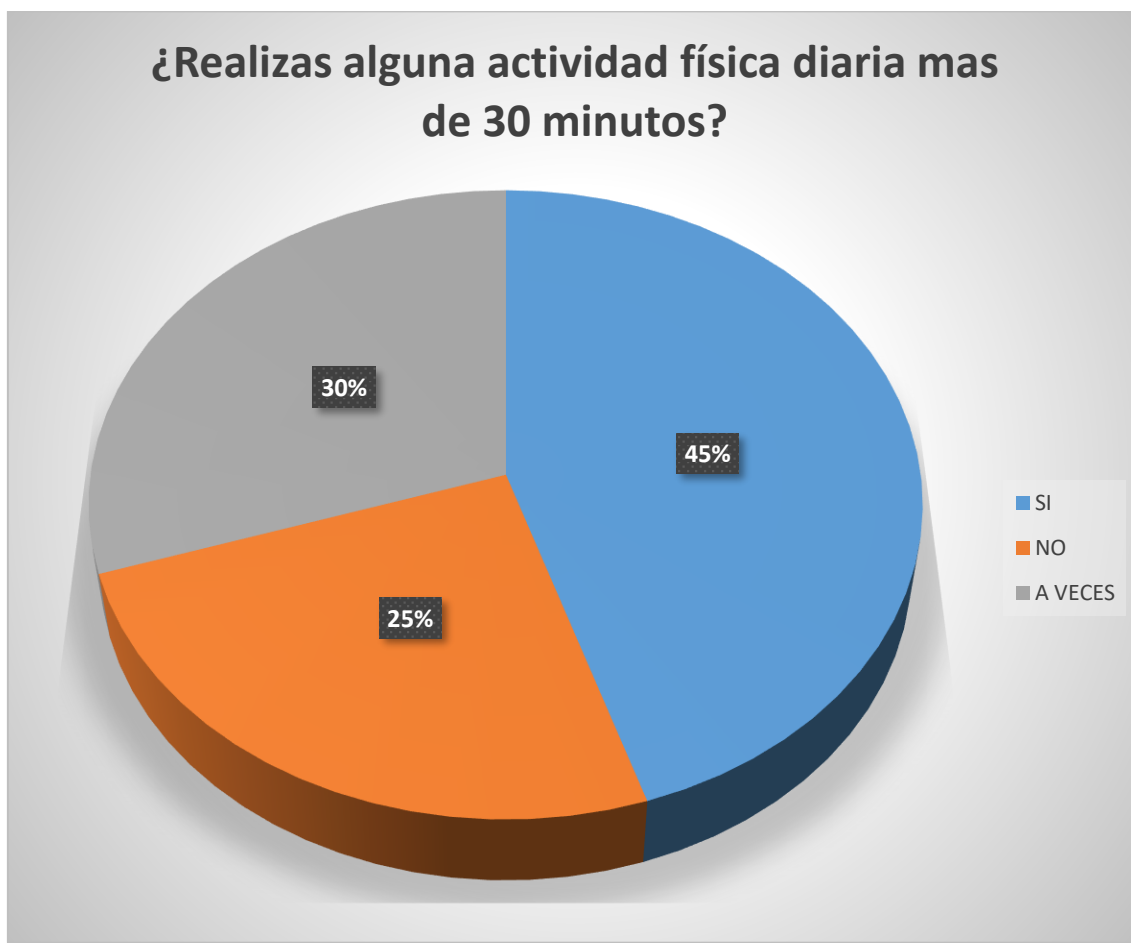


Grafico 4 (Fuente propia 2024)

En el siguiente grafico observamos que el 45% voto por la opción “SI” , mientras que el 25% voto por el “NO” y el 30% voto por el “A VECES” , dando reflejo que le 45% de los profesores logra realizar al menos 30’ diarios de actividad física.



Gráfico 4(Fuente propia 2024)

En esta da como resultados que el 45% de los Profesores encuestados realiza las actividades con sus alumnos mientras el 30% lo realiza A VECES, y el 25% NO realiza las actividades.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?



Gráfico 5 (Fuente propia 2024)

El 87% de los encuestados votaron que, SI siguieron realizando algún deporte, mientras que el 8% voto por el NO, y el otro 5% voto por el A VECES, arrojando cómo resultado el mayor número de profesores que SI siguieron realizando deportes.

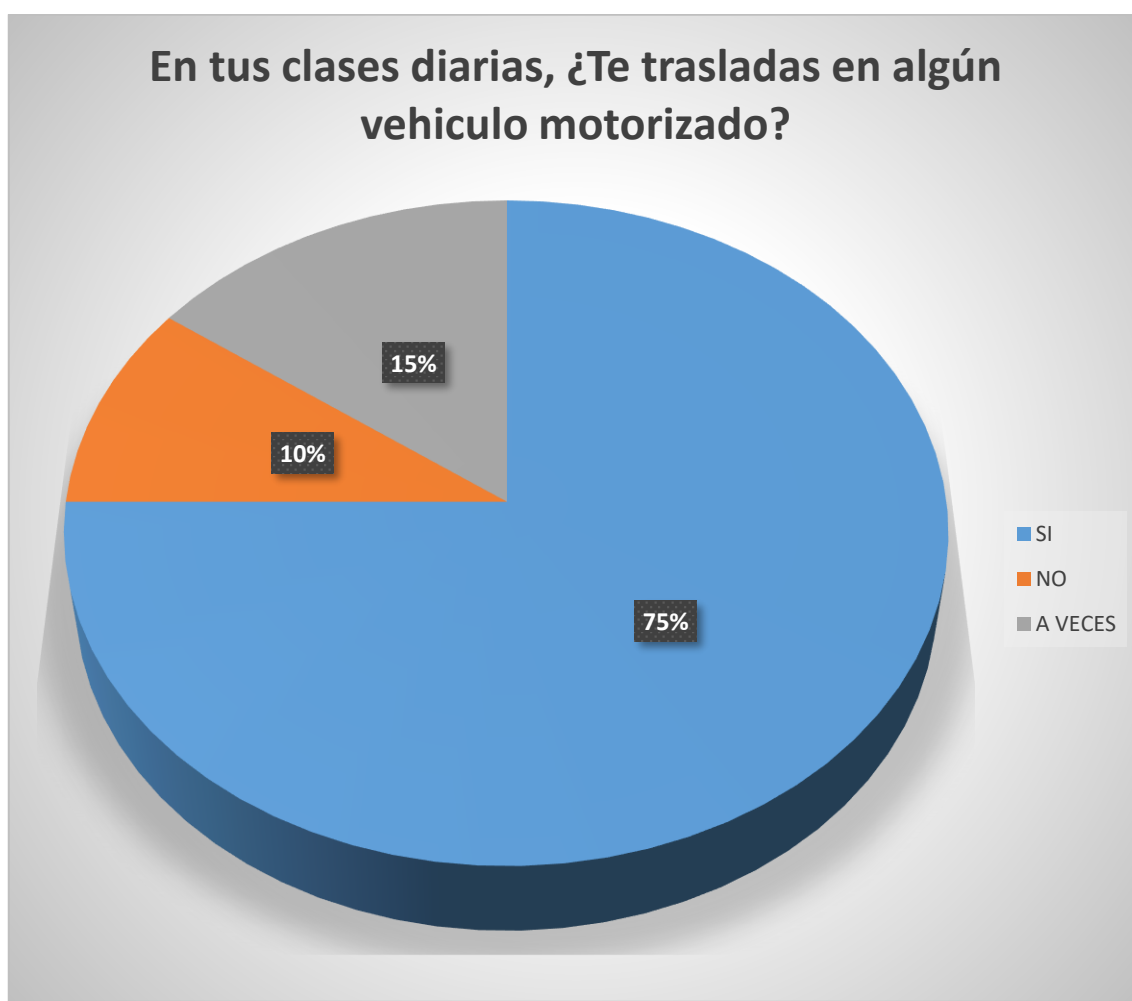


Gráfico 6(Fuente propia 2024)

El 75% de los profesores se trasladan con algún vehículo motorizado, el 10% voto por el NO, y el otro 15% voto por el A VECES. Dando el mayor número de docentes que SI se trasladan en diferentes vehículos motorizados.

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

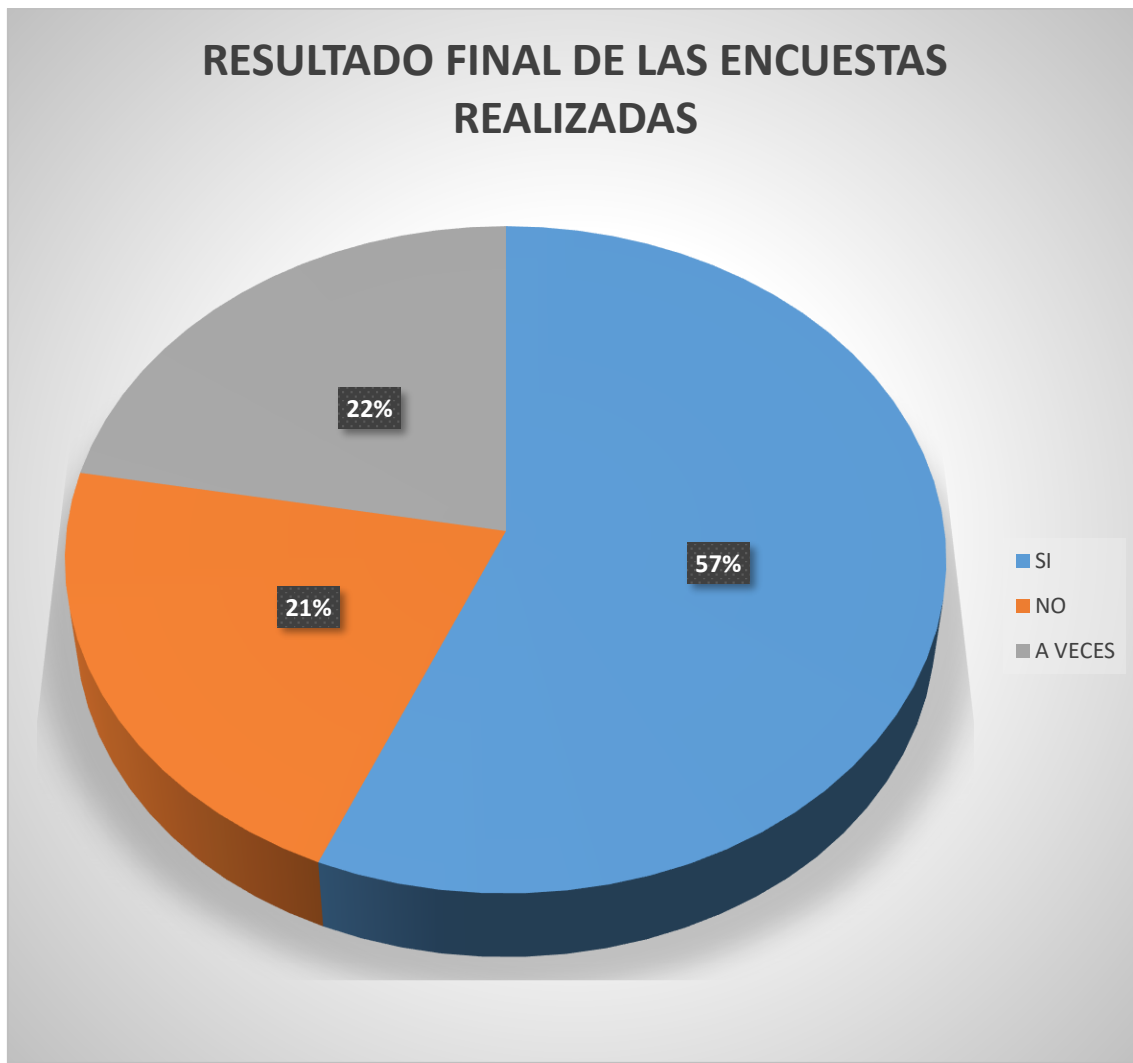


Gráfico 7(Fuente propia 2024)

RESULTADO FINAL DE LA SUMA TOTAL DE TODA LA ENCUESTA.

En el grafico se observa que el mayor porcentaje de los profesores están activos dando un 57% como resultado favorable mientras el 21% NO y el otro 22% A VECES.

CAPITULO V

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

DISCUSION

Fueron evaluados cuarenta profesores de Educación Física de ambos sexos del Departamento de Eldorado, provincia de Misiones, donde se investigó como afecta el sedentarismo en los docentes de dicha área arrojando los siguientes resultados.

El 57% de los profesores de Educación Física realizan actividad física cumpliendo con el mínimo de minutos para no entrar en la escala de sedentario, por otra parte, en segundo lugar, nos arrojó un 22% de A VECES que llegan a cumplir con los minutos semanales o que realizan algún tipo de actividad y en último lugar un 21% de docentes que no realizan actividades o que no llegan a cumplir con los minutos necesarios para no ser sedentarios en su vida laboral.

La investigación se realizó sin ningún obstáculo teniendo el apoyo total de los docentes evaluados en jornada laboral, la misma aportó conocimientos de los estilos de vida laboral y como se organizan en su día a día para realizar actividad física y poder promover dicho hábito.

CAPITULO VI

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

CONCLUSION

Partiendo de los resultados obtenidos, se concluye que dicha hipótesis se refuta ya que los resultados demostraron que los Profesores de Educación Física de Eldorado en un 57% logran acomodar sus tiempos y realizar actividades físicas durante su vida laboral, ya que teniendo tan poco tiempo en sus horas de traslado llevan en cuenta la importancia de estar activos ya que el cuerpo es una maquina funcional y debe estar en movimiento constante, en el caso que no puedan también logran acomodarse y realizar las actividades con sus alumnos en sus clases, y así dando ejemplo a sus alumnos de que no importa la edad podemos y debemos estar activos físicamente logrando tener un óptimo rendimiento físico y favoreciendo a nuestro día a día.

CAPITULO VII

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Bibliografía

TRABAJOS DE INVESTIGACION

- 1- Educación física para una vida más prolongada, saludable, satisfactoria y productiva | UNESCO
- 2- Ejercicio físico y nutrición: cómo afectan al rendimiento laboral - Mindgram
- 3- Actividad física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)
- 4- <https://www.sanidad.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- 5- 9.+Edición Maquetación Rosa Suárez (1).pdf
- 6- ¿Qué peligros tiene el sedentarismo para la salud? (medicoplus.com)
- 7- SEDENTARISMO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE QUITO ECUADOR.
- 8- La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable (minsalud.gov.co)
- 9- 2020MendozaNicolas.pdf (usta.edu.co)

BIBLIOGRAFIA VIRTUAL

- 10- Microsoft PowerPoint - Sedentarismo CONARPE 2019.pptx (sap.org.ar)
- 11- <https://www.bekiasalud.com/articulos/inactividad-fisica>

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

CAPITULO VIII

ANEXO

ANEXOS

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	22	8	10
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	8	14	18
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	27	11	2
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	18	10	12
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	18	10	12
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	35	3	2
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	30	4	6

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?			X
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?			X
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?	X		
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?		X	
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?		X	
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?	X		
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?		X	
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?	X		
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?		X	
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?		X	
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?	X		

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?		X	

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?		X	

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?		X	

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?			X
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?		X	

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?	X		
¿A tus clases te trasladadas en algún tipo de vehículo motorizado?			X

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?		X	
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?			X

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?		X	
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?			X

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?		X	
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?			X

ANEXO

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?			X
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?			X

¿Cómo afecta el sedentarismo a los Profesores de Educación Física de la ciudad de Eldorado cuando comienza la vida laboral?

Preguntas	SI	NO	A VECES
¿Realizas más de 150 minutos de actividad física semanales?			X
¿Realizas menos de 60' semanales de actividad física?			X
¿Haces algún deporte fuera del horario laboral mas de 2 veces a la semana?	X		
¿Realizas alguna actividad física diaria más de 30'?	X		
¿Participas con tus alumnos realizando las actividades?			X
¿Después de recibirte, seguiste realizando algún deporte?			X
¿A tus clases te trasladas en algún tipo de vehículo motorizado?			X