UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



MOTIVOS POR LOS CUÁLES LOS SUBOFICIALES DEL ESC. 1-11-14 NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO

ALUMNA: ANDREA CAROLINA ZAYAS

TITULO A OBTENER: LICENCIADA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AGRADECIMIENTO

Enfocándome en los años transcurridos durante el profesorado de Educación Física fui entendiendo la importancia del conocimiento y el aplicarlo de la mejor manera a los alumnos, la importancia de capacitarse y superarse día a día, de la mano de profesionales que me fueron indicando el camino que quería seguir, materias que trazaron mi orientación actual tales como entrenamiento, fisiología fueron marcando junto al profesor Julio Majul Y Martin Ingrao mi entusiasmo por mi profesión, en la formación universitaria al profesor Carlos Bosch por la guía hacia donde debía apuntalar la investigación, el acompañamiento y la dedicación como catedrático.

Para denotar en mi entorno afectivo, agradezco a mi madre quien me enseño la importancia y el valor del estudio, a mi esposo quien me acompaña en este proceso, mi grupo de compañeros con quienes llevamos adelante este sueño que iniciamos juntos apoyándonos mutuamente, a los profesores que estuvieron en este camino de nuevos aprendizajes.

Sin nada más que acotar agradecer la predisposición de cada uno de los ya nombrados.

ÍNDICE

1 INTRODUCCION 4
2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 5
3 OBJETIVOS 6
3.1 Objetivo General: 6
3.2 Objetivos Específicos: 6
4 JUSTIFICACIÓN 6
5 VIABILIDAD 6
6 ANTECEDENTES 7
7 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 9
8 MARCO TEÓRICO 10

8.1 Actividad Física 11
8.2 Tipos de Ejercicios Físicos 12
8.3 Beneficios de Realizar Ejercicio Físico 12
8.4 Consecuencias de no Realizar Ejercicio Físico 13
9 MOTIVACIÓN 15
9.1 Concepto 15
9.2 Tipos de Motivación 15
9.3 Amotivación 16
9.4 Su Importancia 16
10 MOTIVOS DE LA NO REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO 16
10.1 Falta de Tiempo 17
10.2 Falta de Interés 17
10.3 Falta de Instalaciones 17
10.4 No les Gusta la Actividad Física 18
11 MOTIVOS POR LOS CUÁLES REALIZAN EJERCICIO FÍSICO 18
11.1 Por Salud 18
11.2 Por Estética 18
11.3 Psicosocial 18
12 APARTADO METODOLOGICO 19
13 TIPOS DE ENFOQUE 19
14 TIPO DE DISEÑO Y ALCANCE DEL ESTUDIO 19
15 TIPO DE ENFOQUE 19
16 MUESTRA 19
17 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS 19
18 PROCEDIMIENTO 20
19 CONCLUSIÓN 22
20 ANEXOS 24
21 REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA 25

1 INTRODUCCION

Este trabajo se pone en marcha basándose en las motivaciones y no motivaciones de los suboficiales del Escuadrón 1-11-14 para la ejecución del ejercicio físico, que es lo que les provoca el desinterés de esta teniendo en cuenta lo importante y beneficiosa que es la práctica de la misma no solo para el ámbito en donde trabajan sino también para su bien estar personal, en este contexto juega un rol muy importante la motivación, la cual se basa en un conjunto de variantes como ser el ambiente, el nivel social, la persistencia en realizar dicha actividad. Es muy importante reconocer que la práctica de cualquier ejercicio físico o deporte es la mejor opción para sobrellevar no solo problemáticas de salud si no también la socialización y la valoración del propio cuerpo, mejorando las habilidades motoras básicas, las capacidades condicionales para un mejor desempeño de la vida cotidiana y en este caso, el óptimo desempeño profesional.

Con esta investigación lo que se espera es poder averiguar más acerca de los motivos y causas por los cuales las personas no realizan actividad física o desisten. Porque no ejecutan actividad física si en muchos casos tienen el conocimiento y conciencia de los beneficios que acarrea, como así también de las consecuencias negativas al no realizar ningún tipo de actividad y llevar una vida de ocio. En la actualidad se encuentra al alcance un conjunto de herramientas que facilitan el desempeño de esta.

Pueden usar estas herramientas para motivar a sus compañeros, familiares o entorno a realizar cualquier tipo de ejercicio físico. La mejor alternativa saludable a la que pueden acceder es la actividad física y es gratuita, totalmente satisfactoria solo consiste en tener la voluntad e intensión suficiente para empezar y sostenerla en el tiempo.

2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema seleccionado es “Motivos y no motivos de la práctica de ejercicios físicos en los suboficiales del escuadrón 1-11-14”.

Preguntas de Investigación:

- ✓ ¿Por qué en GNA no hay interés en educación física?
- ✓ ¿Por qué les cuesta a los suboficiales del escuadrón 1-11-14 mantenerse entrenado en el tiempo?
- ✓ ¿Son todos?
- ✓ ¿Qué les pasa?
- ✓ ¿Utilizan el trabajo como excusa?

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

- ✓ Determinar porque los suboficiales del Escuadrón 1-11-14 no realizan ejercicios físicos.

3.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Identificar que les hizo perder la motivación por la práctica del ejercicio físico.
- ✓ Identificar si los horarios de trabajo y el poco descanso influye en el hecho de no querer realizar ejercicio físico.
- ✓ Como incentivar a que realicen ejercicios físicos.

4 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se lleva a cabo para determinar los motivos por el cual los suboficiales del Escuadrón 1-11-14 no realizan actividad física sabiendo que la ejecución de la misma es beneficiosa para la salud, fomentar a que puedan usar las herramientas para generar entusiasmo entre compañeros y trasmitirlo a sus hogares en el entorno familiar de poner en práctica cualquier tipo de actividad física.

5 VIABILIDAD

Con esta investigación lo que se espera es poder averiguar más acerca de los motivos y causas por los cuales las personas no realizan actividad física o desisten. Porque no ejecutan actividad física si en muchos casos tienen el conocimiento y conciencia de los beneficios que acarrea, como así también de las consecuencias negativas al no realizar ningún tipo de actividad y llevar una vida de ocio. En la actualidad se encuentra al alcance un montón de herramientas que facilitan el desempeño de esta.

Pueden usar estas herramientas para motivar a sus compañeros, familiares o entorno a realizar cualquier tipo de ejercicio físico. La mejor alternativa saludable a la que pueden acceder es la actividad física y es gratuita, totalmente satisfactoria solo consiste en tener la voluntad e intensión suficiente para empezar y sostenerla en el tiempo.

6 ANTECEDENTES

- ✓ Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena

El objetivo del estudio es analizar el interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de esta, y conocer los motivos de abandono y no practica en una muestra representativa de adolescentes españoles. Se efectuó un estudio descriptivo y se empleó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre la actividad físico-deportiva. La muestra fue de 2859 adolescentes españoles (1357 hombres, 1502 mujeres, en un rango de edad de entre 13 y 18 años), elegida entre colegios secundarios públicos y privados. Los principales resultados arrojan un elevado interés hacia la práctica físico-deportiva, aunque casi la mitad de los adolescentes indican un nivel de participación insuficiente respecto a lo que realmente querrían practicar la exigencia del estudio, el trabajo, la falta de gusto hacia la misma, la pereza y desgana son los principales motivos de abandono de esta.

El género y la edad modifican significativamente el interés y los motivos de abandono y no practica físico-deportiva. El conocimiento de estos motivos podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los jóvenes. (Martínez Baena et al., 2012).

https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646007

- ✓ Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes.

El presente trabajo se ha centrado en analizar la relación entre el abandono y las variables como el género, la edad, el entorno familiar y grupal. A partir de datos extraídos de una muestra de 5561 estudiantes de educación secundaria obligatoria (ESO) y educación secundaria post-obligatoria (ESPO), los análisis revelan que el abandono es mayor entre los alumnos que cursan ESO (47,9%) que entre los que cursan ESPO (28,9%), y entre las chicas (51,7%). Las tasas son mayores también en aquellos casos en los que los padres nunca realizaron actividad física regular y en los que existen antecedentes de abandono entre hermanos y amigos. Esto permite constatar la influencia de algunas variables de carácter estructural, pero lo más importante, recalca la importancia que el entorno familiar y el grupo posee como modelos de referencia para la práctica de actividad físico-deportivas. (Isorna Folgar et al., 2013)

https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002

- ✓ Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba)

  En este trabajo se analizan los motivos de práctica de actividad física y deportiva en la población de la Ciudad de La Habana mayor de 15 años, incidiendo a lo largo de este estudio en los análisis pertinentes para indagar acerca de las características que se relacionan con las motivaciones de práctica deportiva establecidos, variables como la edad, el sexo, el nivel de estudios, el desarrollo profesional...son analizados con el fin de determinar por qué las personas participan en una actividad deportiva, obteniendo de este modo los factores que favorecen la práctica de actividad físico-deportiva en función de diversas variables sociodemográficas. Así mismo, se describen los motivos de abandono de práctica físico-deportiva, así como los motivos de no haber practicado actividad deportiva hasta ahora, analizando con detenimiento las variables implicadas en los mismos.

  Vista de ANÁLISIS DE LAS MOTIVACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE ABANDONO DEPORTIVO EN LA CIUDAD DE LA HABANA (CUBA) (um.es)

- ✓ Insuficiente ejercicio, su incidencia en el rendimiento en las pruebas físicas de la policía nacional.

  Objetivo: Analizar si la inactividad física influyó en los resultados físicos anuales del personal de la Policía Nacional en el Servicio Preventivo del Distrito Sur de Guayaquil. Métodos: Se selecciona para encuestar a una muestra representativa de policías de la localización antes mencionada (64 sujetos), aplicando un cuestionario con catorce preguntas, siendo la investigación de tipo descriptiva-analítica. Resultados: Los datos analizados demostraron que el 97% de los encuestados estuvieron de acuerdo en que la inactividad física influyó negativamente en su rendimiento físico, y como parte de esto los porcentajes adicionales estudiados demostraron dificultades en el proceso de dirección del cuerpo policial.

  Insuficiente ejercicio, su incidencia en el rendimiento en las pruebas físicas de la policía nacional | Lecturas: Educación Física y Deportes (efdeportes.com)

- ✓ Actividad física y autodefensa personal en la escuela suboficiales de la policía nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

La presente investigación tiene por objetivo determinar las dos variables actividad física y autodefensa personal de los alumnos internados en la escuela de suboficiales de la policía nacional de cerro de pasco. Su propósito “es comprender la actividad física y la autodefensa personal que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en las variables relacionadas

7 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inactividad física es una problemática mundial. Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Organización Mundial de la Salud y publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health, indica que el 80% de los adolescentes en edad escolar no llegan a cumplir el nivel mínimo recomendado de una hora de ejercicio física por día. A pesar de conocer los beneficios que genera la práctica de ejercicios, hay estudios que demuestran un descenso progresivo de la actividad física en la población joven (Vero et al., 2003, citado en* Martínez Baena, 2015). Este descenso tiene que ver con los diferentes motivos por los cuales la gente realiza actividad, pero hay que tener en cuenta porque prefieren no hacerla, por cansancio, por falta de tiempo, por desmotivación o, porque no les agrada la ejecución de esta, son algunas de las causas más mencionadas que llevan al sedentarismo (Piéron, 2002, Ispizua, 2003 citado en Martínez Baena, 2015).

Se ha intentado denotar mediante diferentes estudios cambios y beneficios físico, socioafectivo, emocional y psicológico. De como influyen reduciendo el estrés, mejoran y ayudan a sobrellevar problemas de salud tales como cardiovasculares, mejora la autoestima, (Jiménez et al., 2008, citado en Isorna Folgar et al., 2008).

Desde esta perspectiva tiene un papel fundamental la motivación, la cual se basa en un conjunto de variables como ser el ambiente, el nivel social, la persistencia en realizar dicha actividad, (Escartí y Curvelló, 1994 citado en Moreno Murcia et al., 2007). Lo cual hace muy visible (García Farrando, 2005 citado en Moreno Murcia et al., 2007), en una encuesta donde indica las razones por las cuales realizan ejercicios, un 60% lo hace por la practica en sí del ejercicio, un 47% lo hace por diversión y un 32% lo hace por su salud.

Remitiendo esta problemática a nuestro país, en el año 2021 se lleva a cabo una Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte (ENAFYD 2021), en donde

se intentó de identificar las actividades físicas llevadas a cabo en el país y compararlas con otros países de América y Europa. Se tuvieron en cuenta para la realización de las encuestas aspectos tales como el sexo, la frecuencia, las motivaciones, las características y los lugares donde esa gente realiza actividad física. Según los datos obtenidos se ven claramente que los masculinos son más activos físicamente que las femeninas, pero esa grieta con el transcurso del tiempo va desapareciendo, también se tuvo en cuenta el factor edad, a menor edad realizan mayor actividad física que los de mayor edad. Es importante recabar que, a el nivel educativo de los encuestados, a mayor nivel educativo mayor va a ser la práctica deportiva. Entre los que tienen el nivel secundario incompleto el 42,7% realizan algún tipo de actividad física en cambio los que tienen el nivel secundario completo ascienden a un 57,6% y si lo englobamos a un nivel universitario pasaría a un 65,5%.

Hay que considerar que la práctica de cualquier ejercicio físico es la mejor opción que se puede recomendar para la resolución de los problemas de distintos indoles como las ya nombradas anteriormente en una sociedad en donde el ejercicio físico no es considerado de importancia.

Orientada en esto aparecen las preguntas:

¿Por qué la gente no realiza ejercicio físico teniendo los medios al alcance?

¿Es solo la falta de motivación para realizar ejercicio físico?

8 MARCO TEÓRICO

La inactividad física está catalogada como una pandemia a nivel mundial a pesar de que muchos digan lo contrario (Hallal, Andersen, Bull, Haskel, citado en Pérez Arrabal, 2018). El avance de las tecnologías y la posibilidad de tener todo a mano sin la necesidad de salir de la casa o tener que levantarse de la silla favoreció mucho. Décadas atrás para comprar algo si o si hubiese que salir de nuestro sitio de confort en cambio hoy en día con la ayuda de una aplicación y un celular lo tenemos en casa. Lo mismo está pasando en la mayoría de los trabajos donde la prioridad es rendir lo máximo posible en lo que se tenga que hacer y para eso se requiere de la ayuda de las tecnologías. Otro dato y no menos importante es que el uso de la tecnología afecta cada vez en edades más tempranas a los niños, que, en vez de realizar algún tipo de deporte, salir a andar en bicicleta, jugar en el parque con amigos, pasan horas y horas frente a un televisor, una computadora y un celular jugando videojuegos. El ultimo avance tecnológico que colaboró en aumentar aún más la brecha es Internet y las Redes Sociales, ya que se puede acceder de manera muy sencilla y desde cualquier lado.

Pero lo que no se está teniendo en cuenta es que el realizar ejercicio físico es algo fundamental para todas las personas. Una persona activa físicamente esta mejor predispuesta, tiene mejor ánimo, va a tener una mejor condición física, por eso reduce el riesgo a padecer enfermedades. Teniendo en cuenta esto la actividad física debe ser un factor fundamental para considerar para la prevención de enfermedades y para sostener un buen estado de salud.

8.1 Actividad Física

Concepto

Se define la actividad física como cualquier movimiento que realicen los músculos y que conlleve un consumo de energía (Tercedor 2001 citado en Navas y Soriano 2016).

Todo tipo de movimiento ya sea una caminata para ir a trabajar, las actividades que se realicen en el tiempo de ocio, realizar un trabajo de jardinería, todos ellos son considerados como actividad física.

Ejercicio físico: es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física (Mallen et al., 2011).

A pesar de los muchos beneficios que se logra realizando ejercicio físico cada vez es menor el número de personas que la lleva a cabo.

Un valor muy importante que nos brinda la **Organización Mundial de la Salud** (2010) es que al menos un 60% de la población mundial no realiza actividades físicas necesarias para mantener un estilo de vida saludable, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más grave de mortalidad en todo el mundo, siendo sobrepasada solo por el Hipertensión (13%), consumo de tabaco (9%) y exceso de glucosa en sangre. La falta de actividad física también trae aparejado otras patologías que van surgiendo debido a esa inactividad, entre algunas de ellas encontramos las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, deterioro cognitivo, ansiedad, depresión, son algunas de las tantas que están relacionadas con la inactividad física (Blair 2009, Duperly 2005, OMS 2016, citado en Arrabal 2018).

De hecho, esto se podría contrarrestar realizando 30 minutos de ejercicio moderado todos los días, dedicando ese tiempo al ejercicio físico los beneficios para el cuerpo serian maravillosos (Jacoby et al., 2003 en Barbosa Granados y Urrea Cuéllar 2018).

Entre los ejercicios más comunes están las caminatas, andar en bicicleta, actividades recreativas y juegos, que por más mínimas que sean todos esos ejercicios colaboran a que las personas tengan un estilo de vida mucho más saludable. Otro punto a tener en cuenta es que al realizar distintas actividades en diferentes

intensidades y cantidades ayuda a prevenir muchas patologías que aparecen con el sedentarismo.

8.2 Tipos de Ejercicios Físicos

Existen diferentes tipos de ejercicios, cada uno de ellos ayuda y favorece a llevar una vida más saludable.

Los podemos diferenciar de la siguiente manera:

Ejercicios Aeróbicos: dentro de este grupo encontramos actividades como caminar, correr, andar en bicicletas, nadar, bailar. Son ejercicios que ayudan a mejorar la resistencia aeróbica, es muy importante tener bien entrenada esa capacidad ya que es la que nos va a ayudar a tener una mejor recuperación ante una mayor exigencia.

Además, este tipo de actividad mejora la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio, y algo que es muy importante es que puede ayudar a prevenir enfermedades comunes como diabetes, canceres y demás enfermedades cardíacas.

Ejercicios de Fuerza: los ejercicios de fuerza son actividades que se realizan con el objetivo de obtener más fuerza, por lo consiguiente al tener más fuerza lo que se logra es que haya un mayor aumento de la masa muscular y eso es algo que favorece al cuerpo ya que el mismo estará más protegido, en cierta medida los músculos actúan como una barrera protectora de él. Los ejercicios de fuerza también fortalecen los huesos, mejoran el equilibrio, la postura y la calidad de vida ya que al realizar las diferentes actividades de la casa se hace con mayor disfrute. (Finley y Landless, 2014. Citado en Navas, L. Soriano, J. 2016)

Ejercicio de Flexibilidad: los ejercicios de flexibilidad son ejercicios que mejoran la elasticidad del musculo y también ayudan en la amplitud del rango de movilidad articular. Tener una buena flexibilidad posibilita realizar prácticamente cualquier movimiento con mayor practicidad y de manera más relajada. Algunas de las actividades que entran dentro de este grupo es el yoga, pilates, clases de estiramientos, etc.

8.3 Beneficios de Realizar Ejercicio Físico

Como se mencionó anteriormente realizar ejercicio físico le brinda muchos beneficios al cuerpo. Entre ellos podemos nombrar a los Psicológicos, la Salud y el Factor Social.

Pero no podemos dejar de hablar de los beneficios económicos que genera la promoción de la actividad física, ya que a través de ésta se puede lograr disminuir los costos de la sanidad pública. (Vallbona, 1997. Citado en Capdevila Ortis 2006).

Beneficio Psicológico: la relación que se da entre el ejercicio físico y el factor psicológico es tan fundamental como el que establece con la salud, ya que está comprobado que el ejercicio físico ayuda en la autoconfianza, también incrementa la estabilidad emocional, el rendimiento académico, la memoria, el estado de ánimo, entre otras cosas. Así mismo ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés, la depresión, fobias, enfado, etc. (Paffenbarger y Olsen, 1996 citado en Capdevila Ortis, 2006)

Beneficio sobre la Salud: es en el que se suele hacer más inca pie. La realización de actividad física es un beneficio sumamente importante ya que a través de este se logra prevenir, controlar y en muchos casos eliminar patologías que están dañando al organismo.

Algunos beneficios que podemos nombrar son, prevenir la diabetes, controlar y eliminar el colesterol, eliminar los casos de obesidad, etc.

Beneficio social: el beneficio social que acompaña la práctica de ejercicios en grupo y la interacción con los demás es significativo. Esto es especialmente relevante para aquellas personas que, debido a traumas pasados, pueden sentir reticencia hacia el ejercicio físico. Al interactuar con otras personas, gradualmente van superando sus miedos y experimentan una sensación de bienestar considerable además es importante recabar que relacionarse con los demás favorece al estado de ánimo.

8.4 Consecuencias de no Realizar Ejercicio Físico

Así como se mencionó de los beneficios que aporta al cuerpo el ejercicio físico también hay que hablar de las consecuencias que trae aparejada no realizarla. Son más las consecuencias que los beneficios y lo malo es que aun sabiendo eso, cada vez son menos los que forman parte del grupo que abraza al ejercicio físico como su medicina.

Se puede decir medicina porque a través de ella se logra, prevenir, rehabilitar, y en algunos casos hasta llegar a curar ciertas patologías, una medicina que está al alcance de todos, de forma gratuita y que no lo saben aprovechar, siempre tratan de buscar el camino más corto hacia ese objetivo que quieren alcanzar, pero todos saben que a la larga el camino más seguro y sano es el que se transitan junto a una vida saludable y con ejercicios.

El no realizar ningún tipo de ejercicio es lo peor que le pueden hacer a su cuerpo. Tengan en cuenta que su cuerpo es un templo y este debe tener sus pilares firmes para poderse mantener en pie, de lo contrario poco a poco comienza a caerse y desarmarse, primero una pared, luego un pilar y cuando se dan cuenta ya no existe. Con las personas pasa lo mismo, al no hacer ningún tipo de actividad y al llevar una vida sedentaria, con el tiempo comienzan a surgir los problemas, en algunos casos

una diabetes, en otros una hipertensión, a algunos los afecta a través de la ansiedad, el estrés o en casos más extremos se puede manifestar a través de un cáncer y cuando llegamos a este punto ya es tarde, ya no hay mucho para hacer.

Teniendo en cuenta eso la práctica de ejercicios es algo que se debe inculcar desde chico tanto desde el núcleo familiar, como del núcleo educativo donde la figura del profesor de educación física principalmente juega un rol muy importante, el de señalar lo bueno y lo malo, el de despertar en sus alumnos ese entusiasmo y el interés de realizar todos los días algún tipo de deporte o actividad.

A continuación, nombraremos algunas patologías que surgen debido al hecho de llevar una vida sedentaria.

Obesidad: es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. (Fogelholm 2010, citado en Arrabal 2018). Por lo general, es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta, la actividad física y las opciones de ejercicio.

Hipertensión: la presión arterial alta es una afección en la cual la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias o venas es muy alta contantemente, eso con el tiempo acarrea problemas cardiacos muy severos debido a que el corazón debe trabajar más de lo normal para bombear sangre a todo el cuerpo.

Enfermedad Coronaria: este tipo de patología se da debido a que comienza a depositarse placas en las arterias coronarias, estas placas suelen ser de colesterol, grasa, calcio y otros minerales de la sangre. (Fletcher et al. 1992, citado en Arrabal 2018).

Accidente Cerebro Vascular: esto sucede cuando deja de llegar sangre al cerebro, al pasar esto, éste deja de recibir nutrientes y oxigeno lo que hace que se mueran las células neuronales provocando daños permanentes. (Diep et al. 2010, citado en Arrabal 2018).

Diabetes: es una enfermedad crónica que hoy en día no tiene cura. Se trata de una afección que aumenta el valor de azúcar en sangre, al haber una resistencia por parte de la insulina que es la encargada de que el azúcar ingrese a las células, eso hace que los valores de azucares aumenten muchísimo ocasionando algunos problemas al organismo. (CUI.D.AR, Asociación para el Cuidado de la Diabetes en Argentina, https://cuidar.org/diabetes.php)

Ansiedad y Depresión: es un trastorno caracterizado especialmente por la tristeza, la inactividad, la falta de apetito. Esto acompañado de una sensación de miedo y temor que en ciertas ocasiones los afecta fisiológicamente. (Cairns y Mc Veigh, 2009, citado en Arrabal 2018).

Estrés: es una reacción que tiene el cuerpo ante una amenaza, en este caso es el exceso de trabajo y el poco descanso que tiene el cuerpo, el mismo pasa muchas horas haciendo varias cosas al mismo tiempo y eso hace que con el correr de los días el cuerpo no resista y entre en crisis.

9 MOTIVACIÓN

9.1 Concepto

(Dosil Carauel, 2003, citado en García Sandoval, 2007), define a la motivación como un factor que va a ir variando de acuerdo con las características del sujeto, va teniendo en cuenta su condición física, psíquica, su relación con el ambiente que lo rodea, sus necesidades y gustos. En base a esas variables la motivación va a influenciar de manera diferente en cada sujeto.

En cambio, para (Morilla, 1994, citado en Garita Azofeifa, 2006), la motivación es la intensidad y la dirección del comportamiento, la dirección hace referencia a si la persona busca o se siente atraído por cierta situación y la intensidad refiere al tiempo que emplea para llevar a cabo determinada situación.

Además, hay que tener en cuenta que está determinado por varias necesidades como ser; biológicas, cognitivas, afectivas y sociales (Valdés, 1996, citado en Garita Azofeifa, 2006).

9.2 Tipos de Motivación

Al ser un concepto muy diverso está dividido en Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y la Amotivación.

Motivación Intrínseca:

Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada. La motivación intrínseca es la voluntaria. A menudo es provocada por los siguientes factores: interés, placer, recompensa interna, realización personal, habilidades, creencias y necesidades internas.

En la mayoría de los casos, la motivación intrínseca es más favorecida, ya que es voluntaria y no necesita de la fuerza externa. Además, las personas con

motivaciones intrínsecas son más cooperativas y menos competitivos con las otras personas, todo esto sin mencionar que mantienen el interés por algo durante un período de tiempo más largo (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

Motivación Extrínseca:

Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de actividad físico-deportiva y que no están relacionadas directamente con ésta. Razones como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.

No nace de uno mismo. Entre las causas principales de este tipo de motivación se pueden mencionar: la fuerza, la presión, el reconocimiento, la comodidad, el sentido de la pena y el apoyo social (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

9.3 Amotivación

En este caso la persona no está motivada interna y tampoco externamente, no tiene definida la razón de lo que la lleva a realizar algún tipo de deporte o actividad. Las personas amotivadas tienen sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985, citado en Garita Azofeifa 2006).

9.4 Su Importancia

Con lo expuesto anteriormente queda bastante claro la importancia de ésta en la práctica de cualquier deporte o actividad física, ya que es la motivación la que va determinar si una persona comienza a realizar algún tipo de actividad, por cuanto tiempo la va realizar y en que intensidad lo va hacer.

Teniendo en cuenta eso hay que estimular la motivación y en lo posible la motivación intrínseca que es la que nos lleva a hacer actividades que nos llenan de placer y que nos hacen sentir bien, tanto en lo emocional como en lo social.

10 MOTIVOS DE LA NO REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Los motivos por los cuales eligen no hacer actividad física es un abanico bastante amplio y varía acorde a las características de la población. Por ejemplo, en España un estudio realizado por García Farrando (2001), señalo que el principal motivo por el cual no realizan actividad física es la falta de tiempo.

Sin embargo, el mismo estudio realizado por Cañelas y Rovira (1995) refleja que los motivos son; falta de tiempo, cansancio y falta de interés. (Valero Valenzuela, A., 2007).

Así como se da este caso en España, lo mismo sucede en diferentes partes del mundo, los motivos van a ir variando de acuerdo con los factores demográficos. Van a ir modificándose, pero la mayoría apunta hacia el mismo objetivo.

Otro factor que influye en la decisión de realizar actividad física es el apoyo del seno familiar desde pequeños, si los padres logran inculcar ese valor en sus hijos ya están haciendo un gran trabajo, que los apoyen y que les den la posibilidad de conocer diferentes deportes o actividades, eso los anima a estar vinculados con una vida activamente deportiva.

Los principales motivos por los cuales no realizan actividad física son:

10.1 Falta de Tiempo

En el caso de los adolescentes por los estudios, le dedican mucho tiempo al estudio y debido a eso no realizan actividad física.

En el caso de los adultos por trabajo, muchos suelen tener más de un trabajo y eso hace que se desgasten física y psicológicamente, y lo último que quieren hacer en su tiempo libre es pensar algún tipo de ejercicio.

10.2 Falta de Interés

Los que están en este grupo son los que usan su tiempo de ocio para hacer cosas que ellos consideran más interesantes, en el caso de los más jóvenes estar todo el tiempo en las redes sociales y en el caso de los más grandes juntarse con amigos o simplemente descansar.

10.3 Falta de Instalaciones

En este caso el hecho de que no hagan ejercicio pasa por un factor extrínseco. Como por ejemplo la inseguridad que hay, no es seguro salir a correr o hacer alguna actividad en alguna plaza o al aire libre. Al no contar con ese espacio donde entrenar, directamente no hacen ningún tipo de actividad.

10.4 No les Gusta la Actividad Física

En este grupo no realizan actividad física en la mayoría de los casos expresando que no le encuentran sentido, que no les modifica en nada el hecho de realizarla o por el simple hecho de que no les gusta ningún tipo de actividad.

11 MOTIVOS POR LOS CUÁLES REALIZAN EJERCICIO FÍSICO

Al igual que en el punto anterior los motivos por los cuales eligen hacer ejercicio físico son diversos, pero más allá de esa diversidad el ejercicio físico debería tomarse como un hábito de vida, y ese hábito se debe comenzar a inculcar en las escuelas, en las primeras edades, porque es allí donde se forman la mayoría de los hábitos que los acompañara el resto de sus vidas. (Gonzales y Ríos, 1999, citado en Hellín, P,. 2004)

Podemos nombrar los siguientes grupos:

11.1 Por Salud

Los individuos que integran este grupo lo hacen simple y sencillamente porque saben que a través de la actividad física se pueden evitar muchas patologías, debido a eso la usan para llevar una vida sana. Las personas que realizan algún tipo de ejercicio tienen menos posibilidad de enfermarse ya que su sistema inmune se encuentra más desarrollado.

11.2 Por Estética

La gente que pertenece acá realiza actividad física por el simple hecho de verse bien. Este grupo, aunque es muy reducido fue aumentando su población en los últimos tiempos.

11.3 Psicosocial

Las personas que forman parte de plantel lo hacen por un beneficio tanto psicológico como social. Psicológico porque a través de los diferentes deportes pueden descargar y canalizar sus emociones y en lo social porque se relacionan con personas de otros entornos, conocen y hacen nuevos amigos, etc.

12 APARTADO METODOLOGICO

13 TIPOS DE ENFOQUE

El tipo de enfoque es el cualitativo ya que tiene motivos basados en preguntas. Además, estudia los fenómenos y seres vivos en su contexto, ambientes naturales y cotidianidad, va de lo especifico a lo general.

14 TIPO DE DISEÑO Y ALCANCE DEL ESTUDIO

El tipo de diseño es No Experimental, ya que no habrá una manipulación de las variables por parte del investigador. Se observan los fenómenos en su entorno natural y luego se analiza.

Tendrá un alcance descriptivo ya que a través de este trabajo lo que se trata de investigar son los motivos por los cuales no realizan actividad física. Y el mismo se va a dar en una secuencia temporal transversal ya que esas variables se van a medir en un determinado momento.

15 TIPO DE ENFOQUE

El tipo de enfoque seleccionado es el cualitativo, basados en que este estudia los fenómenos y los seres vivos en sus contextos, ambientes naturales y cotidianidad. Va de lo más específico hasta llegar a lo general.

16 MUESTRA

La muestra fue seleccionada de manera no Probalística. Un grupo de 25 personas de edad entre 24 y 40 años. Dentro de este grupo hay una gran variabilidad como las edades, el género si realizan deporte realizan o no, entre otros.

17 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos se va a llevar a cabo a través de entrevistas de manera presencial, a través de éstas se busca reunir información directamente de la fuente así

a través de sus respuestas se va a lograr determinar cuáles son los motivos por los cuales realizan o no realizan ejercicio físico.

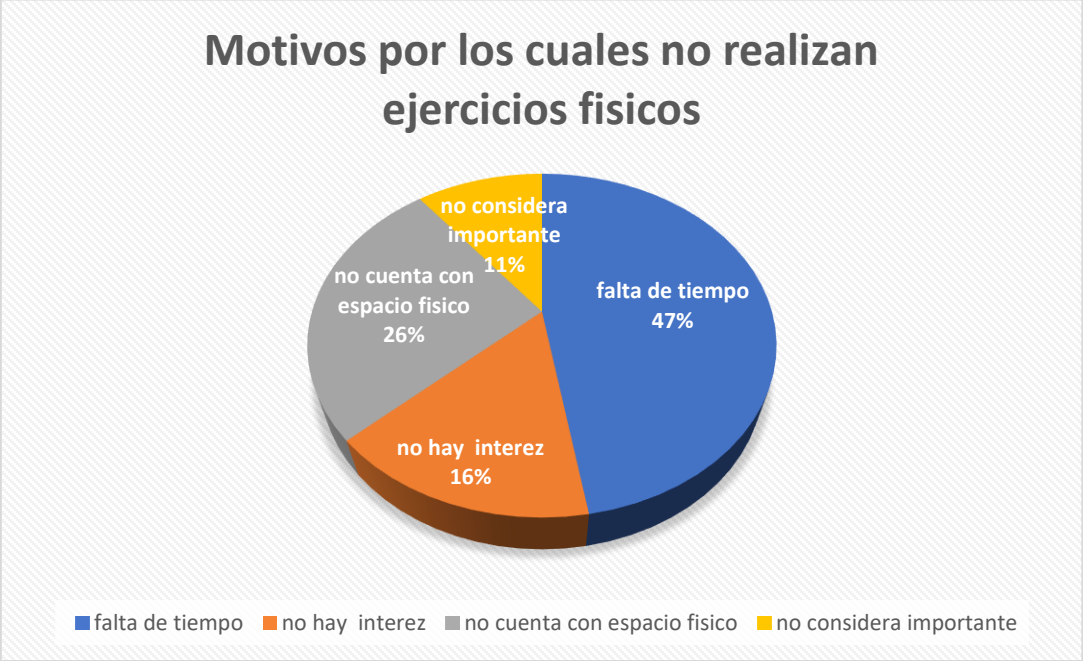
Sampieri nos propone un enfoque flexible y abierto para la organización de un estudio cualitativo, donde la interpretación y la comprensión de los datos son fundamentales.

18 PROCEDIMIENTO

Los encuestados respondieron de manera voluntaria la entrevista. Éstas se llevaron a cabo en las instalaciones donde trabajan, en un lapso no mayor a 10 minutos. Para ser más preciso y recoger la mayor cantidad de información posible, el entrevistador acudió al encuentro con una guía de preguntas que facilitarían la actividad.

19 ANALISIS DE LA INFORMACION OBTENIDA

Los distintos resultados obtenidos en las encuestas respaldan lo desarrollado en el marco teórico ya que a través de éstos se pueden identificar los motivos por los cuales realizan o no realizan algún tipo de ejercicio físico.

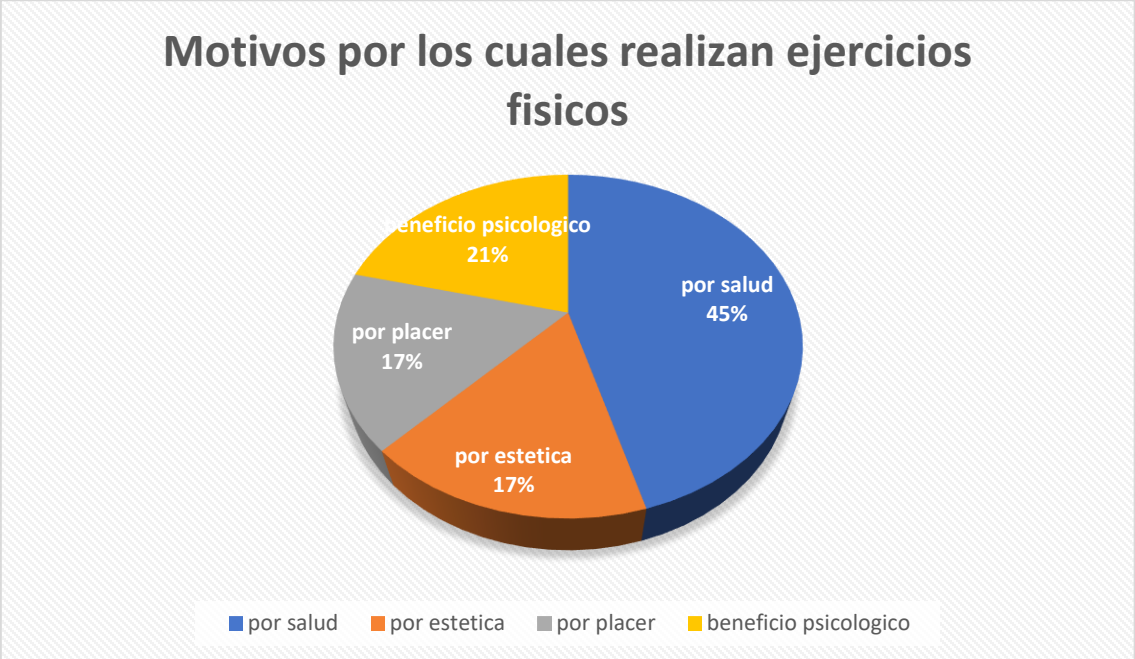


Al observar el grafico un 47% no lo realiza ejercicios físicos por factores relacionados con falta de tiempo, trabajo, desgano, al trabajar muchas horas y tener poco descanso, en su tiempo libre lo utilizan para dormir y descansar o pasar tiempo con sus familias. El hecho de trabajar mucho hace que la pereza gane la batalla frente al ejercicio.

El 11% de los encuestados dicen no realizar ningún tipo de ejercicio físico debido que no consideran importante y se encuentran bien como están.

Un 26 % manifiesta que no cuentan con espacios físicos para realizarlos, ya que acceder a una plaza, polideportivos o espacios municipales se les hace muy complicado debido a los altos niveles de inseguridad que hay, si no van a un horario donde sea seguro optan por no ir.

Otro 16 % dicen que no hay interés, no se sienten motivados para hacerlo, expresan que si asisten una o dos veces al año a las clases de educación física estipuladas por el escuadrón, les queda lejos y les resultan aburridas o monótonas y eso hace que pierdan el interés.



Por otra parte, se encuentra un porcentaje que realiza ejercicio físico, no es tan notorio como el porcentaje de los que no realizan, pero están logrando de apoco incorporar el cambio un grupo que lleva una vida físicamente más activa.

El 45% de este grupo manifiestan realizar ejercicio físico ya que a través de ello logran mantener un buen estado de salud, algunos casos son personas que sufrían ciertas patologías y gracias al ejercicio físico lograron controlar o incluso eliminar esa patología.

Por otro lado, hay un 17% que lo hace por estética, para verse más atrayentes casi perfectos, uno de los problemas a los que atraviesa este grupo es que para lograr esa "perfección" estética consumen productos que a largo plazo los termina perjudicando.

También hay un 21 % que declara que encuentran un beneficio psicológico, para liberar estrés, para compensar largas horas de trabajo, encontraron en la práctica del ejercicio físico un bienestar emocional que los favorece y los desconecta de la vida rutinaria.

Y por último tenemos un grupo del 17 % que realizan ejercicio físico simplemente por el hecho de que lo sienten placentero, ya que logran conectar con el entorno, la naturaleza, se relacionan con personas y eso les favorece anímicamente.

20 CONCLUSIÓN

El objetivo de esta investigación es identificar porque el personal de suboficiales de Gendarmería, que trabaja en el Escuadrón 1-11-14, realiza o no realiza ejercicio físico o practica algún deporte. Ya que la ejecución de este aporta muchos beneficios para el bienestar, es muy satisfactorio también para la misión en la que se desempeñan patrullando los pasillos a pie y corriendo con actividades constantes de reacción ya que la zona es muy desfavorable para quienes no mantengan un buen estado físico y psicológico con la función de prevención que deben mantener en el lugar.

El desarrollar y acostumbrarse a una vida sedentaria, como lo venimos nombrando a lo largo de esta investigación, trae problemas para el organismo y en algunos casos los puede llevar a la muerte, debido a que las actividades que realizan, en muchas ocasiones lo hacen a intensidades que no están acostumbrados y si el organismo no se encuentra preparado para soportar ese esfuerzo de más que se exige en el trabajo lo padecen mucho.

El deporte y el ejercicio físico cada vez son más difícil de infundir en los adolescentes ya que los padres en su mayoría no ponen énfasis en llevar una vida físicamente activa. Es en donde entra a jugar un rol importante el profesor de educación física de las escuelas debido que va a ser el responsable de ayudar a

inculcar, ofrecer herramientas, incentivar y acompañar a sus alumnos a que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, que lleven una vida saludable evitando caer en el sedentarismo.

Pero el problema al que nos enfrentamos que está afectando cada vez más al ejercicio físico es el mundo de las tecnologías y las redes sociales. Los jóvenes desde edades muy tempranas prefieren estar en sus casas jugando en la playstation, charlando con amigos por mensajes o videollamadas en lugar de salir a correr, jugar al futbol o simplemente ir a los lugares para disfrutar del aire libre.

La motivación es esencial para crear hábitos, intentar cosas nuevas y satisfacer necesidades fundamentales. ¡Es la chispa que nos impulsa a seguir adelante, es la fuerza interna o externa que nos impulsa a dar continuidad a lo que hacemos y sostenerla en el tiempo!

Para líneas futuras se aconseja realizar diferentes pruebas (entrevistas, encuestas, observaciones en su entorno laboral) y así poder recabar más cantidad de información. Esas cuestiones con respecto a la variación de test no se pudieron llevar a cabo en esta investigación ya que solo se llevó a cabo una entrevista personal con el grupo de muestra seleccionado.

Al contar con todo esto se puede notar cuales son los motivos que los llevan a realizar o no algún tipo de ejercicio físico o deporte. La gran mayoría conoce los beneficios y las consecuencias que el ejercicio físico causa en su organismo, y sabiendo eso optan por no llevarlo a la práctica, de esta manera se puede concluir con esta investigación.

21 ANEXOS

CUESTIONARIO GUÍA PARA LA ENTREVISTA

1- ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?
2- ¿Cuántas veces a la semana?
3- ¿Qué duración y en que intensidad realiza esa actividad?
4- ¿En su trabajo cuenta con los recursos y tiempo para poder llevar a cabo algún tipo de actividad?
5- ¿Con que frecuencia realizan actividad física en su trabajo?
6- ¿Por qué motivos no realiza ejercicio físico en su trabajo?
7- ¿Las actividades que proponen en su trabajo son innovadoras o son monótonas?
8- ¿Las exigencias laborales influyen en que no hagas actividad física?
9- ¿Cuál es el motivo por el que realizar actividad física?
10- Con respecto a sus actividades cotidianas como ir al trabajo, ir al super o ir a la plaza. ¿utiliza algún tipo de transporte o prefiere caminar?
11- Si inicio algún tipo de ejercicio físico y desistió de él. ¿Qué motivos lo llevó a abandonar?
12- ¿conoce los beneficios que obtiene al realizar actividad física?
13- ¿Conoce las consecuencias que acarrea al organismo el no hacer ningún tipo de ejercicio o deporte?

22 REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica**.** *Revista Katharsis*, N 25, pp.141-159.

Folgar, M. I., Juan, F. R., & Bou
beta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. (Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers). *Cultura, Ciencia y deporte*, *8*(23), 93-102.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002

Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes y Arturo Díaz Suárez (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). vol. 23, 152-166.

Vista de ANÁLISIS DE LAS MOTIVACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE ABANDONO DEPORTIVO EN LA CIUDAD DE LA HABANA (CUBA) (um.es)

Flores Moreira, E.P., y Romero Frómeta, E. (2021). Insuficiente ejercicio, su incidencia en el rendimiento en las pruebas físicas de la policía nacional. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(274), 134-144.

Insuficiente ejercicio, su incidencia en el rendimiento en las pruebas físicas de la policía nacional | Lecturas: Educación Física y Deportes (efdeportes.com)

Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. (Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers). *Cultura, Ciencia y deporte*, *8*(23), 93-102.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002

Granero Gallegos, A., Gómez López, M., Abraldes Valeiras, J. A., & Rodríguez Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado*.

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81372/00820113012611.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garita Azofeifa, E,. Motivos de Participación y Satisfacción en la Actividad Física, el Ejercicio Físico y el Deporte. Vol. 3, N°1, 2006.

https://doi.org/10.15359/mhs.3-1.2

Hellín, P., Moreno, J., Rodríguez, L,. motivos de practica físico-deportivo en la región de Murcia. Cuaderno de Psicología del Deporte. Vol. 4, núm. 1 y 2, 2004.

Juan Carlos Campos Canchanya. (2020). actividad física y autodefensa personal en la escuela sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco. 17-46

Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del deporte*, *12*(1), 45-54.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646007

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *23*(1), 167-176.

Maymi, J,. Capdevila Ortis, L,. Pintanel Bassets, M,. Barreras Percibidas y Actividad Física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Revista de Psicología del Deporte, vol. 15, núm. 1, 2006, pp. 53-69.

Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en

estudiantes chilenos. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11(1), 69-76.

https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008

Rivera, J. I. Z., Ruiz-Juan, F., Walle, J. M. L., & Baños, R. F. (2013). Actividad e inactividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 91-96.

http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290019

Vanesa Pérez Arrabal (2018). Indicadores Psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico.

Valero Valenzuela, A., Gómez López, M., Gavala Gonzales, Juan,. Ruiz Juan, F., García Montes, M,. ¿Por qué no se realiza actividad física-deportiva en el tiempo libre? Motivos y Correlatos sociodemográficos. RETOS, nueva tendencia en educación física, deporte y recreación, núm. 12, 2007, pp. 13-17.
https://www.redalyc.org/articulo.oa?=345732277002