

2021

LICENCIATURA EN
EDUCACION FISICA Y
DEPORTES

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



Trabajo Final

**MOTIVACION EN MUJERES QUE TRABAJAN EN LA U.31 QUE
REALIZAN ACTIVIDAD FISICA**

PRESENTADA POR
SILVANA PIRES CARI

Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar a los impulsores para que elija esta carrera que tanto me apasiona. Mi profesora de Educación Física de primaria quien supo transmitir su pasión por esta hermosa profesión y alentarme en un momento clave de mi vida.

A mi familia, por brindarme cariño y apoyo para que pudiera continuar con mis objetivos.

A mis amigas, que estuvieron siempre, y más aún en mi paso por la facultad con palabras de aliento. Le agradezco a cada una por el apoyo incondicional.

A mi trabajo, el Servicio Penitenciario Federal, del cual mucho aprendí y que me enseñó a fortalecerme como persona.

A las agentes y compañeras de la Unidad N° 31 Nuestra Señora de San Nicolás ya que sin ellas no hubiese sido posible realizar esta investigación.

Finalmente a mi tutor y Profesor, Enrique Piastrellini, por su tiempo, predisposición y generosidad para hacer posible esta tarea, por la confianza y aliento en cada corrección.-

En síntesis, agradezco a Dios y a la vida, por esta oportunidad de poder llevar con responsabilidad y sobre todo amor y vocación, este título que tanto anhelo.

Palabras claves: Agentes femeninas Unidad 31, (Servicio Penitenciario Federal), Actividad física, Motivación, Sedentarismo, Salud, Bienestar, Hábitos saludables.

Índice General

<u>Agradecimientos</u>	1
<u>Resumen</u>	2
<u>Introduccion</u>	3
<u>Problema</u>	4
<u>Objetivo Gernal</u>	5
<u>Objetivo Específico</u>	6
<u>Marco Teórico</u>	7
<u>Actividad Física</u>	8
<u>Salud y Sedentarismo</u>	9
<u>Inactividad Física</u>	10
<u>Directrices nacionales sobre la práctica de actividad física para la salud</u>	11
<u>Concepto de bienestar y actividad física</u>	12
<u>Niveles de inactividad física</u>	13
<u>Intensidad de Actvidad física</u>	14
<u>Actividad Física Moderada</u>	15
<u>Actividad Física Intensa</u>	16
<u>Motivación</u>	17
<u>Concepto de motivación</u>	18
<u>Tipos de Motivación</u>	19
<u>Tipos de Motivación Intrínseca</u>	20
<u>Tipo de Motivacion Extrínseca</u>	21
<u>Teorias de la autodeterminacion</u>	22
<u>Servicio Penitenciario Federal</u>	23
<u>Historia</u>	24

<u>Instituciones Totales</u>	25
<u>¿Qué es el estado penitenciario?</u>	26
<u>¿Que significa ser personal del servicio penitenciario?</u>	27
<u>Breve recorte historico</u>	28
<u>Unidad 31</u>	29
<u>Historia</u>	30
<u>Características Edilicias</u>	31
<u>Carga Laboral</u>	32
<u>Recomendaciones de Actividad Física</u>	33
<u>Metodología de trabajo</u>	34
<u>Técnicas de recolección de datos</u>	35
<u>Matriz de datos – Operacionalización</u>	36
<u>Presentación de análisis de datos</u>	37
<u>Conclusiones</u>	38
<u>Recomendaciones</u>	39

Título: MOTIVACION EN MUJERES QUE TRABAJAN EN LA U.31 QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA .

Resumen:

Partiendo de la afirmación de que la realización de actividad física con ejercicios recreativos o deportivos de una intensidad moderada genera beneficios que son observables no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico, destacando que la misma colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor.

El objetivo de la siguiente investigación es conocer el estilo de vida y niveles de actividad física en agentes de la Unidad 31 Nuestra Señora de San Nicolás, del Servicio Penitenciario Federal Argentino en el segundo semestre del año 2020.-

La inactividad física y el estilo de vida sedentario de los agentes la Unidad 31, Nuestra Señora de San Nicolás del Servicio Penitenciario Federal, afecta en el desempeño de las actividades cotidianas y laborales, poniendo en riesgo, en el caso de estos agentes, su propio bienestar y el de terceros.

Este trabajo busca definir la motivación, los efectos de la falta de actividad física en los agentes de Nuestra Señora de San Nicolás y como los puede afectar en su calidad de vida.

A través de las encuestas se buscará determinar cuáles son las cuestiones que los llevan a continuar un estilo de vida sedentaria y cómo impacta en su rendimiento físico, estas encuestas serán destinadas a las agentes de la unidad penitenciaria en mención quienes se encuentran prestando servicio activo en la unidad 31 Nuestra Señora de San Nicolás.

Introducción

El tema de mi proyecto tesina es Motivación en las agentes femeninas de la Unidad 31, que realizan actividad física.

El estudio es de tipo cualitativo, con un diseño descriptivo, con la muestra de 30 agentes femeninas de 18 a 50 años de edad.

Por último, realizaré un cuestionario sociodemográfico con el fin de recopilar información sobre las características de las mujeres de la U.31.

El objetivo de la siguiente investigación es conocer el estilo de vida y niveles de actividad física en agentes de la Unidad 31 Nuestra Señora de San Nicolás, del Servicio Penitenciario Federal Argentino.-

Este trabajo busca definir los efectos de la falta de motivación , actividad física en los agentes de Nuestra Señora de San Nicolás y como los puede afectar en su calidad de vida.

Problema

El problema que abordaría mi tesina se relaciona con el rendimiento laboral de las mujeres que trabajan en el centro de detención federal (Unidad 31) Cómo la actividad física ayuda y mejora el desempeño laboral y aporta un cambio significativo para canalizar problemáticas con las que lidian las agentes día a día.

La problemática se ve reflejada puntualmente cuando por determinados motivos, se lleva una vida sedentaria, descuidando la salud y el bienestar físico.

La situación por la que surge el problema, la carga horaria y la poca actividad física que se realiza. Conduce a poder analizar la motivación para cambiar malos hábitos, alcanzando de esta manera un ritmo de vida saludable.

Se tiene en cuenta que la institución cuenta con un gimnasio para el personal, la infraestructura incluye el espacio para la realización de ejercicios que de todas formas no se realizan.

La inactividad física y el estilo de vida sedentario de los agentes de la Unidad 31, Nuestra Señora de San Nicolás del Servicio Penitenciario Federal, afecta en el desempeño de las actividades cotidianas y laborales, poniendo en riesgo, en el caso de estos agentes, su propio bienestar y el de terceros.

Asimismo, se interpreta que las condiciones sociales como lo son la organización social, el apoyo social, los aspectos socioeconómicos, el rol laboral diferencias en relación al

género, pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes. Ya que las mismas, pueden ser provocadas por situaciones sociales que, a su vez, afectan a la salud, a la calidad de vida y la longevidad.

Tener en cuenta la situación en la que se ven inmersas las agentes, motiva dicha investigación.

Objetivo General

Conocer los niveles de actividad física y motivación de las agentes femeninas del Centro Federal de Detención de Mujeres , Unidad 31 del Servicio Penitenciario Federal.-

Objetivos Específicos:

Caracterizar la muestra según datos sociodemográficos.

Indagar edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, el grupo familiar, si tienen hijos, nivel educativo, zona de residencia, cantidad de horas de trabajo por día.

Identificar cuantos días practica actividad física de intensidad moderada en su trabajo, si asiste al gimnasio de la institución, cuantas horas le dedica a la actividad física.

Determinar los niveles de actividad física de los agentes femeninas de la Unidad 31 del Servicio Penitenciario Federal.

Reconocer cuales son las causas que lo motivan para realizar ejercicios y aquellas causas que bajan su motivación.

Determinar las consecuencias de la inactividad física, la motivación y conocimiento de los beneficios de la actividad física consecuentes a su práctica.-

Describir los niveles de motivación en mujeres de la u.31 que realizan actividad física.

Marco Teorico

Actividad Física:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, 2006). La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. (Plastina, 2013).

Actividad física se considera a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que exigen un gasto de energía.

Se observa que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo que lleva a la mortalidad en el mundo (6% de las muertes registradas en el mundo). También, se estima que la falta de actividad física es la principal causa de favorecer a padecer enfermedades tales como el cáncer de mamas y colon, aproximadamente un 21%-25%, de los casos de diabetes un 27%, y de la carga de cardiopatía isquémica, un 30% aproximadamente.

Está comprobado que realizar actividad física de manera regular en las personas adultas:

- Colabora a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Favorece la salud ósea y funcional.
- Es un concluyente clave del gasto energético, y es por ello es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio", ya que este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo enfocado a la mejora, o al mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2019)

Salud y sedentarismo

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso (OMS, 2010).

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros (OMS, 2018).

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Inactividad física :

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial. La misma está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles.

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Directrices nacionales sobre la práctica de actividad física para la salud

Conviene señalar que, en poblaciones fundamentalmente activas, las directrices nacionales sobre la práctica de actividad física no deberían promover objetivos que propicien una reducción del nivel de ejercicio actual.

Los contratiempos relacionados con la actividad física (por ejemplo, lesiones del aparato locomotor) son habituales, aunque no suelen revestir mucha importancia, especialmente si la actividad es moderada, por ejemplo en forma de paseos. En conjunto, los beneficios de la actividad física y del cumplimiento de las recomendaciones anteriores superan los posibles perjuicios. Puede reducirse apreciablemente el riesgo inherente de incidencias adversas incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en adultos inactivos. Optando por

actividades de bajo riesgo y adoptando un comportamiento prudente durante su realización puede reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de los contratiempos, y obtener el máximo beneficio de una actividad física regular. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se alentará el uso de equipos de protección (por ejemplo, el casco).

Estas recomendaciones son aplicables a los países de ingresos bajos y medios. No obstante, las autoridades nacionales deberán adaptarlas a la cultura de cada país teniendo en cuenta, entre otros factores, el tipo de actividad física más prevalente entre la población (por ejemplo, actividades de ocio, ocupacionales, o durante los desplazamientos). (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Concepto de Bienestar y actividad física

Concepto de bienestar, atribuido a la condición física que manifiesta la persona para el momento, es la unión con el rendimiento, basándose en la interacción de los músculos del cuerpo con el organismo en general, de igual manera, se relaciona a la capacidad psíquica que posee la persona para poder llevar a cabo las tareas de fuerza, velocidad y resistencia arraigadas a lograr el óptimo estado de bienestar dentro del área física. También, se distinguen cuatro ámbitos de la actividad física (Martin, 2007):

- Capacidades de fuerza: Esfuerzos musculares por lograr lo propuesto.
- Capacidades de velocidad: Coordinación de nervios y músculos para lograr una máxima velocidad.
- Capacidades de resistencia: Procesos corporales que suministran oxígeno y energía.
- Flexibilidad: Acción de articulaciones y estiramiento de los músculos (Pulido, 2016).

Dentro de un contexto claro, el bienestar físico es el estado óptimo de salud que posee un individuo, netamente de forma corporal, es decir, que las funciones físicas y orgánicas de la persona, se encuentre en excelentes condiciones.

El bienestar físico como aquel rasgo de las dimensiones de bienestar que se encuentra basado en el cuerpo humano y se le atribuyen funciones de sentimiento y salud, refiriéndose siempre a la capacidad de afrontar y superar enfermedades, la voluntad para sobrellevar malestares y la respuesta optima ante diversos eventos, demostrando una eficiencia optima del cuerpo y sus funciones. Lopategui (2001)

Niveles de inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por ello, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones (OMS, 2019)

Intensidad de actividad física:

La intensidad con la que se realiza la actividad física depende de la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo que le lleva para realizar un ejercicio o actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por ello, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad Física Moderada:

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma apreciable el ritmo cardíaco.

Algunos ejemplos de ejercicios físicos moderados son:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales;
- desplazamiento de cargas moderadas.

Actividad Física Intensa:

Demanda una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Ejemplos de ejercicios físicos vigorosos:

- footing;
- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aeróbic;
- natación rápida;
- deportes y juegos competitivos;
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (OMS, 2019)

La motivación

Concepto de la Motivación

La motivación se refiere a aquellos factores de la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una acción o cualquier conducta, para estimularla, dirigirla, activarla y canalizarla. En ese caso para la conducta de aprender también es necesaria, aunque puedan darse aprendizajes incidentales, sin una intención clara de ello (Megías Cuenca,2009)

“Definen la motivación como un proceso activo y sostenido del comportamiento dirigido a una meta, así se puede describir la motivación como conductas observables indicativas de mayor o menor motivación” (Safra Medina).

Nos sentimos motivados a aprender cuando el tema nos interesa y tiene valor para nosotros. Nos seguimos esforzando a pesar de las dificultades y el desánimo cuando estamos convencidos de que en el futuro seremos capaces de superarlos, y no abandonamos una actividad cuando creemos que a la larga tenemos todas las posibilidades de conseguir un perfecto dominio (Megías Cuenca, 2009)

Tipos de motivación

Se distinguen dos tipos: Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca.

La Motivación Intrínseca es definida como el acto voluntario de la persona hacia una actividad, favoreciendo su constancia y sin esperar reconocimientos al ejecutarla, llevándola a cabo por el propio deseo (Ibáñez Granados, D. 2016)

El constructo de la motivación intrínseca detalla una inclinación natural hacia la asimilación, el obtener dominio, el interés instintivo, y la exploración que son tan sustanciales para el avance cognitivo y social que representan una fuente principal de disfrute, fuerza y energía a través de toda la vida (Maslow ,2015).

Tipos de Motivación Intrínseca

Motivación intrínseca hacia el conocimiento: el sujeto desempeña una actividad por placer , necesidad de aprender y entender (Azofeifa,2006).

Motivación intrínseca hacia la ejecución: el sujeto se compromete en la actividad por placer mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo (Azofeifa, 2006).

Motivación intrínseca hacia la estimulación: el sujeto se compromete en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos (Azofeifa, E. G. 2006).

La principal razón por la que las personas inicialmente ejecutan tales acciones es debido a que las conductas son fomentadas , modeladas, o son eficientes para otras

personas significativas por quienes ellas se sienten (o desean sentirse) relacionados.(Ryan, Deci, 2000).

Tipos de Motivación Extrínseca

La Motivación Extrínseca es definida como el acto involuntario de la persona ya que la ejecución de la actividad o tales acciones depende de causas o motivos externos (Ibáñez Granados, D ,2016).

La regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

Regulación Externa: conductas reguladas para obtener una recompensa o por medio de un ordenamiento del exterior que se intenta complacer. De esta manera seria en el caso de varios individuos que practican danza clásica porque “La profesora me exige a que no falte a ninguna clase si quiero mejorar” “mi mamá me obliga a seguir bailando “(Moreno, J. A., & Martínez, A. 2006).

La regulación identificada: conductas reguladas por aspectos personalmente importantes, las cuales no les gustaran al individuo pero le otorgara beneficios. (Moreno, J. A., & Martínez, A. 2006).

Teorías de la autodeterminación

Es considerada como una macro-teoría de la Motivación humana relacionada con el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales (Ibáñez Granados,2016).

La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son un acto volitivo o autodeterminadas, es decir, si se llevan a cabo por mérito propio o por terceros.

Uno de los conceptos fundamentales de la TAD son las necesidades psicológicas básicas definidas como algo universal, esencial e innato para el bienestar ya que son naturales del propio ser humano sin tener en cuenta el género, cultura o grupo(Juan Antonio Moreno, Antonio Martínez,2006).

El TAD al paso del tiempo fue evolucionado, y se divide en cuatro teorías:

- A. Teoría de la Evaluación Cognitiva.
- B.Teoría de las Necesidades Básicas.
- C. Teoría de las Orientaciones de Causalidad.
- D. Teoría de la Integración Orgánica.

Todas ellas desarrolladas para explicar los variados fenómenos basados en la Motivación de las personas.

-La teoría de la Evaluación Cognitiva, tiene como finalidad detallar los factores que explican cambios en la Motivación Intrínseca, ocasionando un aumento o disminución, de la misma. Ésta plantea diversos elementos que cooperan al explicar y predecir el nivel de Motivación Intrínseca de una persona, como son:

- El control: La selección por una actividad que predomina, provocara el aumento de la motivación intrínseca, de lo contrario se estima que está bajo un factor externo, seguramente hará que esta descienda. (Moreno, J. A., & Martínez, 2006)
- La Competencia: Indica cómo se siente el individuo en relación a determinados dominios de su vida, si dentro del ambiente en la cual se lleva a cabo la actividad presenta un mayor dominio, control y capacidad de elección la motivación intrínseca aumentara. (Moreno, J. A., & Martínez, 2006)
- Los factores extrínsecos: informáticamente perciben con respecto a la competencia distinguida y el feedback positivo, los cuales fomentan la motivación intrínseca, no obstante, si son percibidos como elementos externos de control, o la desmotivación, la disminuyen (Moreno, J. A., & Martínez, 2006).
- La orientación: si es realizada la tarea por el propio placer y disfrute aumentará la Motivación Intrínseca. Pero si está dirigida hacia el ego, seguramente no estarán motivados intrínsecamente, ya que forma una percepción de mayor presión y control para mantener el autoestima (Moreno, J. A., & Martínez, 2006).

B-Teoría de las Necesidades Básicas indica un conjunto de necesidades tales como la autonomía, la competencia y las relaciones dependiendo el grado de motivación, siendo sustancial para el bienestar de la persona. Dichas necesidades son importantes e indispensables para un desarrollo vital de una persona. (Ibáñez Granados, 2016).

Las necesidades básicas se dividen en tres tipos:

- La necesidad de autonomía hace referencia a la determinación, con respecto a la procedencia del acto y al predominio del comportamiento. Las personas que pueden escoger la actividad, están más motivadas ya que realizan actividad por decisión propia. (Ibáñez Granados, 2016).
- La necesidad de competencia esta vinculada con la necesidad humana de entrenar las habilidades y optimizarlas sintiéndose eficiente en el accionar social,

posibilitándole oportunidades para desempeñar sus virtudes , capacidades . (Ibáñez Granados, 2016).

- La necesidad de relación vinculada a la integración o aceptación a un grupo y a la inquietud sobre el bienestar , seguridad de los integrantes de una comunidad (Ibáñez Granados, 2016).

Teoría de las Orientaciones de Causalidad contempla las vertientes que califican a las personas su conducta.

Las orientaciones se dividen en tres tipos:

- La orientación del control: hace referencia al comportamiento humano donde existe una vigilancia interna o en el ambiente, con el interno de manejar los sucesos y actuar por la propia voluntad. El ambiente, el tener recompensas del exterior y un tiempo determinado para realizar la actividad (Ibáñez Granados, 2016).
- La orientación de Autonomía: la disponen personas cuyo comportamiento es a base de sus intereses y metas personales, por lo tanto se encuentra motivado intrínsecamente (Ibáñez Granados, 2016).

La Teoría de la Integración Orgánica

La motivación se muestra como un continuo que engloba a partir del no auto determinado hasta el auto determinado, adjuntando tres tipos importantes la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Cada uno de ellos está compuesto por un tipo de regulación adaptada e interiorizada por la persona que por medio de lo externo o interno cuantificara su comportamiento. (Ibáñez Granados, 2016).

Teorías metas hacia el logro

Las teorías de metas de logro son una aproximación al estudio de la motivación que sostiene que estas metas son los propósitos generales que dan significados diferenciados al éxito y guían la tendencia a la acción. (Peiró Velert, & Sanchis Gimeno, 2004).

Auto cuidado:

Dos son las perspectivas de meta que predominan: una orientación de meta a la tarea y una orientación de meta al ego. (Peiró Velert, Sanchis Gimeno, J. R. 2004).

Una orientación de meta a la tarea implica una preocupación por el desarrollo personal, el éxito se define en términos de mejora de la competencia personal y las percepciones de capacidad son autorrefenciadas. (Peiró Velert, Sanchis Gimeno, 2004).

Una orientación de meta al ego implica la utilización de información normativa para definir el éxito y decidir lo bueno o capaz que se es en la realización de actividades concretas. (Peiró Velert, Sanchis Gimeno, J.2004)

El auto cuidado indica que el bienestar está conformado por la completa unión y estabilidad de la mente, del cuerpo y del espíritu, los tres en comunión uno con otro, logrando así, la certeza de que todo lo que realizamos, pensamos y creemos como personas tiene un efecto y por lo tanto una repercusión en nuestra vida y por ende, en nuestro bienestar, es decir, que es la conciencia plena de que nuestros actos nos afectan y se puede decir que se encuentra un bienestar positivo cuando esa forma de afectarnos es positiva y para nada dañina. El bienestar es una decisión propia y personal, que no tiene un origen médico y mucho menos un trato médico, sino que se enfatiza en la elección que tiene la persona de ser feliz y el ímpetu que se dispone para lograrlo y mantenerlo, a modo de demostrarlo ante los demás, el bienestar se compone de seis diferentes áreas; estado físico, emocional, social, intelectual, vocacional y espiritual.

Por otro lado, el bienestar subjetivo, conformado por todos los esquemas mentales que el individuo mantiene, todos sus sueños, esperanzas, anhelos y la firme creencia de poder lograrlas o cumplirlas, ha sido propósito de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud promover y proteger la salud adoptando medidas a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana, estilos de vida inapropiados y a la falta de actividad física. (Duarte Carranza, 2013).

Estas recomendaciones son aplicables a los países de ingresos bajos y medios. No obstante, las autoridades nacionales deberán adaptarlas a la cultura de cada país teniendo en cuenta, entre otros factores, el tipo de actividad física más prevalente entre la población (por ejemplo, actividades de ocio, ocupacionales, o durante los desplazamientos).

Los contratiempos relacionados con la actividad física (por ejemplo, lesiones del aparato locomotor) son habituales, aunque no suelen revestir mucha importancia, especialmente si la actividad es moderada, por ejemplo en forma de paseos. En conjunto, los beneficios de la actividad física y del cumplimiento de las recomendaciones anteriores superan los posibles perjuicios. Puede reducirse apreciablemente el riesgo inherente de incidencias adversas incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en adultos inactivos. Optando por actividades de bajo riesgo y adoptando un comportamiento prudente durante su realización puede reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de los contratiempos, y obtener el máximo beneficio de una actividad física regular. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se alentará el uso de equipos de protección (por ejemplo, el casco).

Conviene señalar que, en poblaciones fundamentalmente activas, las directrices nacionales sobre la práctica de actividad física no deberían promover objetivos que propicien una reducción del nivel de ejercicio actual (Organización Mundial de la Salud, 2010).

El Servicio Penitenciario Federal

Historia de la Organización de los Espacios Funcionales

Foucault (1975), explica que los determinados espacios funcionales en sus inicios se efectuaban a través del control y las sanciones sociales exigidos de modo que a quienes encerraban era a las personas que no solamente eran criminales sino también a aquellas a las que consideraban locas, mendigos, incluso enfermos. Es aquí donde comienza a surgir la palabra castigo, valga la redundancia en un modo de castigar a otro por sus considerados malos comportamientos. Ahora bien, esta disciplina funcionaba vinculada con la vigilancia. Esta era considerada una técnica que permitía iniciar el proceso disciplinario y dar forma al encierro propiamente dicho.

Esta actividad permitía la observación continua, impedir comunicaciones peligrosas entre los internos y lograr espacios útiles. Es aquí donde se encuentran entre otras, las

llamadas prisiones. Donde se plasma la necesidad de agrupación y de sectorización de una población.

Actualmente estas instituciones han cambiado y se han ido adaptando a las necesidades sociales, económicas y políticas contemporáneas. Sin embargo, son instituciones que funcionan de manera autónoma, con sus propias normas, patrones de comportamiento, sistemas y códigos de comunicación, lo que Goffman (1961), llamó instituciones totales.

Instituciones Totales

Goffman (1961), considera a toda institución total como el lugar de residencia y de trabajo donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un considerable período de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria administrada formalmente. Los internos serán los que viven dentro de la institución, aislados del resto de la sociedad y el personal generalmente estará socialmente integrado con el mundo exterior.

Dentro de una institución total se puede interpretar que estará regida por un sistema autoritario de tipo jerárquico. Teniendo en cuenta dicha formación, los sistemas de adaptación a los que hace referencia el autor desde el punto de vista del interno es que los mismos podrían ser llevados a veces a veces a situaciones de anomia, es decir a circunstancias en la que no puede confiar en el resto de sus compañeros.

Teniendo en cuenta entonces lo pautado por el autor, se indagará también respecto de la posible existencia de conflictos, por un lado, el condicionamiento que se crea por la interacción del personal entre sí, y por el otro, las diferentes conductas del personal según el nivel formal que les está asignado por su cargo en cuanto a relación y trato con los internos.

¿Qué es el Estado Penitenciario?

El estado penitenciario está compuesto por los artículos que van del 34 al 39 de la Ley Orgánica nº 20.416 (1973), donde indica que entre el conjunto de deberes se encuentran por un lado, la sujeción a la jurisdicción militar y disciplinaria y además, para el personal superior, a la jurisdicción de los tribunales de honor. Por el otro, la aceptación del grado, distinciones o títulos, concedidos por autoridad competente de acuerdo con las disposiciones legales; el ejercicio de las facultades de mando y disciplinarias que para cada grado y cargo acuerden las disposiciones legales; el desempeño de los cargos,

funciones y comisiones del servicio, ordenados por autoridad competente y de acuerdo con lo que para cada grado o destino prescriban las disposiciones legales. La no aceptación ni el desempeño de cargos, funciones o empleos, sin autorización previa de autoridad competente; la no aceptación ni el desempeño de funciones públicas electivas y la no participación, directa o indirecta, en las actividades de los partidos políticos; la firma de un compromiso para prestar servicios por los lapsos y en las circunstancias que determine la reglamentación de la Ley n° 19.101 (1971), Capítulo II. Estado militar.

¿Qué significa ser personal del Servicio Penitenciario Federal?

Según Mouzo (2010), los penitenciarios se construyen a partir de dos alteridades los internos y la sociedad. La sociedad es entendida por la autora como aquello a lo que se supone que pertenecen pero que se les aparece como otro que los rechaza.

En la Ley Orgánica 20.416 (1973), se establecen funciones, derechos y obligaciones del personal penitenciario. Así, la estructura jerárquica de la institución se constituye principalmente por el cuerpo de funcionarios dividido en dos grupos: los oficiales y los suboficiales. Ambos grupos deben cumplir con distintos requisitos para su ingreso y realizan el curso de formación en dos instituciones educativas diferentes.

Recorte Histórico

Bajo el gobierno de Agustín P. Justo en el año 1933 se sancionó la ley n° 11.833 de Organización Carcelaria y Régimen de la Pena y su reglamentación que dio origen al Servicio Penitenciario Federal. Hasta el año 1933 la organización del sistema carcelario se caracterizó por la total anarquía de los métodos y sistemas empleados.

Buján y Ferrando (1998), desde una mirada vinculada al derecho y a la sociología, analizan el nacimiento y el desarrollo del sistema penitenciario, los problemas actuales y la legislación que existe al respecto. Por otro lado, en *The birth of the penitentiary in Latin America* editado por Salvatore y Aguirre (1996), se interpreta la metodología desarrollada por la nueva historia social, el análisis de discurso, los estudios sobre las clases subalternas y los estudios de género, analizándose a través de una serie de artículos de distintos investigadores, el proceso de reforma carcelaria en América Latina.

En relación al Servicio Penitenciario Federal en la Argentina. En el año 1946, se dictó el primer estatuto, antecedente de la Ley Orgánica 17.236 dictada en 1967 y predecesora de la actual 20.416, ésta última, que es la que organiza actualmente al instituto y fue

publicada en el Boletín Oficial el 14 de junio de 1973. Es de señalar que fue promulgada por el gobierno de facto del General A. Lanusse una semana antes de entregar el poder a un gobierno democrático y no fue modificada hasta nuestros días. Solo se efectuaron dos reglamentaciones, una en marzo de 1983 bajo la firma del entonces Presidente de facto Gral. Reynaldo Bignone y del Ministro de Justicia, Jaime Lennon, en la que se aprobó el Régimen Disciplinario para el personal en situación de retiro (Decreto Nacional 584/83); y otra en julio de 1989, ya en democracia, donde se reglamentó el artículo 37 inciso f de la ley que dispone para aquellos agentes que sean trasladados hacia destinos lejos de su hogar a los cuales se les otorgará una casa - habitación o alojamiento y la provisión de racionamiento personal o familiar de acuerdo a las exigencias del servicio o la duración de las jornadas de labor (Decreto Nacional 1058/89). Mouzo, K. (2010). Actualidad del Discurso Resocializador en las Cárceles Argentinas.

Centro de Detención Federal de Mujeres, Unidad 31

Historia

El Centro de Detención Federal de Mujeres, Unidad 31, fue inaugurado el 5 de junio de 1996 con 16 pabellones de alojamiento individual con capacidad para once internas cada uno y su población penal está compuesta por privadas de la libertad con buena conducta y madres con hijos hasta cuatro años.

El crecimiento en la detención de mujeres, fundamentalmente imputadas de infracción de ley de estupefacientes N° 23.737, obligó a fines de 1990 a contemplar políticas en la materia que no podían obviar la urgencia en habilitar más plazas carcelarias destinadas al alojamiento femenino.

Si la mujer demanda una atención diferenciada de la población penal masculina, cuando éstas ingresan embarazadas o con hijos y, paralelamente o no, son drogadependientes, su resguardo físico, su intimidad, su tratamiento y control requieren una mayor especialización: esa es, justamente, la misión confiada a la Unidad 31.

En la urgencia por descomprimir la población de la Unidad 3 fue habilitada con 176 plazas, que contemplaban el sector especial para alojar a las internas madres con sus hijos menores de cuatro años. La U31 creció rápidamente en número de plazas disponibles luego de finalizadas las construcciones de dos amplios salones de usos

múltiples, el de visitas, de visitas conyugal, el de encuentro con los abogados y, también, con la puesta en funcionamiento de más talleres laborales.

Si la Unidad 31, ya ocupaba el lugar de establecimiento modelo para los sistemas carcelarios de Latinoamérica, el 24 de setiembre de 1998 esa característica se vio reafirmada: fuera del predio penal, se inauguró un Jardín Maternal destinado a recibir a los hijos de las internas en un espacio sin rejas que, al igual que en la vida libre, les proporcione aprendizaje, juegos, y recreación conforme a lo previsto por el artículo 195 de la ley 24.660 (“se organizará un jardín maternal a cargo de personal especializado”). Cinco maestras jardineras y auxiliares, recibieron a los primeros chicos e iniciaron una nueva tarea para su contención.

Características edilicias

Es un establecimiento polivalente, habilitado en 1996, integrado por dos sectores de alojamiento: uno que funciona como anexo residencial para internos masculinos de edad avanzada y otro para el alojamiento de internas mujeres. Posee un Jardín Materno Infantil para niños hasta 4 años que se alojan con sus madres y una Casa de Pre egreso.

Sector B: alojamiento femenino

Todas las plazas consisten en alojamiento individual en celda -habitación. Cuenta con una disponibilidad de

- 8 pabellones con 11 plazas cada uno
- 2 pabellones con 15 lugares cada uno

Cada pabellón de 11 plazas, con una superficie de unos 200 metros cuadrados, consta de alojamiento individual, cocina comedor, lavadero, patio a cielo abierto con césped y baño con tres duchas, tres sanitarios y cuatro lavatorios.

Jardín Materno Infantil "Nuestra Señora del Rosario de San Nicolás"

En la unidad funciona un Jardín Maternal y de Infantes al que asisten niños desde los 45 días hasta los 4 años.

Además, el establecimiento cuenta con un cuerpo de profesionales médicos acorde a las necesidades de los niños alojados con sus madres privadas de la libertad. El plantel está compuesto por pediatras, psicólogos infantiles y nutricionistas. Cada pediatra tiene a cargo hasta seis niños, número suficiente para tener un control personalizado.

Casas de Pre egreso Juana Azurduy de Padilla

Fuera del perímetro de seguridad de la unidad se levantan seis casas de pre egreso, estilo dúplex, destinadas a internas que se encuentran en el régimen de progresividad próximas a agotar la pena. (Sitio web, Servicio Penitenciario Federal, 2019)

Carga laboral:

Este concepto permite comprender y diferenciar aquellos elementos del proceso laboral que tienen la particularidad de poder transformar los procesos corporales y psíquicos que permiten analizar cómo interactúan entre sí.

Las cargas laborales se pueden agrupar de acuerdo a su función característica que tienen materialidad externa al cuerpo, (física, química, biológica y mecánica) y aquellas en donde se involucran las fisiológicas y psíquicas, que solo se pueden materializar a través del cuerpo humano y modificar sus procesos.

Cabe destacar que la carga laboral es uno de los factores determinantes de la pérdida de la capacidad biológica, psíquica, afectiva y potencial que engloba los procesos biopsíquicos en su conjunto.

La carga laboral y el proceso de desgaste están completamente relacionados, siendo que el proceso de desgaste influye en los procesos biopsíquicos, al transformarlos desfavorablemente.

Por todo esto el concepto desgaste significa una disminución del bienestar objetivo y subjetivo, que ocupa el desde el malestar tolerable pero que se prolonga en el tiempo y llega a alcanzar una intensidad que afecta a determinadas funciones hasta provocar enfermedad incapacitante (Andruchovicz, 2017).

Horario del personal de agentes Femeninas Unidad 31

La jornada laboral que se cumplen las mismas, está diagramada según la función de cada agente:

-Agentes que cumplen 12 hs de servicio, por 36 hs de franco.

-Agentes que cumplen 08 hs de servicio, de lunes a viernes.

-Agentes que cumplen 24 hs de servicio por 48 hs de franco.

Cabe destacar que todas las agentes de esta dependencia al pertenecer a un área de seguridad, si el servicio lo requiere, deben someterse a recargos de servicio, a prestar servicio en cualquier momento con la mayor urgencia posible, los mismos serán recompensados con francos compensatorios en la medida que sea posible.

Recomendaciones generales de actividad física para la salud en adultos (adaptado de ACSM/AHA, 2007; WHO/OMS, 2010; ACSM, 2011)

Adultos (18-64 años)

Las mujeres durante el embarazo y puerperio y los adultos con discapacidades y enfermedades crónicas pueden realizar actividad física, pero precisan recomendaciones especiales. Las recomendaciones generales son:

- a) Se debe evitar la inactividad, porque en sí misma es nociva para la salud. Cualquier actividad, por mínima que sea, producirá beneficios en salud.
- b) La evidencia científica existente en la actualidad indica que es a partir de 150 min (2 h y media) de actividad aeróbica moderada (entre 3 y 6 Mets de intensidad) a la semana cuando empiezan los efectos beneficiosos para la salud. Los mismos beneficios se consiguen si se realizan al menos 75 min semanales de actividad física aeróbica intensa (más de 6 Mets de intensidad).
- c) Es recomendable repartir el tiempo semanal en fracciones de 30 min 5 días a la semana en la actividad aeróbica moderada, o de 25 min 3 días a la semana en la aeróbica intensa.
- d) El tiempo diario se puede dividir en fracciones no menores de 10 min. Tiene la misma repercusión para la salud realizar 30 min seguidos que 3 bloques de 10 min o 2 bloques de 15 min. También se pueden realizar múltiples combinaciones de actividades intensas y moderadas, pero sobre la base de los tiempos recomendados anteriormente; no existe una evidencia científica para cada combinación.
- e) Si se realiza actividad física más allá de los tiempos recomendados, tanto de forma moderada como intensa, o en combinación, el efecto beneficioso para la salud también aumenta.

f) Es recomendable que los adultos realicen también, y de forma complementaria a lo recomendado anteriormente, ejercicios de fuerza muscular (ejercicios contra resistencia), abarcando todos los grupos musculares posibles. Se recomiendan 8-10 ejercicios, con 8-12 repeticiones cada uno, 2 o más días no consecutivos por semana.

g) Para mejorar o mantener un rango de movimiento articular normal se recomienda realizar ejercicios de flexibilidad por lo menos 2 o 3 días a la semana, incluyendo estiramientos. Cada estiramiento debe durar 10-30 s, notando tensión o molestia leve, y realizando de 2 a 4 estiramientos para cada ejercicio, completando un total de 60 s.

h) Los ejercicios de flexibilidad también están recomendados, con la finalidad de mantener la movilidad articular. Se realizarán durante un mínimo de 10 min y al menos 2 días por semana, incluyendo estiramientos (de 2 a 4 por ejercicio) que provoquen tensión o molestia leve y que duren entre 10 y 30 s, completando un total de 60 s por cada grupo muscular.

i) La progresión gradual del tiempo de ejercicio, de la frecuencia y de la intensidad es recomendable para mejorar la adherencia al ejercicio y para minimizar los riesgos (Crespo-Salgado, 2015)

Metodología de Trabajo

Tipo de Estudio y diseño

El presente estudio posee un enfoque de investigación cuantitativo, entendiendo a esta como un proceso reflexivo, operando en todas las etapas de desarrollo de la investigación, que resultara de desarrollar teorías mediante descriptivo de corte transversal ya que se demostrarán las variables verdaderas o falsas directamente relacionadas con la hipótesis de las investigaciones realizadas.

Las encuestas se realizarán entre los meses de noviembre y diciembre. Las agentes Penitenciarias, personal femenino activo que prestan servicio en el Centro Federal de Detención de Mujeres, U.31, residentes de la provincia de Buenos Aires, ya fueron informadas sobre el tema de investigación y aceptaron participar del mismo, por lo que la participación de la encuesta ya implica la aceptación voluntaria.

Se analizarán a las agentes que prestan servicio en el centro de detención federal de mujeres, Unidad 31, Nuestra Señora de San Nicolás , Ezeiza del Servicio Penitenciario Federal, en un rango de edad de 18 a 50 años.

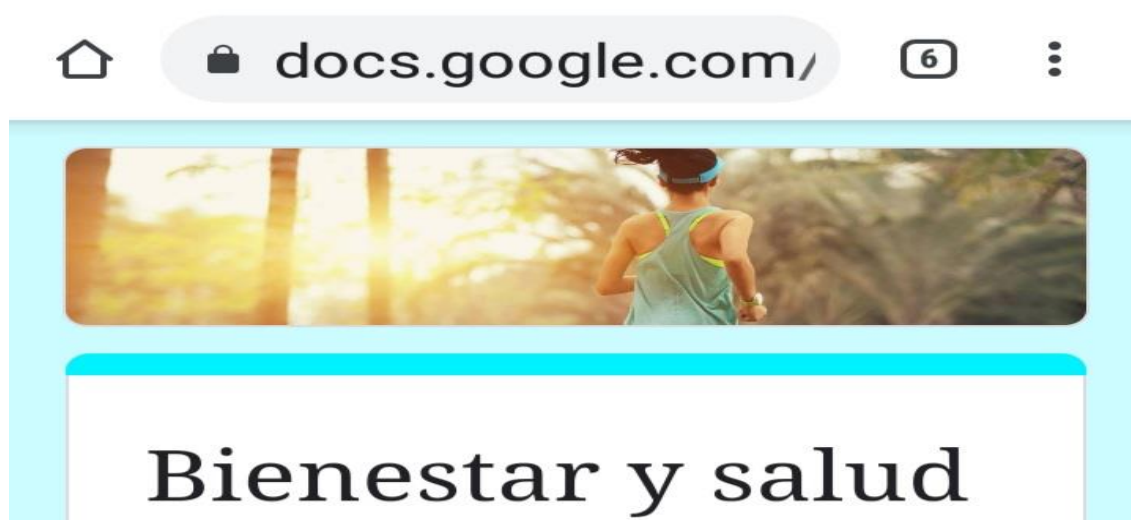
El instrumento para evaluar será la encuesta, entendiendo por encuesta, la realización de un cuestionario para rellenar, con una serie de preguntas y puntos bien definidos, realizado a través de una muestra (grupo de estudio manejable) de entre una población reducida de treinta agentes de la Unidad 31, del Servicio Penitenciario Federal. Dicha muestra será evaluada por el GPAQ (Cuestionario Mundial sobre actividad Física). La misma arrojará los datos posicionales, que manifiestan el grado de Información sobre la temática de investigación propuesta en este diseño...”

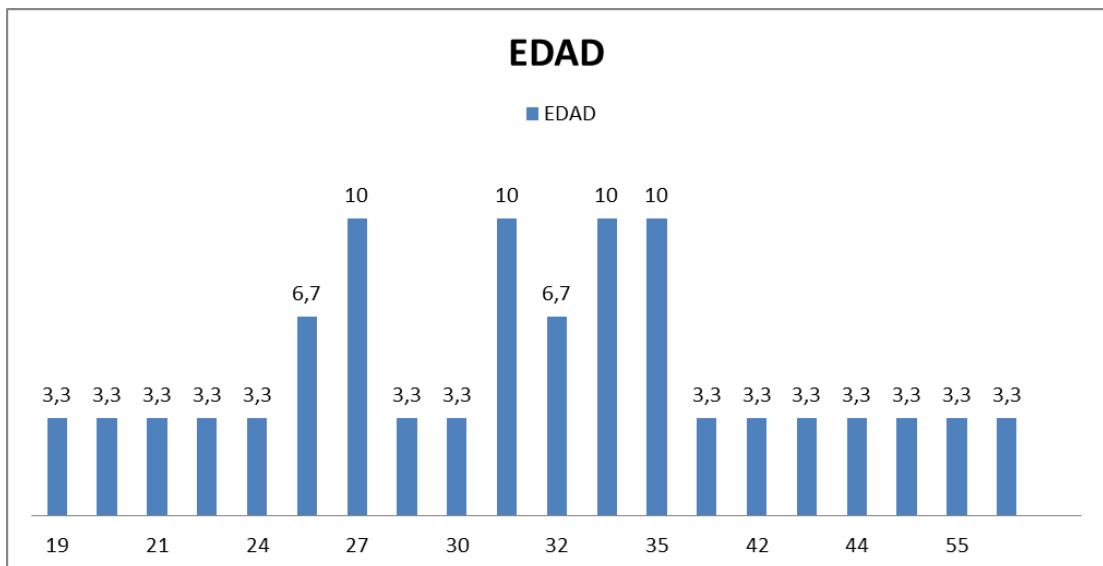
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Por último, se realizará un cuestionario sociodemográfico con el fin de recopilar información sobre las características de las mujeres de la U.31 indagando su edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, el grupo familiar, si tienen hijos, zona de residencia, cantidad de horas de trabajo por día, cuantos días practica actividad física de intensidad moderada, en su trabajo, motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios, si asiste al gimnasio de la institución, cuantas horas le dedica a la actividad física, cuales son las causas que lo motivan para realizar ejercicios.

Matriz de datos – Operacionalización

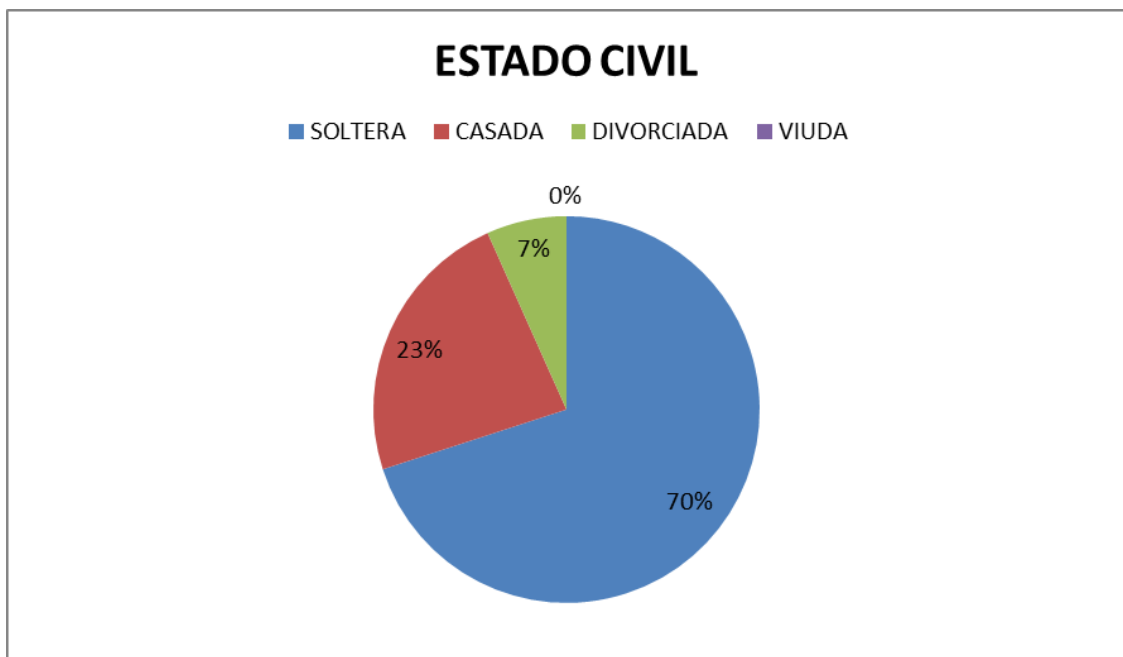
Presentación de análisis de datos:





Edad de las agentes femeninas que prestan servicio en la unidad 31, Servicio Penitenciario Federal

En este grafico se observa que en el rango de edad de 27 y 35 años es el predominante.-



En este grafico se observa que el 70% de las agentes son solteras, en cuanto a las que se encuentran casadas, se expresa un valor del 23 %. El resto corresponde a las agentes que están divorciadas.-



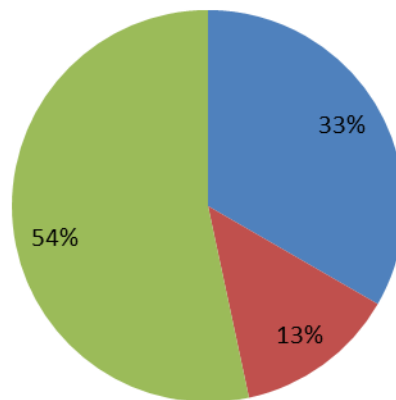
Se observa que el 67% de las agentes tienen hijos.-



En este grafico se observa que hay mayor cantidad de agentes que se encuentran conviviendo con su conyugue

LUGAR DE NACIMIENTO

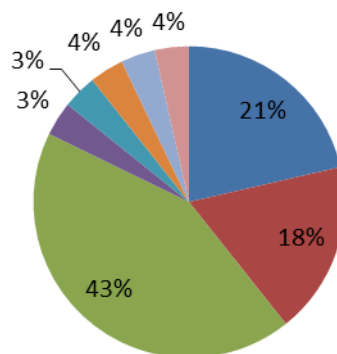
■ PROVINCIA DEL INTERIOR ■ CABA ■ BUENOS AIRES



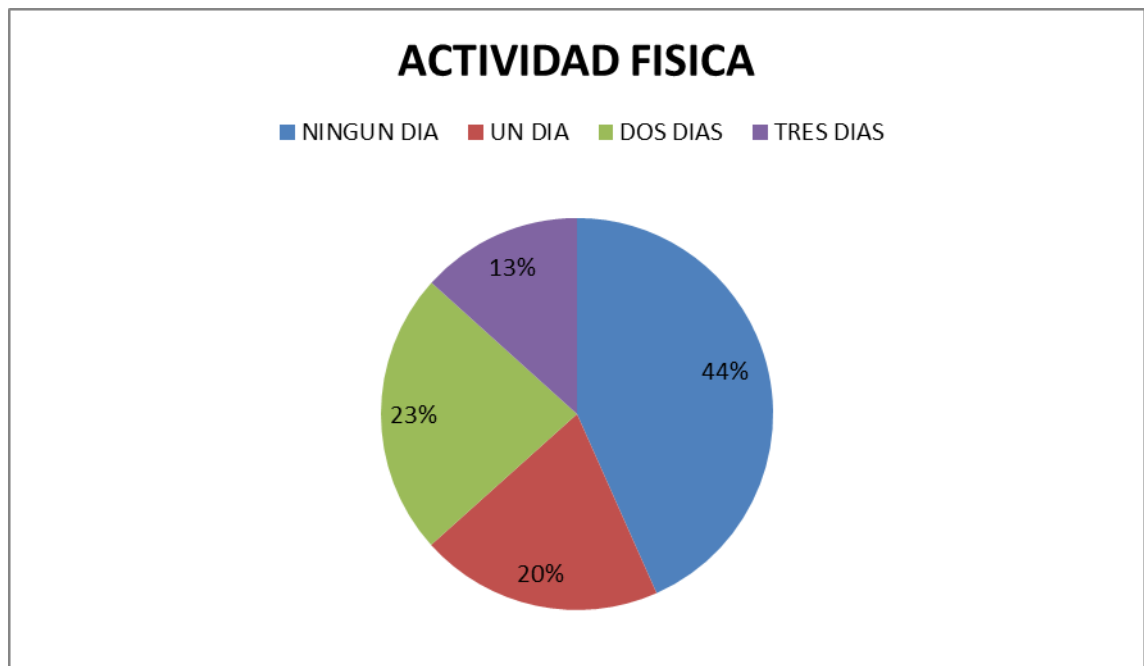
Observamos que el 54% de las agentes nacieron en la provincia de Buenos Aires, el 33%, nacieron en provincia del interior y solo el 13% en C.A.B.A

HORAS LABORALES

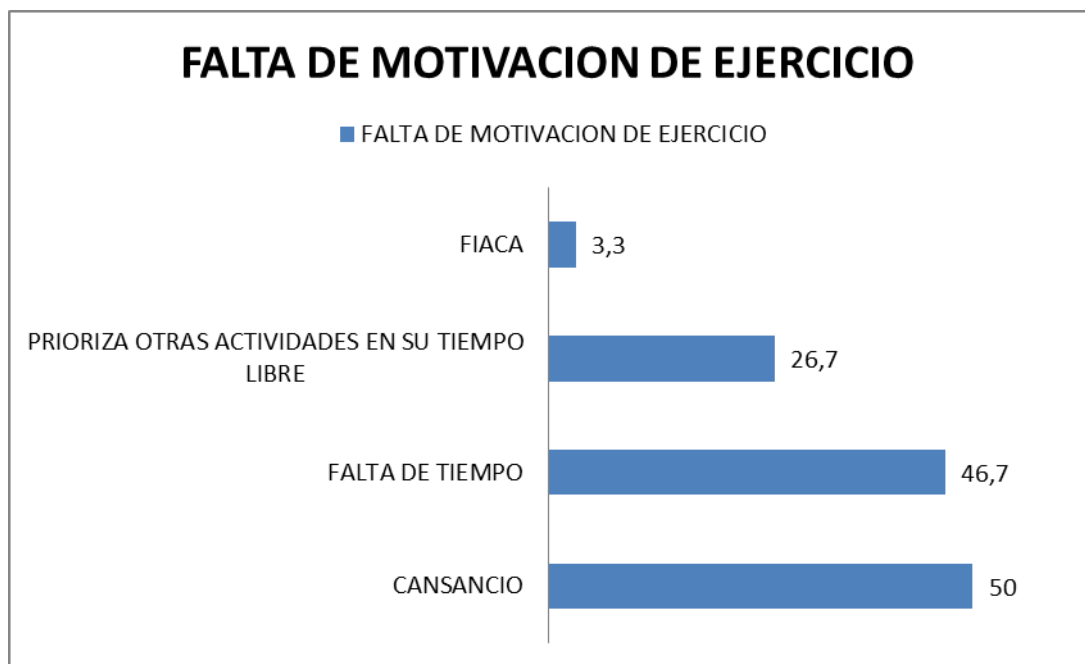
■ 6 HS ■ 8 HS ■ 12 HS
 ■ 12 HS Y DESCANSO 36 ■ LICENCIA MEDICA ■ 7 HS
 ■ 12 HS CADA 36 HS ■ AMA DE CASA



El 43% de las agentes encuestadas trabaja 12hs diariamente, 21% trabaja 6hs y el 18% trabaja 8 hs.-

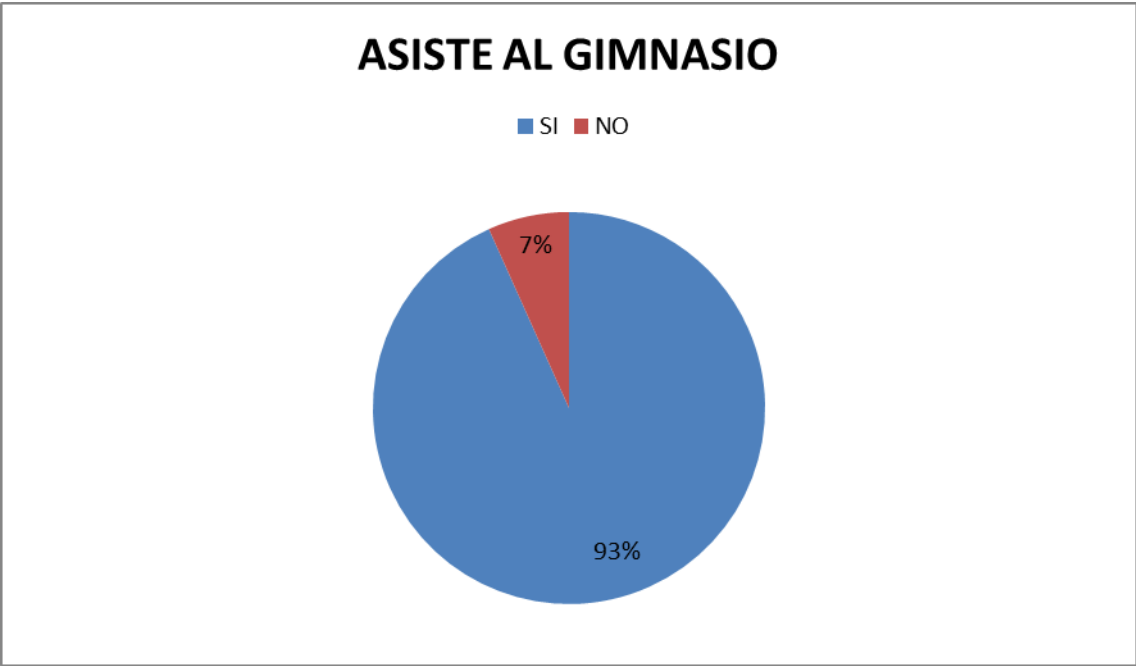


En una semana típica de trabajo, se observa que el 44% de las agentes no practican ningún día actividad física de intensidad moderada, el 23% dos días el 20% realiza 1 día de actividad física de intensidad moderada y aquellas agentes que practican 3 días son el 13%.-

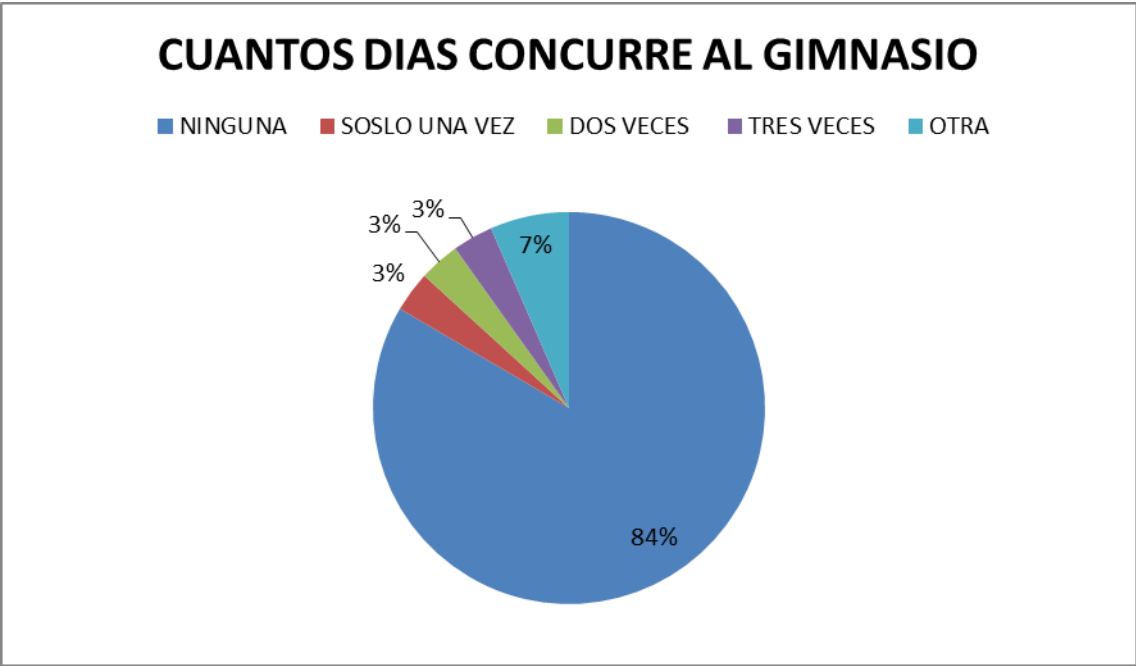


Se observa en este grafico respecto a los motivos que bajan la motivación de las agentes para la realización de ejercicios son en un 50% por cansancio, el 46,7%

por falta de tiempo, el 26,7% prioriza otras actividades e su tiempo libre y el 3,3% por fiaca.-



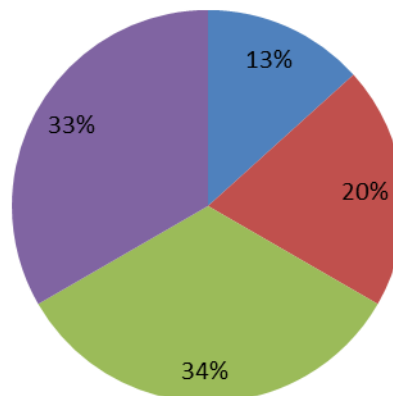
El 93% de las agentes no asisten al gimnasio que presenta la institución.-



Las agentes que no asisten al gimnasio ninguna vez son el 84%

HORAS DIARIAS DE ACTIVIDAD FISICA

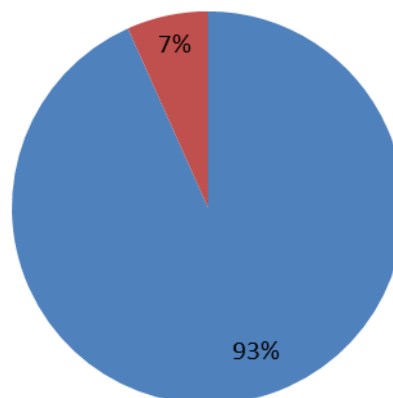
■ MENOS DE 1/2 HORA ■ MAS DE 1/2 HORA ■ MAS DE 1 HORA ■ NO LE DEDICO TIEMPO



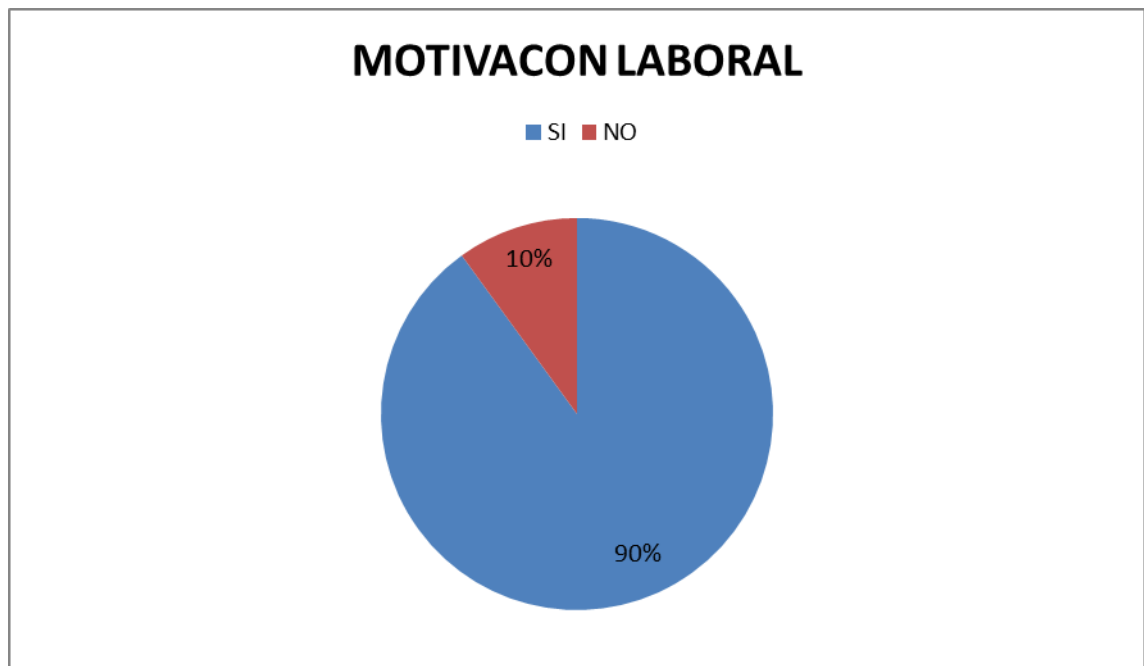
Respecto a las horas diarias que se le dedica a la actividad física, en este grafico se observa que el 34% se dedica más de una hora, 33% no le dedica tiempo, 20% dedica mas de ½ hora y solo el 13 % menos de ½ hora.-

MOTIVACION FISICA

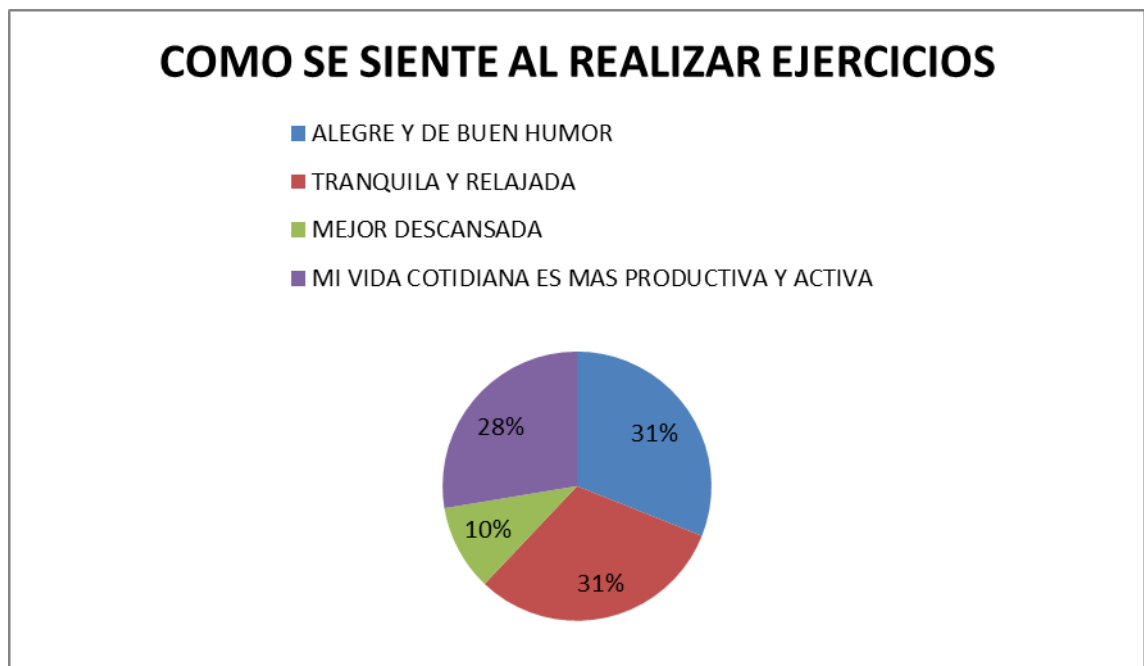
■ SI ■ NO



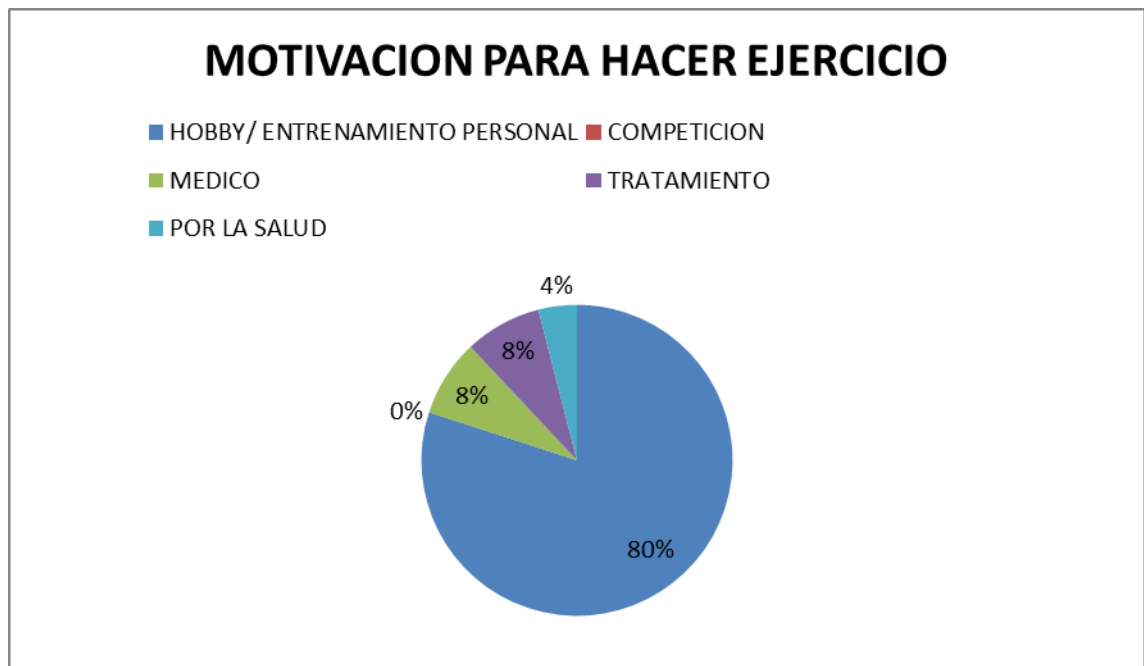
En este grafico se observa que al 93.3% de las agentes, la actividad física las hace sentir motivadas.-



En este grafico se observa que el 90% de las agentes encuestadas se encuentran motivadas en su trabajo.-



Al analizar el grafico se puede observar que el 31% de las agentes se sienten tranquilas y relajadas al realizar ejercicios, el 31% alegres y de buen humor, el 28% refleja que su vida cotidiana es más productiva y activa y el 10% se encuentra mejor descansada.-



Al analizar las causas que motivan a las agentes encuestadas a realizar ejercicios, se puede observar en el grafico que el 80%, se ve motivada por hobby/entrenamiento personal, el 8% por prescripción médica y por tratamiento.-

Conclusiones

Según la recopilación, los valores otorgados a través de las entrevistas, reflejan que la carga horaria laboral es un determinante principal en cuanto a las causas que conducen a la desmotivación para realizar actividad física y como consecuencia, la falta de tiempo. La causa que baja la motivación de las agentes para la realización de ejercicios, es en un 50% el cansancio. Los horarios y rutina de trabajo hacen susceptibles a las agentes a pasar largos periodos sin alimentarse adecuadamente, como así también, a permanecer varias horas del día en una posición de inactividad. Las agentes en mención pasan entre 9 y 12 horas al día en sus lugares laborales, situación que influye para que no puedan realizar actividades físicas frecuentes, llevándolos a tener una vida sedentaria que a la larga origina problemas de salud.

Concluyendo en que dicha condición no sólo afecta el desempeño en las actividades cotidianas sino también en las laborales, poniendo en riesgo, en el caso de estos agentes, su propio bienestar y el de terceros.

Por lo tanto están unidos a las condiciones de salud de estas personas, factores relevantes en la definición de políticas vinculadas con la promoción de salud y la importancia que tiene la realización de actividades físicas para llevar una vida saludable y mejorar la calidad de vida.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los porcentajes adquiridos mediante las encuestas realizadas a las agentes femeninas del servicio penitenciario federal del centro de detención de mujeres (Unidad 31) Nuestra señora de San Nicolás. Se contará con un equipo de profesionales de la salud (profesores de Ed física) quienes brinden asesoramiento, atendiendo cada necesidad de los agentes, de forma personalizada.

Se generará un espacio físico, como lo es el gimnasio ubicado en las inmediaciones de la institución, área de actividades físicas en donde las agentes femeninas que prestan servicio activo, realicen una serie de ejercicios guiados, en un lapso de 30 a 50 minutos dentro del horario de trabajo, al inicio o al final de las jornadas.

Se concientizará acerca de la importancia de adquirir hábitos saludables, la necesidad de mantener una adecuada alimentación y los beneficios que ésta proporciona al organismo. Se reforzará la motivación, de dicho personal con el fin de incrementar la actividad física y la utilización del gimnasio de dicha institución.

Con el objetivo de promover en los agentes la Práctica de actividades físicas y deportivas junto con actividades lúdicas-recreativas, como medio de prevención y herramientas para adquirir hábitos saludables, como consecuencia ayudando de esta manera a mantener un estado psicofísico óptimo.

Bibliografía:

- Andruhovicz Florencia Natalia, (2017).
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 3(1), 1-16.

- Balaguer, I., Castillo, I., & Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego ya la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al. *Psicológica*, 17, 71-81.
- Boullant, F. (2004). *Michael Foucault y las Prisiones*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y Física y del Deporte/*International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 69-86.
- Ley para el Personal Militar nº 19.101 Argentina, Buenos Aires. 31 de junio de 1971.
- María Gabriela Rosende. (2017). Estrés y bienestar psicológico en cadetes de la escuela penitenciaria de la Nación “Juan José O’ Connor”.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Mouzo, K. (2010). Actualidad del Discurso Resocializador en las Cárceles Argentinas, 2010.
- Organización Mundial de la Salud (2006)
- Organización Mundial de la Salud (2010)
- Organización Mundial de la Salud (2018)
- Organización Mundial de la Salud (2019)

- Pablo Daniel Quintero. (2019). Niveles de Actividad Física en los agentes de la División Perros del Servicio Penitenciario Federal
- Pastor, V. L., Martín, J. B., Aguado, R. M., Arribas, J. M., Bernardino, C. H., Pascual, M. G., & García, J. G. (2007). Trece años de evaluación compartida en Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad.*
- Peiró Velert, C., & Sanchis Gimeno, J. R. (2004). Las propiedades psicométricas de la versión inicial del cuestionario de orientación a la tarea y al ego (TEOSQ) adaptado a la educación física en su traducción al castellano. *Revista de psicología del deporte*, 13(1), 0025-39.
- PULIDO, A. J. M. D. O. " CALIDAD DE VIDA EN UN GRUPO DE RESCATISTAS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA. Recomendaciones de actividad física en atención primaria. Atención primaria, 47(3), 175-183.
- Safrá Medina, D. J. " Listos para dar batalla": el cuerpo como aprendizaje y posibilidad en un grupo de jóvenes varones de Ángeles D1.
- Servicio Penitenciario Federal. Nuestro Espacio. Recuperado en <http://www.spf.gob.ar/www/index>

ANEXOS:

Instrumento

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud
Vigilancia y Prevención basada en la población
Organización Mundial de la Salud
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza
Para más información: www.who.int/chp/steps



Organización
Mundial de la Salud

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



Bienestar y salud

30 respuestas



No se aceptan más respuestas



Mensaje para los que responden

El formulario ya no admite respuestas

Resumen

Pregunta

Individual

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás .

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil.

- ☐ Soltera
- ☐ Casada
- ☒ Divorciada
- ☐ Viuda

Grupo conviviente:

- ☐ Sola
- ☒ Padre y/o Madre.
- ☐ Conyugue
- ☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del interior
- ☒ Buenos Aires
- ☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☐ 8 hs
- ☒ 12 hs
- ☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
- ☐ Un día
- ☐ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☒ Si
- ☐ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de ½ hora

☐ Mas de ½ hora

☒ Más de 1 hora

☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física la hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ tratamiento

☐ Otros: _____

Enviado el 13/11/20 13:55

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Encuesta de motivación para realizar actividad física. Argentina, Centro Federal de Desarrollo Urbano 31-Huastla, Saltillo de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

23

Estado civil

☒ Soltero

☐ Casado

☐ Divorciado

☐ Viudo

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente

☐ Solo

☒ Padre y/o madre

☐ Conyugue

☐ Otros: _____

Lugar de nacimiento

☐ Proximidad del interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de Residencia

Saltillo

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 ha
☐ 8 ha
☒ 12 ha
☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☒ Sí
☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio
☐ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Sí
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1h hora
☒ Más de 1h hora
☐ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Sí
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Sí
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor
☒ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ Tratamiento
☐ Otros:

Se realizó el 12/11/2020 12:00

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Eddad *

23

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☒ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA.

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs

☐ 8 hs

☒ 12 hs

☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día

☐ Un día

☐ Dos días

☐ Tres días

☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☒ Si

☐ No

¿Cuáles son las razones que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio

☒ Falta de tiempo

☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otros:

¿Acude al gimnasio de la institución?

☒ Si

☐ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora
☐ Más de 1 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor
☒ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ Tratamiento
☐ Otros: _____

Divulga el 12/11/20 13:05

Bienestar y salud

Nivel de motivación para realizar actividades físicas: Agencia, Centro Federal de Detención Unidad 21 Huastla, Sañora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

21

Estado civil

☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☒ Si
☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☒ Conyugue
☐ Otros: _____

Lugar de nacimiento:

☒ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de residencia:

Estela

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
☐ 8 hs
☒ 12 hs
☐ Otras:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otras:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

- ☒ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otras:

¿Accede al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☐ Más de 1 hora
☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
☒ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☐ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☒ tratamiento
☐ Otras:

Enviado el 12/11/20 16:18

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás -

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Si
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☒ Otros: Marido e hijos

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
☒ 8 hs
☐ 12 hs
☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

e) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☒ Más de 1 hora

☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☐ Si

☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son los causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otras:

Impreso el 12/11/20 14:22

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil

☒ Soltero

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☒ Si

☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☐ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☒ Otras: **Marido e hijos**

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☐ Buenos Aires

☒ CABA

Lugar de Residencia:

Esiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 ha
☐ 8 ha
☒ 12 ha
☐ Otros: _____

En una semana típica en su trabajo ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros: _____

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Sí
☒ No

¿Cuáles son los motivos que lejan su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros: _____

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Sí
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☒ Menos de la hora
☐ Más de la hora
☐ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Sí
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Sí
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor
☒ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ tratamiento
☐ Otros: _____

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Huastla, Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

23

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☒ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs

☐ 8 hs

☒ 12 hs

☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día

☐ Un día

☐ Dos días

☐ Tres días

☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si

☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio

☒ Falta de tiempo

☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otros:

¿Acude al gimnasio de la institución?

☐ Si

☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☒ Menos de 1 hora

☐ Mas de 1 hora

☐ Más de 1 hora

☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ tratamiento

☐ Otros:

Guardado el 12/11/20 14:29

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

***Obligatorio**

Edad ?

35

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☒ Si

☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☐ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☐ Buenos Aires

☒ CABA

Lugar de Residencia:

Pcia de Bs as

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs

☐ 8 hs

☐ 12 hs

☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Sí
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Sí
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora
☐ Más de 1 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora
☐ Más de 1 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Sí
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Sí
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor
☐ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ Tratamiento
☐ Otros:

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

31

Estado civil:

- ☒ Soltero
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Si
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☒ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

- ☒ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de residencia:

Estelza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
☐ 8 hs
☒ 12 hs
☐ Otras:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☒ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☐ Más de 1 hora
☒ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 14:22

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás

***Obligatorio**

Edad *

27

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☒ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

☒ Provincia del Interior

☐ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs

☐ 8 hs

☐ 12 hs

☒ Otros: 12 hs y descanso 36

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día

☐ Un día

☐ Dos días

☐ Tres días

☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☒ Si

☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio

☐ Falta de tiempo

☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si

☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☒ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 14:01

Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si

☒ No

¿Cuáles son las motivaciones que rigen su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio

☒ Falta de tiempo

☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otras: _____

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si

☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☐ Si

☒ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☐ Si

☒ No

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Educación

Edad *

31

Estado civil

☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

Familia

¿Tiene hijos?

☐ Si
☒ No

Vida social

Grupo conviviente:

☒ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de nacimiento

☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza, Buenos Aires

Ocupación

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs
☐ 8 hs
☒ 12 hs
☐ Otros:

En una semana típica en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día

☐ Un día

☐ Dos días

☐ Tres días

☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☒ Si

☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio

☐ Falta de tiempo

☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si

☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mayor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☐ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otros:

División N° 12/11/20 14:05

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás

***Obligatorio**

Edad *

22

Estado civil:

- ☐ Soltera
☒ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Sí
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☒ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

San Miguel

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
☐ 8 hs
☐ 12 hs
☒ Otros: 12hs cada 36hs

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☒ Sí
☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
☐ Falta de tiempo
☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la Institución?

- ☐ Sí
☒ No

a) ¿Cuántas veces a la semana concurre al gimnasio de esta Institución?

- ☐ Ninguna
☒ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1h hora
☐ Mas de 1h hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☐ Ninguna

☒ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora

☐ Más de 1 hora

☒ Más de 1 hora

☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otras:

Enviado el 12/11/22 15:19

Bienestar y salud

Nivel de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Huastla, Señora de San Nicolás

Obligatorio

Edad *

28

Estado civil:

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☒ Padre y/o madre

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de Residencia:

Exata

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☒ 6 ha

☐ 8 ha

☐ 12 ha

☐ Otros:

En una semana típica en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral, para realizar actividad física?

☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Acude al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días o la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Mas de 1/2 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días o la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Mas de 1/2 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor
☐ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☒ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ Tratamiento
☐ Otros:

Privado #1 12/11/2018

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

Obligatorio

Edad *

42

Estado civil:

- ☐ Soltera
☒ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Sí
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☒ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☒ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☒ 6 hs
☐ 8 hs
☐ 12 hs
—

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☒ Sí
☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
☐ Falta de tiempo
☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Sí
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☐ Más de 1 hora
☒ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana consume al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora

☐ Más de 1 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☒ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otros:

Brindeo #12/11/22 18:02

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 91-Huastla, Señora de San Nicolás.

Hologramas

Edad *

80

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☒ Si

☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☐ Padre y/o madre.

☐ Conyugue

☒ Otros: Hijo

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de Residencia:

Esquina 25 A.S

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☒ 4 hs

☐ 8 hs

☐ 12 hs

☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☒ Un día
- ☐ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☒ Sí
- ☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☐ Falta de tiempo
- ☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Frecuente al gimnasio de la institución?

- ☐ Sí
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☐ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☒ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☒ Menos de 1/2 hora
- ☐ Más de 1/2 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☐ No le dedica tiempo

En una semana física en su trabajo. ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día

☐ Un día

☐ Dos días

☒ Tres días

☐ Otros: _____

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si

☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio

☐ Falta de tiempo

☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre

☐ Otros: _____

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si

☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☒ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☐ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☐ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☒ Otros: Por la salud

En una semana típica en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☒ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☒ Si
☐ No

¿Cuáles son las razones que bajen su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio
☐ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Mas de 1/2 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿Se siente motivada en su trabajo?

- ☒ Sí
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros: _____

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Herramienta de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Huastla
Baffone de San Nicolás

Obligatorio

Edad *

25

Estado civil

- ☒ Soltera
- ☐ Casada
- ☐ Divorciada
- ☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☐ Sí
- ☒ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
- ☒ Padre y/o Madre
- ☐ Conyugue
- ☐ Otros: _____

Lugar de nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
- ☒ Buenos Aires
- ☐ CABA

Lugar de Residencia:

Exata

Grupo conviviente:

☐ Sola

☒ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros: _____

Lugar de Nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza _____

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs

☐ 8 hs

☒ 12 hs

☐ Otros: _____

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora

☒ Más de 1 hora

☐ Más de 1 hora

☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ tratamiento

☐ Otros: _____

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

31

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Si
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☒ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de Nacimiento:

- ☒ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
☐ 8 hs
☒ 12 hs
☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☒ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Más de 1/2 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☒ No le dedico tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☐ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☒ tratamiento
- ☐ Otros:

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agencia, Centro Federal de Detención Unidad 31-Huadra Señora de San Nicolás .

*Obligatorio

Edad *

36

Estado civil

- ☒ Soltera
- ☐ Casada
- ☐ Divorciada
- ☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Si
- ☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
- ☐ Padre y/o Madre.
- ☐ Conyugue
- ☒ Otros: Marido e hijos

Lugar de nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
- ☐ Buenos Aires
- ☒ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 ha
☒ 8 ha
☐ 12 ha
☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☐ Si
☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor
☐ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son los causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ Tratamiento
☐ Otros:

20/06/2024 13:11:00 1.623

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Mas de 1/2 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☒ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegra y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Shivade el 12/11/20 14:29

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física, Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

***Obligatorio**

Edad *

27

Estado civil:

- ☒ Soltero
- ☐ Casada
- ☐ Divorciada
- ☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☐ Si
- ☒ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
- ☒ Padre y/o Madre.
- ☐ Conyugue
- ☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

- ☒ Provincia del Interior
- ☐ Buenos Aires
- ☐ CABA

Lugar de Residencia:

Escelza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☐ 8 hs
- ☐ 12 hs

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☒ Ningún día
- ☐ Un día
- ☐ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☒ Sí
- ☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☐ Falta de tiempo
- ☒ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Acude al gimnasio de la institución?

- ☐ Sí
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Más de 1/2 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☒ No le dedica tiempo

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ Mas de 1 hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☒ Alegría y de buen humor
- ☐ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuales son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 1:0:22

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agente, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Sí
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☒ Otros: Marido e hijos

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

Estelita

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☒ 8 hs
- ☐ 12 hs
- ☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Mas de 1/2 hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☒ Alegría y de buen humor
- ☐ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuales son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 1:0:22

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agente, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Sí
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☒ Otros: Marido e hijos

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

Estelita

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☒ 8 hs
- ☐ 12 hs
- ☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral, para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Mas de 1/2 hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☒ Alegre y de buen humor
- ☐ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuales son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 1:0:22

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agencia Centro Federal de Detención Unidad 31-Huastla Bafra de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad*

31 _____

Estado civil:

☒ Soltero

☐ Casado

☐ Divorciado

☐ Viudo

¿Tiene hijos?

☒ Si

☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☐ Padre y/o Madre.

☒ Conyugue

☐ Otros: _____

Lugar de nacimiento:

☒ Provincia del Interior

☐ Buenos Aires

☐ CABA

Lugar de residencia:

Etanza _____

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☒ 8 hs
- ☐ 12 hs
- ☐ Otras:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otras:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral, para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otras:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ Mas de 1 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☒ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 16:28

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

23

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☐ Sí
☒ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☒ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☒ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

☒ Cansancio
☐ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora
☐ Más de 1/2 hora
☐ Más de 1 hora
☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física le hace sentir motivado?

- ☒ Sí
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Sí
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otros:

Guardado el 12/11/20 12:55

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agente, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

35

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☒ Sí
☐ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☐ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☒ Otros: Marido e hijos

Lugar de Nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☐ Buenos Aires
☒ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

- ☐ 6 hs
- ☒ 8 hs
- ☐ 12 hs
- ☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral, para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

- ☐ Si
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Mas de 1/2 hora

☒ Más de 1 hora

☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☐ Si

☒ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor

☐ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuales son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ tratamiento

☐ Otros:

Enviado el 12/11/20 14:22

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agente, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

***Obligatorio**

Edad *

23

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☐ Si

☒ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☒ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☒ Buenos Aires

☐ CABA.

Lugar de residencia:

Etalza

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la Institución?

- ☐ Si
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Mas de 1/2 hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedica tiempo

e) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna

☐ Solo una vez

☐ Dos veces

☐ Tres veces

☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1/2 hora

☐ Más de 1/2 hora

☐ Más de 1 hora

☒ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si

☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si

☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☐ Alegre y de buen humor

☒ Tranquila y relajada

☐ Mejor descansada

☐ Mi vida cotidiana es más productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☐ Hobby/ Entrenamiento personal

☐ Competición

☐ Médico

☐ Tratamiento

☐ Otras:

Enviado el 13/11/2020 7:4:55

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Nuestra Señora de San Nicolás.

***Obligatorio**

Edad *

35

Estado civil

☒ Soltera

☐ Casada

☐ Divorciada

☐ Viuda

¿Tiene hijos?

☒ Si

☐ No

Grupo conviviente:

☐ Solo

☐ Padre y/o Madre.

☐ Conyugue

☒ Otras: Marido e hijos

Lugar de nacimiento:

☐ Provincia del Interior

☐ Buenos Aires

☒ CABA

Lugar de Residencia:

Ezeiza

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?

☐ 6 hs
☒ 8 hs
☐ 12 hs
☐ Otras:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

☐ Ningún día
☐ Un día
☒ Dos días
☐ Tres días
☐ Otras:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

☐ Si
☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajen su motivación para realizar ejercicios?

☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otras:

¿Asiste al gimnasio de la institución?

☐ Si
☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces
☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

☐ Menos de 1 hora
☐ Mas de 1 hora
☒ Más de 1 hora
☐ No le dedica tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

☒ Si
☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

☒ Si
☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

☒ Alegre y de buen humor
☐ Tranquila y relajada
☐ Mejor descansada
☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

☒ Hobby/ Entrenamiento personal
☐ Competición
☐ Médico
☐ tratamiento
☐ Otras:

Enviado el 12/11/20 1:027

No se pueden editar las respuestas.
Bienestar y salud
 Encuesta de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 51-Instituto
 Señora de San Nicolás.
 Montevideo

Edad: ☒ 28

Estado civil:
☒ Soltero
☐ Casado
☐ Encomendado
☐ Viudo

¿Tiene hijos?
☐ Si
☒ No

Grupo conviviente:
☐ Solo
☒ Padre y/o Madre.
☐ Compagno
☐ Otros:

Lugar de nacimiento:
☐ Provincia del Interior
☒ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de Residencia:
 BARRIO:

¿Cuántas horas está trabajando diariamente?
☐ 6 hs
☐ 8 hs
☒ 12 hs
☐ Otros:

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?
☒ Ningún día
☐ Un día
☐ Dos días
☐ Tres días
☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?
☒ Si
☐ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?
☐ Cansancio
☒ Falta de tiempo
☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
☐ Otros:

¿Asiste al gimnasio de la Institución?
☒ Si
☐ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta Institución?
☒ Ninguna
☐ Solo una vez
☐ Dos veces
☐ Tres veces

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de la hora
- ☐ Mas de la hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☒ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☐ tratamiento
- ☐ Otras:

Enviado el 12/11/20 12:05

No se pueden editar las respuestas

Bienestar y salud

Niveles de motivación para realizar actividad física. Agentes, Centro Federal de Detención Unidad 31-Huadra Señora de San Nicolás.

*Obligatorio

Edad *

22

Estado civil:

- ☒ Soltera
☐ Casada
☐ Divorciada
☐ Viuda

¿Tiene hijos?

- ☐ Si
☒ No

Grupo conviviente:

- ☐ Solo
☒ Padre y/o Madre.
☐ Conyugue
☐ Otros:

Lugar de nacimiento:

- ☐ Provincia del Interior
☒ Buenos Aires
☐ CABA

Lugar de residencia:

Enalte

En una semana típica, en su trabajo, ¿Cuántos días practica actividad física de intensidad moderada?

- ☐ Ningún día
- ☐ Un día
- ☒ Dos días
- ☐ Tres días
- ☐ Otros:

¿Considera que tiene tiempo extra laboral para realizar actividad física?

- ☐ Sí
- ☒ No

¿Cuáles son los motivos que bajan su motivación para realizar ejercicios?

- ☐ Cansancio
- ☒ Falta de tiempo
- ☐ Prioriza otras actividades en su tiempo libre
- ☐ Otros:

¿Acude al gimnasio de la institución?

- ☐ Sí
- ☒ No

a) ¿Cuántos días a la semana concurre al gimnasio de esta institución?

- ☒ Ninguna
- ☐ Solo una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Tres veces
- ☐ Otra

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1/2 hora
- ☐ Más de 1/2 hora
- ☒ Más de 1 hora
- ☐ No le dedica tiempo

¿Cuántas horas diarias le dedica a la actividad física?

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ Mas de 1 hora
- ☐ Más de 1 hora
- ☒ No le dedico tiempo

¿La actividad física lo hace sentir motivado?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Se siente motivado en su trabajo?

- ☒ Si
- ☐ No

¿Cómo se siente al realizar ejercicios?

- ☐ Alegre y de buen humor
- ☒ Tranquila y relajada
- ☐ Mejor descansada
- ☐ Mi vida cotidiana es mas productiva y activa

¿Cuáles son las causas que lo motivan a realizar ejercicios?

- ☐ Hobby/ Entrenamiento personal
- ☐ Competición
- ☐ Médico
- ☒ tratamiento
- ☐ Otros: