

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA:

LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA INCLUSIÓN EN EL CONTEXTO SALVADOREÑO, DURANTE EL AÑO 2019.

SUBTEMA:

“NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DEL ESTUDIANTADO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS, EN EL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2019”.

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

Saúl Eliezer Najarro Rauda NR11014

Krisia Gabriela Galán García GG12001

Jennifer Abigail Urrutia Cruz UC13003

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIADA-O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN

DOCENTE DIRECTOR:

LIC. BORIS EVERT IRAHETA

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN:

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

CIUDAD UNIVERSITARIA, “Dr. Fabio Castillo Figueroa”
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA DE 2019

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO:

Dr. Manuel de Jesús Joya

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO:

Ing. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIO GENERAL:

Mtro. Cristóbal Ríos

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO:

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO:

MTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL:

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN:

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

Agradecimientos

Agradecer a Dios por darme vida y buena salud, así mismo por darme fortaleza, durante todo el desarrollo de esta carrera profesional por permitir culminar mi trabajo de graduación.

A mis padres Krisia Lorena García, Wilson Walter Galán que a pesar de las dificultades siempre me han apoyado en mi formación académica y personal, por siempre estar conmigo en momentos de felicidad y en momentos difíciles de mi vida. A mi hermano por su apoyo en todo momento.

A mis compañeros de grupo Saúl Najarro y Jennifer Urrutia que a pesar que el camino no ha sido fácil supimos romper barreras, salimos adelante superando obstáculos, además por confiar y brindar su amistad.

A mi asesor de trabajo de graduación Lic. Boris Iraheta por su paciencia y por siempre recibirnos dispuesto a instruirnos y enseñarnos cada paso de la investigación, es decir por guiarnos en todo el trayecto de este proceso, muchas gracias por su apoyo y motivación.

A mis honorables compañeros/as y catedráticos de la licenciatura de ciencias de la educación, especialidad en educación física, deportes y recreación que siempre mostraron una excelente actitud al pedirles de su colaboración.

Krisia Gabriela Galán García

Agradecimientos

Estoy agradecido con Dios primeramente por darme la oportunidad de terminar un ciclo mas en mi vida, gracias a mi familia a mis padres Saúl Najarro Martinez y Regina Yamileth Rauda de Najarro por su apoyo y esfuerzo incondicional.

Gracias a mi grupo de trabajo Krisia Gabriela Galán García, Jennifer Urrutia por no desfallecer y persistir hasta el final que no hubo obstaculo que nos detuvieron para llegar a la meta.

Agradecer al Lic. Boris Iraheta por guiarnos en el transcurso del proceso de tesis, por su paciencia y correcciones para llegar al punto del final.

Saúl Eliezer Najarro Rauda.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por mantenerme y darme fuerza hasta estos momentos y poder cumplir con una meta más en mi vida y a mis padres, César Armando Urrutia y Maura Cruz de Urrutia, por todo el apoyo que me han brindado en todo este tiempo, día con día para no darme por vencida a pesar de cualquier adversidad ellos estaban ahí alentándome siempre, gracias por ser el motor de mi vida, todo esto es por ustedes, Gracias.

A mis hermanos, María Cecilia Urrutia de pineda y William Amadeo Urrutia Cruz, por apoyarme en toda la carrera.

A mis compañeros de grupo Krisia Gabriela Galán García y Saúl Najarro que a pesar que el camino no ha sido fácil supimos romper barreras, salimos adelante superando obstáculos, además por confiar y brindar su amistad.

También agradecer a mis amigos por todo su apoyo brindado en todo este tiempo.

También quiero agradecer a los licenciados, en especial al Licenciado Boris Iraheta por su dedicación, Voluntad y disponibilidad de tiempo para ayudarme a llegar hasta el final de este camino.

Jennifer Abigail Urrutia Cruz

ÍNDICE

CAPITULO I	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 Situación Problemática	8
1.2 Enunciado del problema.....	11
1.3 Justificación	11
1.4 Alcances y Delimitaciones.....	12
1.4.1 Alcances.....	12
1.4.2 Delimitaciones	12
Espacial:	12
Temporal:	13
Social:	13
1.5 Objetivos.....	13
1.5.1 Objetivo general:.....	13
1.5.2 Objetivos específicos:	13
1.6 Hipótesis de la Investigación	14
1.6.1 Hipótesis general:.....	14
1.6.2 Hipótesis nula:	14
1.6.3 Hipótesis específicas	15
1.7 Operacionalización de las variables.....	16
CAPITULO II	18
2. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Antecedentes	18
2.2 Fundamentación Teórica.....	36
2.2.1 Niveles de ejercicio y actividad física.....	36
2.2.1.1 Historia de la actividad física, deporte y educación física de El Salvador.....	36
2.2.2 El sedentarismo en la Edad Antigua	39
2.2.2.1 El sedentarismo en la Edad Moderna.....	40
2.2.2.2 Sedentarismo en adultos.....	42
2.2.3 Obesidad	43
2.2.3.1 Ejercicio físico y obesidad	44
2.2.4 Tiempo Libre	45
2.2.4.1 Tiempo Libre en Niños y Jóvenes.....	47
2.2.5 Ocio.....	48

2.2.5.1 Pilares Fundamentales del Ocio.....	49
2.2.5.2 Características del Ocio	50
2.2.5.3 Asociación Internacional de Ocio y Recreo (WLRA)	51
2.2.5.4 Tipos de Ocio.....	53
Ocio Nocivo	53
Ocio Autotelico.....	53
Ocio Humanista	54
2.3 Definición de Términos básicos.....	55
CAPITULO III.....	59
3. METODOLOGÍA	59
3.1 Método	59
3.2 Enfoque	59
3.3 Tipo de Investigación.....	60
3.4. Población.....	61
3.5 Muestra	62
3.6 Técnica e Instrumento.....	63
3.6.1 Técnica.....	63
3.6.2 Instrumento	63
3.7 Validación y fiabilidad de los instrumentos.....	63
3.7.1 Índice de Bellack.....	63
3.8 Estadístico.....	65
3.9 Metodología y Procedimiento	67
CAPITULO IV.....	69
4. Análisis e Interpretación de los resultados.....	69
4.1 Organización y clasificación de los datos	69
4.2 Análisis e interpretación de resultados obtenidos globales.....	70
4.3 Análisis e interpretación por variables.....	96
4.4 Prueba de Hipótesis.....	99
CAPITULO V.....	106
5.0 Conclusión y Recomendación.....	106
5.1 Conclusión	106
5.2 Recomendación.....	107
Bibliografía.....	108
Anexos	112

Anexo A Cuestionario.....	112
Anexo B Fotografías	115

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación Problemática

La sociedad en la actualidad tiene diversos problemas que afectan a la población y generan consecuencias, una de ellas es el sedentario y la inactividad física se considera uno de los factores de riesgo de muerte más importantes. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2017): “cerca de dos millones de personas mueren anualmente por enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad física”.

De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja). Se sabe que la actividad física practicada con el volumen, la frecuencia e intensidad adecuada favorecen el consumo máximo de oxígeno.

Las enfermedades no transmisibles asociadas a la poca actividad física son el mayor problema de salud, se necesita con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones. Según La Organización Panamericana de la salud (OPS, 2017): “establece que las enfermedades no transmisibles (ENT) son la causa principal de enfermedad y muerte prematura y evitable en la Región de las Américas”.

Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. Según estudiantes de la Universidad de El Salvador citando a (Velez, Vidarte, Jose, Garcia, & Jully, 2018) mencionando que: “En cuanto al aspecto económico, los datos mundiales indican que la inactividad física es responsable del 2 al 6 % de los gastos totales en salud.

En Estados Unidos, esto equivale anualmente a 76 mil millones de dólares en gastos de asistencia sanitaria, potencialmente evitables”.

Las causas que han provocado el sobrepeso y la obesidad son múltiples, pero destacan dos, los malos hábitos en la dieta alimenticia de los salvadoreños, así como una alta tendencia al sedentarismo.

Según la OMS (2017): “Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física”.

Uno de los factores causantes de la obesidad es el medio que nos rodea al comodísimo para poder realizar una alimentación lo más breve posible sin mediar las consecuencias de la mala alimentación que estamos adquiriendo, la dieta y nutrición de los salvadoreños en las últimas décadas está teniendo una modificación en sus patrones caracterizada por un consumo creciente de alimentos altos en colesterol, grasas saturadas, azúcares y sodio.

Los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en ciencia de la educación especialidad: educación física deporte y recreación cuentan con un estilo de vida muy marcado, en esta ocasión se mencionarán a la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

La información que se obtiene es muy poco sobre los niveles de ejercicio físico que realiza en el estudiantado a nivel universitario. Asimismo, se desconocen las razones por las cuales el estudiantado les gusta o no el realizar actividad física.

Los diagnósticos que son utilizados normalmente por los/as educadores físicos lo hacen guiándose por el poco conocimiento de la materia, es por eso que exploran los aspectos generales relacionados con la aptitud física y las destrezas motoras.

En este sentido, es importante decir que la actividad física debe entenderse como un instrumento para la salud de las persona.

1.2 Enunciado del problema

¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y comportamiento sedentario en los estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad educación física deporte y recreación de las universidades del departamento de San Salvador en el año 2019?

1.3 Justificación

La presente investigación se realizó en la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”, en la facultad de Ciencias y Humanidades y en la Facultad de Educación, Escuela de Ciencias Salud y Medio Ambiente.

Este estudio es importante dentro de la comunidad universitaria, y más en la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad: Educación Física Deporte y Recreación, ya que se cuenta con un registro de algunas investigaciones, pero con años muy anteriores con respecto al estado de los/as estudiantes, acerca de los niveles de la actividad física, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio y beneficios a su salud.

Por lo antes mencionado, es necesario realizar dicha investigación, acerca del tema y así crear un conocimiento y a su vez que sea de utilidad a los/as estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación.

Se considera pertinente la investigación porque existe un campo de estudio y disponibilidad de las personas para la información solicitada. También porque los responsables de ejecutar la investigación poseen los conocimientos para realizar el estudio, además de los recursos materiales y económicos que se requiere en la investigación.

Los beneficiarios no solo serán los estudiantes de la carrera, sino también a todos los y las estudiantes de la universidad como a cualquier persona que requiera de dicha investigación.

1.4 Alcances y Delimitaciones

1.4.1 Alcances

Con esta investigación se indagará los Niveles de Actividad Física y tiempo de ocio, e índice en estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreación.

1.4.2 Delimitaciones

Espacial:

Esta investigación se desarrolló en el Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades, Universidad de El Salvador (Sede Central) y en la Escuela de Ciencias, Salud y Medio Ambiente de la Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

Temporal:

La investigación se desarrolló en los meses de marzo a octubre de 2019.

Social:

El grupo de personas con quienes se trabajó fueron los estudiantes de 1º al 5º año de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” en el turno matutino.

1.5 Objetivos**1.5.1 Objetivo general:**

Relacionar los niveles de actividad física, el tiempo de ocio y el índice de masa corporal (IMC) del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Medir los niveles de actividad física del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

- Cuantificar el tiempo de ocio del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.
- Valorar Índice de masa Corporal del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

1.6 Hipótesis de la Investigación

1.6.1 Hipótesis general:

Los niveles de actividad física altos provocan disminución del tiempo de ocio y un Índice de masa Corporal normal del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

1.6.2 Hipótesis nula:

Los niveles de actividad física altos no provocan disminución del tiempo de ocio y un Índice de masa Corporal normal del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

1.6.3 Hipótesis específicas

Hipótesis específicas 1

H1₁. El nivel de actividad física es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

H1₀. El nivel de actividad física no es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

H2₁ El tiempo de ocio es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

H2₀ El tiempo de ocio no es igual estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

H3₁. El Índice de Masa Corporal (IMC) es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

H3₀. El Índice de Masa Corporal (IMC) no es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

1.7 Operacionalización de las variables

Objetivo general: Relacionar los niveles de actividad física, el tiempo de ocio y el índice de masa corporal (IMC) del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

Hipótesis general	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Los niveles de actividad física altos provocan disminución del tiempo de ocio y un Índice de masa Corporal normal del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.	INDEPENDIENTES -Nivel de actividad física	Actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.	-Tipo de actividad -Tiempo/duración -Frecuencia -Intensidad	-Alto -Medio -Bajo	-Encuesta
	DEPENDIENTES Tiempo de Ocio	Tiempo de ocio: se entiende como aquel tiempo no dedicado a actividades de carácter obligatorio, o que se necesario hacer, como lo son; el trabajo, el cuidado de la casa, ir al supermercado, los negocios, la educación, el comer o dormir.	-Sedentarismo	-Peso corporal -IMC	-Encuesta
	-IMC	Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$).			

Hipótesis nula	VARIABLES	Definición Operativa	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Los niveles de actividad física altos provocan disminución del tiempo de ocio y un Índice de masa Corporal normal del estudiantado de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.	INDEPENDIENTES -Niveles de ejercicio	Actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.	-Tipo de actividad -Tiempo/duración -Frecuencia -Intensidad	-Alto -Medio -Bajo	-Encuesta
	DEPENDIENTES -Tiempo de Ocio	Tiempo de Ocio: Tiempo de ocio: se entiende como aquel tiempo no dedicado a actividades de carácter obligatorio, o que se necesario hacer, como lo son; el trabajo, el cuidado de la casa, ir al supermercado, los negocios, la educación, el comer o dormir.	-Sedentarismo	-Peso corporal -IMC	-Encuesta
	-IMC	Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg]/ estatura [m ²]).			

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

En el estudio que se realizó, se buscó información referente al tema, se determinó que la recolección de información procede de distintas fuentes de sitios web.

“ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA EL DISCURSO DE LAS PERSONAS CON HÁBITOS SEDENTARIOS”

Realizando la investigación el autor: Javier Figueroa De La Barra, en el año 2013 en Santiago – Chile.

La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física puede beneficiar incluso cuando la práctica es regular y empezar a las edades tardías.

En un porcentaje mayor al 50% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. (OMS, 2017). Se menciona que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Como consecuencia de esa dieta inadecuada y del sedentarismo se produjo un aumento en la obesidad en la población, especialmente entre los niños, adolescentes y mujeres en edad fértil. Cada vez hay más indicios de los beneficios que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas, especialmente por su relación con la obesidad.

También se ha demostrado que un estilo de vida activo previene las complicaciones de la obesidad, aun cuando no las elimina. Desde la década de 1980, las encuestas -efectuadas con metodologías diversas- muestran un alto nivel de sedentarismo en Chile, el cual aumenta a medida que se incrementa la obesidad en la población.

Por otra parte, a medida que aumenta la población de los asentamientos urbanos, disminuyen las instalaciones donde realizar actividades físicas: hay menos espacios libres para llevarlas a cabo y el aumento de la delincuencia y la inseguridad en las ciudades hace que los niños prefieran quedarse en casa viendo televisión o entretenidos con juegos electrónicos. Además, las horas de actividad física en los jardines infantiles y escuelas se han reducido al mínimo.

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

Realizada la investigación por: Sara Márquez Nuria Vallejo (Directoras) Fundación Universitaria Iberoamericana.

El control de la dieta y del tipo y cantidad de los alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado

de salud. Sin embargo, se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados. Durante varios millones de años los seres humanos tuvieron que consumir grandes cantidades de energía en la búsqueda de alimento, desarrollando sistemas de enorme eficacia para su producción y almacenamiento.

La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo.

Este fenómeno es especialmente importante en la población infantil, que invierte una enorme cantidad de tiempo en la utilización de equipamientos electrónicos, un hecho incluso fomentado en muchas ocasiones por el entorno familiar.

Jackson (2016) mencionaba que: este fenómeno es especialmente importante en la población infantil, que invierte una enorme cantidad de tiempo en la utilización de equipamientos electrónicos, un hecho incluso fomentado en muchas ocasiones por el entorno familiar.

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

“PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD “

Documento elaborado por: José Luis Terreros Blanco (Coordinador) Fernando Gutiérrez Ortega (CSD) Susana Aznar Laín Vicente Elías Ruiz Manuel González Peris Javier Ibáñez Santos M^a Teresa Lara Hernández Francisco Javier López de las Heras Sara Maldonado Martín Begoña Merino José Naranjo Orellana Nicolás Terrados Cepeda José Gerardo Villa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017): estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colon rectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

La OMS en su Informe Anual sobre la Salud en el Mundo de 2002, destaca que un 47% de la mortalidad mundial puede atribuirse a solo 20 factores de riesgo principales, (más de una tercera parte a los 10 primeros).

Como se muestra en la Figura 1, se estimó el impacto de los 20 riesgos principales seleccionados, expresándose como la prolongación potencial de la esperanza de vida sana que conlleva su eliminación. Si esos riesgos no existieran, en el año 2000 la esperanza de vida sana podría haber sido como media casi 10 años mayor en todo el mundo.

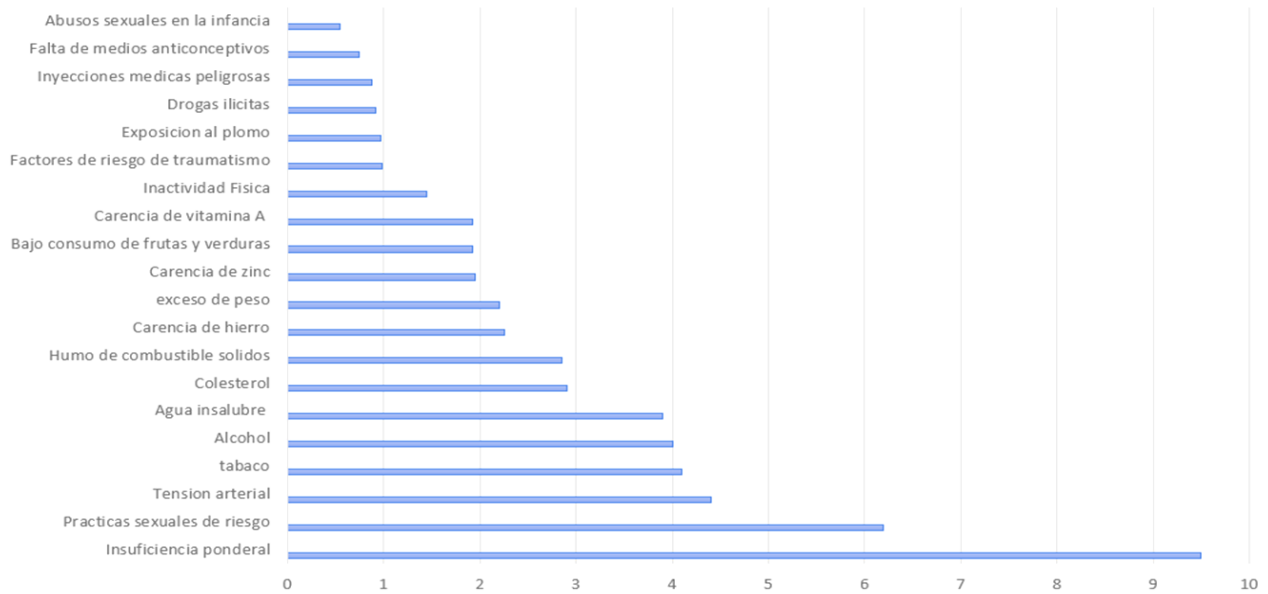


Figura 1.- Impacto sobre la mortalidad mundial de los 20 riesgos principales

Sin embargo, en los países desarrollados, el impacto de estos factores sobre la mortalidad es muy diferente. En la Tabla 1 se aprecia que el sedentarismo es el 7º factor en esta lista, pero además está comprobada con fuerte evidencia científica su incidencia sobre el 2º, 4º y 5º factores (hipertensión y exceso de peso)

Según (OMS, 2017): la proporción de esa carga se podría reducir en los próximos 20 años mediante la atenuación de los factores de riesgo. En el mundo mueren 57 millones de personas al año. Dicho informe anual 51 muestran como el aumento de las enfermedades crónicas es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes y del 46% de la mortalidad global.

Estos porcentajes van en aumento, por lo que, si no invertimos esta tendencia, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad.

Tabla 1.- Factores de impacto sobre la mortalidad en los países desarrollados

Factor de riesgo	Impacto
Tabaquismo	12.2%
Hipertensión Arterial	10.8%
Consumo de Alcohol	9.2%
Dislipemias	7.6%
Exceso de Peso	7.4%
Bajo Consumo de Frutas y Verduras	3.9%
<u>Inactividad Física</u>	3.3%
Drogas Ilícitas	1.8%
Práctica Sexual de Riesgo	0.8%
Carencia de Hierro	0.7%

Fuente: Elaboración Propia

Además del coste personal del sedentarismo y la obesidad debemos tener en cuenta el coste social. Se calcula que en la Unión Europea (UE) la obesidad representa hasta un 7 % de los gastos de salud pública, cifra que seguirá aumentando habida cuenta de su tendencia al alza. Aunque no se dispone de datos pormenorizados para todos los Estados miembros de la UE, los estudios realizados ponen de relieve el alto coste económico de este factor de riesgo.

Distintos estudios señalan que los gastos anuales en asistencia sanitaria de un adulto medio obeso son 37% superiores a los de una persona de peso normal, y los gastos en medicación 77% más altos. Estos costes directos no tienen en cuenta la reducción de la productividad debida a las discapacidades y a la mortalidad prematura.

“Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre Estudio Comparativo”.

La investigación se realizó en la Universidad de México por: Silva Cuevas, Espinoza, García (Cuevas, 2012) argumentaba que este estudio tiene como objetivo delimitar la magnitud de la prevalencia de sobre peso y obesidad de acuerdo al nivel de sedentarismo de los universitarios presentando una muestra de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. (Pag.90)

Se desarrolló con estudio de comparación, se tomaron a 84 estudiantes universitarios del 1er semestre de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Se le informo a cada estudiante de la información para la realización de la investigación.

Las variables son:

Sexo	Medidas Antropométricas	IMC	Resultado del Test de Sedentarismo Modificado
------	-------------------------	-----	-----------------------------------------------

Fuente: Elaboración Propia

El test constaba en subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 min, aplicando 3 cargas consecutivas con ritmos progresivos (17, 26 y 34 pasos /min) (considerando un paso o ciclo que comprende subir el pie derecho, el izquierdo, bajar el derecho y finalmente bajar el izquierdo); con un descanso de 1 minuto entre cada carga en el cual, se tomaba la tensión arterial, así como la FC durante 15 seg.

La evaluación se clasifica en:

-
- No vence la primera carga (17 pasos/min.) se considera Sedentario Severo.
 - Vence la primera carga, pero no la segunda (26 pasos/min.) se considera Sedentario Moderado.
 - Vence la segunda carga, pero no la tercera (34 pasos/min.) es considerado Activo.
 - Vence la tercera carga (34 pasos/min.) es considerado como Muy Activo.
-

Fuente: Elaboración Propia

La clasificación fue tomada de la FC durante 15 seg, la cual no tenía que ser mayor a 30 latidos por minuto para poder avanzar al siguiente nivel. Teniendo como variable dependiente el sobrepeso u obesidad; la variable independiente fue el nivel de sedentarismo de los universitarios.

El resultado fue el valor total de 84, el porcentaje correspondiente al total de personas encuestadas del género femenino fue de 38%, mientras que los hombres encuestados fueron de 62%.

El estudio realizado fue la comparación del nivel de Sedentarismo entre hombres y mujeres de la facultad reflejando que la mayoría de las mujeres que realizaron el test tienen un nivel de Sedentarismo Moderado con un porcentaje de 61.53%; y los hombres se mantuvieron en el Nivel de Activos con un porcentaje de 50%.

El resultado de la clasificación del grado de Sobrepeso/Obesidad entre los hombres y mujeres reflejaba que la mayoría de los hombres y mujeres se encuentran en un rango normal de IMC, pero el género femenino muestra un nivel mayor de sobrepeso en relación con los hombres con un porcentaje de 36.53% mientras que los hombres con sobrepeso se mantuvieron con un porcentaje de 21.87%.

Según la información de la investigación realizada en Facultad de Estudios Superiores en la Universidad Autónoma de México, concluyó que las mujeres son más inactivas que los hombres por el resultado obtenido.

“Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas”

Esta investigación la realizó, Duarte, Valera Salazar, Lema, Tamayo en el año 2011 mencionando Tereza (2011): “Describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo”.

La muestra que se tomó fue de un total de 1,811 estudiantes entre 15 y 24 años de edad de las diferentes carreras. También se tomó a estudiantes de seis universidades de cuatro ciudades de Colombia las cuales participaron en la investigación.

Se utilizó un cuestionario para observar que tanto estaban acorde a una buena calidad de vida en los estudiantes con la validación en el estudio a realizar.

La Actividad Física está compuesta por siete puntos con opciones de respuesta cerradas. Tres evalúan las prácticas, otros tres los aspectos relacionados con la motivación y el último punto evalúa los recursos. Para describir las prácticas de actividad física se calculó y definió la puntuación, que puede estar entre 3 y 12 puntos.

Así, dando en general a una puntuación entre 3 y 7 a las prácticas no saludables, mientras que una puntuación entre 8 y 12 indica que las prácticas son saludables. El punto de corte de la escala de actividad física fue establecido en los estudios de validación del cuestionario.

Los resultados de la investigación el total de jóvenes universitarios es de 22.2% que realiza Actividad Física. Los principales motivos para hacer Actividad Física fueron

- Beneficiar la Salud (45.8%)
- Mejorar la Figura (32%)
- Para no Hacerla la Pereza (61.5%).

La Actividad Física es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%).

En conclusión, pocos jóvenes universitarios realizan Actividad Física y para la prevención y modificación del sedentarismo se es necesario considerar aspectos de la motivación para un cambio y así contribuir más al desarrollo de la Actividad Física.

“Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios”

La investigación se realizó en la Universidad de California por los autores: Martínez, Magallanes, Rosales.

La investigación tenía como objetivo el describir la práctica de actividades físico-deportiva y los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos.

La muestra se obtuvo por 634 universitarios de ambos sexos: Hombres-178, Mujeres- 456, con las edades entre los 17 y 47 años del Centro de Ciencias de la Salud en Psicología fueron: 258, Medicina: 127, Odontología: 106 y Enfermería: 143 de la Universidad de California.

Para los niveles de actividad físico-deportiva y sedentarismo se realizó un cuestionario de 9 preguntas. Los resultados indican que el 25.4% de los estudiantes practican deporte; mientras que el 74.6% reporta no practicar algún deporte.

En conclusión, de la investigación es que la mayoría de los estudiantes son activos en un 65.3% pero aún queda un porcentaje de estudiantes con porcentaje de 34.7% que padece sedentarismo lo cual no es bueno para su salud.

“Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes”.

La investigación se realizó en la Universidad de Las Palmas de La Gran Canaria por los autores: José Serrano, Joaquín Sánchez e Ignacio Royo (2007-2009)

Conclusión:

- El exceso de tiempo en la TV, videojuegos, ordenador y mini consolas portátiles no se asociaron, por separado, con el nivel de actividad física recomendado para la salud en los jóvenes que asisten al colegio.
- La acumulación de tiempo total en diferentes pantallas por encima de las 4 horas se asoció a una reducción de la actividad física en los chicos.

La participación en actividades físicas organizadas y en competiciones deportivas duplicó las probabilidades de alcanzar el nivel recomendado de actividad física con independencia del nivel de tiempo en pantallas.

Un porcentaje de los jóvenes estuvieron dentro del límite recomendado de hasta 2 horas de TV, videojuegos y ordenador, por separado. Sin embargo, al analizarlos conjuntamente observamos que más de la mitad de los jóvenes excedían el nivel de 2 horas diarias de pantallas y menos de la mitad de los jóvenes estaba por encima de las 4 horas diarias de pantallas habitualmente.

Algunas actividades físicas de alta importancia para la salud, como los ejercicios de fuerza, presentaron un fuerte estereotipo de género en las chicas.

Asumiendo una definición conservadora de actividad física recomendada, el estudio constató que cerca de una cuarta parte de los chicos y casi la mitad de las chicas no alcanzaron el nivel recomendado de actividad para la salud.

La investigación concluyo que la adolescencia, se ha transformado en un mal para la sociedad ya que no desarrollan mayor esfuerzo para su desarrollo de vida, toman a decisión solo para en el ámbito de la tecnología y dañarse a sí mismos tales como se reflejaba en la investigación a un punto de sedentarismo. El poco desarrollo de la actividad física está causando mucho problema a la salud al igual que las comidas rápidas no favorecen al buen desarrollo de la juventud más que solo perjudicarla.

La falta de interés en la juventud ha desarrollado un alto grado de sedentarismo en ellos, al punto que pasaran los años y la actividad física se verá como un último plano sin valorar que es una fuente primordial para cada ser humana la práctica deportiva sea caminar, correr o la realización de algún deporte como tal.

“Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria”

Investigación realizada por: Maritza Alexandra Borjas Santillán, Lenin Esteban Loaiza Dávila, Roxana Marcela Vásquez Portugal, Pilar del Rocío Campoverde Palma, Karina Piedad Arias Cevallos, Enrique Chávez Cevallos en el año 2017 en la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

Esta investigación se ha llevado a cabo con alumnos de educación secundaria de la Unidad Educativa FICOA de Guayaquil, en la República del Ecuador. No es, por tanto, representativa de todo el territorio ecuatoriano, aunque sí es la ciudad más poblada y económicamente activa del país. Por ello, los alumnos son, por lo general, de clase media. Para diagnosticar el sobrepeso y la obesidad se ha tomado como referencia el IMC que, a pesar de no ser totalmente certero, es el más utilizado en la clínica.

La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso obtenida fue de un 17,1 %, algo inferior a los del estudio, también llevado a cabo en España hace más de una década y al estudio AVENA, si bien en este último las edades se comprendían entre 13 y 18 años. Por otra parte, y para el caso del entorno ecuatoriano se han constatado estudios no relacionados directamente con el campo de acción estudiado pero que han podido servir de base o consulta inferencial. Esto parece indicar que el porcentaje de obesidad no se mantiene, sino que aumenta con la edad.

Los resultados obtenidos muestran, en primer lugar, que los jóvenes con obesidad o sobrepeso, como era de esperar, tienen peores hábitos alimenticios que aquellos cuyo IMC se encuentra dentro de la normalidad. El consumo de dulces, bollería y embutidos, entre otros, se encuentra por encima de lo deseado, confirmando los resultados obtenidos por *Amat y otros*. Los

dulces se suelen ingerir más en el desayuno, mientras que los embutidos son más propios de la merienda. Este grupo de obesos/sobrepeso también acude con mayor frecuencia a comer a establecimientos de comida rápida. En definitiva, los niños obesos y con sobrepeso tienen no solo el problema de los alimentos ingeridos en sí mismo, sino también el hecho de contar con unos hábitos de comer en sitios que ofrecen comidas no especialmente saludables e incluso, como señalaban Montero, Úbeda y García, los de comer entre horas.

Entre los alimentos ingeridos destaca, como es lógico, el alto consumo de todos los productos en el grupo de obesos/sobrepeso, excepto las verduras y el pescado. En este sentido, nuestra investigación coincide plenamente con los resultados obtenidos por Serra-Majem, Ribas, Aranceta-Bartrina, Pérez, Saavedra y Peña. Los otros dos grupos también mantienen un consumo de verduras por debajo de lo deseado, si bien el consumo de pescado se acerca más a lo deseable. En este estudio se decidió eliminar el grupo "frutas", que otros estudios unen a las verduras, a sabiendas de que los niños de estas edades sí que consumen una cantidad aceptable de fruta, teniendo el déficit principal en las verduras. De este modo, de haberlos puesto en el mismo grupo, los resultados podrían haber quedado sesgados y llevar a conclusiones erróneas.

A pesar de estos problemas de excesivo consumo de ciertos productos, es reseñable también el riesgo que entrañan las conductas alimenticias perniciosas en sentido contrario, con un 22 % de jóvenes delgados que no desayuna, lo cual les hace ser una población de riesgo para caer en enfermedades como la anorexia o la bulimia.

Un 14 % de este mismo grupo, el de los delgados, manifiesta seguir dietas hipocalóricas, nada recomendables para niños de esta edad, que deberían tener una dieta equilibrada. El consumo de alcohol mostró unos registros mínimos. Otros estudios han recogido cifras mucho más altas. El

motivo puede ser el hecho de que, aunque los cuestionarios fueran anónimos, la localidad es muy pequeña y los niños prácticamente se conocen todos entre sí. Este hecho puede haber motivado que algunos no se hayan atrevido a decir la verdad o que, en realidad, no consuman alcohol por la facilidad con la que sus padres podrían enterarse.

Por lo que se refiere a la práctica de actividad física, es claro el déficit de los participantes del estudio con sobrepeso u obesidad. Además de practicar poco, dedican su tiempo libre a actividades esencialmente sedentarias y pocos asisten a actividades físicas extraescolares. Estos datos no difieren significativamente de los recogidos en otros estudios de hace ya casi una década, por lo que se podría entender que las políticas de concienciación de la importancia de la práctica de actividad física no han tenido un gran efecto en este grupo poblacional.

A diferencia de otras investigaciones previas, este estudio ha separado las horas obligatorias de la clase de educación física, que pueden ofrecer una imagen distorsionada al recogerse que todos los jóvenes practican, como mínimo, dos horas de actividad física a la semana. De este modo, excluyendo esas horas, se ha comprobado que un 60 % de los obesos y con sobrepeso no llegan a la hora semanal, y que ninguno de ellos pasa de las 3 horas, contrastando enormemente con los otros dos grupos, sobrepeso y delgados. Ello puede llevar a afirmar con casi total seguridad que la ausencia de actividad física, aparte de estar correlacionada directamente con la obesidad, puede ser el factor más importante. Desde luego, en este estudio se muestra como más relevante incluso que la dieta, por lo extremo de los datos.

La alimentación es variada dependiendo la región, país, estado etc. Pero siempre a un margen de comer y comer bien en el trabajo de elección de alimentos en donde muchos niños y jóvenes fallan con la ingesta de alimentos con alta cantidad de calorías y grasas.

Siempre hay que controlar la alimentación por muy infante que sean en este estudio se observó la mala alimentación como uno de los problemas principales del sobrepeso y obesidad en donde más aumenta la edad aumenta la obesidad y en el caso de comparación de las personas obesas y delgadas, las personas obesas tienen un desorden alimenticio que no les permite salir de ese estado, otro factor que va de la mano y que tiene la misma importancia es la actividad física o inactividad física.

Desde la época escolar la actividad física en niños y adolescente debe ser importante primero para diversión y aprendizaje y en segundo lugar para llevar una vida saludable enseñándole a los beneficios del deporte y actividad física, llevar una vida saludable con los pesos controlados y adecuados, lastimosamente hay jóvenes que su actividad física es baja con dos horas de actividad física semanal y sus tiempo libres los ocupan para actividades sedentarias y eso es muy preocupante porque cada vez que pasa el tiempo eso va en aumento y es más difícil darle solución.

“Ideas sobre las causas de la obesidad en estudiantes universitarios mexicanos y españoles”

Investigación realizada por: Rigoberto León Sánchez, Blanca Elizabeth Jiménez Cruz, Asunción López y Barrera García; en el año 2014; realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Autónoma de Madrid.

Discusión:

Al igual que los datos obtenidos por Hardus et al. (2003), en este estudio se encontró que los estudiantes examinados tienden a considerar una amplia variedad de causas para la obesidad (genéticas, medioambientales, etc.). Es posible que esto sea así debido a que dicho conocimiento se encuentra ampliamente distribuido en el ambiente social y, asimismo, es posible que se haya adquirido a

través del proceso educativo. Con todo, a este conocimiento factual sobre las causas de la obesidad los participantes le añaden sus “actitudes” y, en este sentido, tienden a responsabilizar al individuo obeso por su condición. Por ejemplo, si bien los alumnos están de acuerdo en asumir que los factores genéticos son un factor importante para la aparición de la obesidad, no obsta para que también otorguen un peso importante a la responsabilidad del individuo obeso sobre su condición, básicamente por “comer en exceso”.

Asimismo, fue posible observar que los participantes de este estudio restaban importancia a los factores ambientales como causantes de la obesidad. Por ejemplo, aunque reconocían que los padres pueden alimentarse poco saludablemente y no saber cómo alimentar adecuadamente a sus hijos, no estuvieron de acuerdo con el hecho de que una persona adulta sea obesa debido a que en su infancia no tuvo una buena guía al respecto.

Ello, en opinión de los presentes autores, elimina la responsabilidad de los padres y mantiene la creencia de que el individuo obeso es el “responsable” de su condición. De la misma manera, según las respuestas de los participantes, la obesidad no guarda relación con el precio de los alimentos saludables (dado que no son considerados por ellos como más caros ni menos disponibles que los alimentos no saludables) ni es consecuencia de la inexistencia de lugares adecuados para realizar actividades físicas. En conclusión, para los estudiantes examinados, aspectos exógenos tales como la educación alimentaria de los padres, el costo de los alimentos sanos o los lugares adecuados para la realización de la actividad física no son causas de obesidad.

Respecto de algunas de las metáforas identificadas por Barry (por ejemplo, la que señala a “la obesidad como una conducta relacionada con la pereza y la gula”), los participantes no consideraron la pereza como una causa. Así, ante la afirmación “Las personas obesas suelen pasar más tiempo viendo

televisión que las personas delgadas”, 60.7% de ellos dijo estar en desacuerdo. Sin embargo, a diferencia de lo que sucede con la pereza, en este estudio se identificó la gula (“La mayoría de la gente obsesa come más que la gente no obsesa”) como una de las causas más importantes de la obesidad y, por ende, se responsabilizó al individuo obeso por no modificar dicho hábito. Quizá por ello 65.0% de los estudiantes se mostró de acuerdo con la afirmación: “Si la gente obsesa quisiera, sería capaz de bajar de peso”.

No obstante, si bien se supone que comer menos está bajo el control del individuo, dicha conducta no parece ligarse a la llamada “fuerza de voluntad”. Es decir, tres de las afirmaciones que enuncian explícitamente este aspecto arroja la misma proporción de acuerdo que desacuerdo, sin que se descartaran por una u otra. Con todo, sería importante indagar más acerca del rol que desempeña la fuerza de voluntad en la causa de la obesidad en futuras investigaciones.

Un último aspecto a considerar se relaciona con el hecho de poner el acento en unas causas u otras. Esto, como lo señalan Barry, llega a impactar en el desarrollo de las políticas públicas de salud y en el apoyo que recibiría la obesidad por parte de la sociedad.

Por tanto, asumir una causa u otra implica explicitar una conducta prejuiciosa, cuanto más si esa “causa” es acompañada por actitudes negativas que la gente proyecta hacia el individuo obeso y que tienden a responsabilizarlo por completo.

2.2 Fundamentación Teórica

2.2.1 Niveles de ejercicio y actividad física

2.2.1.1 Historia de la actividad física, deporte y educación física de El Salvador

Los tipos de actividad física anterior a la conquista se pueden dividir en dos etapas la primera en procedimientos empíricos ligados a los estilos de vida y religión y la segunda en procedimientos preparatorios para la guerra. Los primeros sucesos organizados los podemos ubicar cuando El salvador crecía económicamente y se interesaba por obtener una sociedad hacia el desarrollo, imitando a países como Europa o E.U.A. a finales del siglo XIX en la cual podemos mencionar como datos sobresalientes las carreras de caballo y apuestas de dinero. A inicios del siglo XX. Llega al país la educación física: la gimnasia, la calistenia. El deporte al inicio era única y exclusivamente por clases dominante del salvador. La atención de la población estaba puesta en decisiones políticas y económicas.

La población tenía sus juegos tradicionales como la chibola, juegos de dados, y peleas de gallo, juegos de azar. El interés por el deporte en el salvador surge como una diversión. No como una disciplina o profesión deportiva.

El deporte, la actividad física y el Estado

Uno de primeros deportes en practicarse en El Salvador fue el fútbol, en Santa Ana, el primer partido fue entre el equipo de Santa Ana versus equipo de San Salvador, en el campo de Marte el 26 de julio de 1899. Ambos equipos contaban entre sus integrantes a muchos extranjeros.

El interés por la promoción de la gimnasia entre los gobernantes salvadoreños se hizo palpable a fines del siglo XIX, siendo la educación primaria capitalina el principal sector educativo beneficiado. En 1902 del día 20 de abril la Alcaldía Municipal de San Salvador comunicaba la inauguración del Gimnasio Municipal. En 1915 se nombra a Luis Rossi como profesor de Educación Física de las escuelas primarias de la capital, profesor italiano quien vendría a hacerse cargo del área de educación física.

En el instituto de varones en 1885 se aprueba la inclusión de clases de gimnasia en el pensum del área de enseñanza, en la escuela politécnica la esgrima, y en el colegio normal de maestras se introduce asignaturas como la calistenia y gimnasia de salón. Se introduce como preparación militar la esgrima y a recibir ejercicios de calistenia. También a recibir clases de los efectos del ejercicio, ejercicios de fuerza, velocidad, ejercicios naturales y gimnásticos.

El interés por la promoción de la gimnasia entre los gobernantes salvadoreños se hizo palpable a fines del siglo XIX, siendo la educación primaria capitalina el principal sector educativo beneficiado. En 1902 del día 20 de abril la Alcaldía Municipal de San Salvador comunicaba la inauguración del Gimnasio Municipal. En 1915 se nombra a Luis Rossi como profesor de Educación Física de las escuelas primarias de la capital, profesor italiano quien vendría a hacerse cargo del área de educación física.

La consolidación del deporte y la educación física en El Salvador

El Estado asumió el control de la actividad física y deportiva por la propia necesidad de salvaguardar el orden público durante la realización de manifestaciones o espectáculos deportivos,

mejorar la condición física de la población junto con la afirmación del prestigio nacional de los Estados y, por ende, de sus gobiernos en relación con sus ciudadanos.

El estado se ocupó del deporte en especial de las carreras de caballo: debido a que se interesó en controlar el dinero que circulaba alrededor de esta actividad. La junta directiva de este deporte la integraban personas como Guirola duque, pablo Orellana, francisco dueñas, Rafael Zaldívar, etc. Así también, el primer hipódromo de El Salvador fue construido en diciembre de 1895 en el Campo de Marte capitalino. El 15 de enero de 1920 se reformó el Reglamento de Enseñanza, la Cultura Física sería una materia obligatoria de los cinco años de estudio.

En la dictadura del General Maximiliano Hernández Martínez (1931-1944) se evidencia el interés de controlar la actividad deportiva en general. A mediados de febrero de 1934 se creó el Comité Nacional Olímpico de El Salvador, el cual dio origen a las Asociaciones Olímpicas Departamentales. En 1935 se lleva a cabo los III Juegos Centroamericanos y del Caribe se celebraron en San Salvador, El Salvador, entre el 16 de marzo y el 5 de abril organizado por primera vez en El Salvador.

El 20 de diciembre de 1939 se aprueba la Ley de Educación Física de El Salvador y en 1940 se toma como estrategia de colocar un monitor por cada departamento y la educación física fue considerada como una asignatura, además en 1941 se emite el reglamento de la Dirección General de Educación física y se publica el manual de educación física escolar y se creó el consejo nacional de cultura física. En 1940-1966 se incluye la educación física como asignatura de primero a sexto grado con una carga horaria de dos horas semanales. Así mismo en 1962 la dirección General de Educación Física, inaugura los primeros juegos estudiantiles, el 19 de mayo. De igual manera en 1968 se realiza la 1ª aparición de El Salvador en juegos Olímpicos, fueron 48

atletas en 7 deportes. (8) Atletismo, (12) Natación, (4) Ciclismo, (6) Tiro, (2) Levantamiento de pesas, (3) Remo, (13) Fútbol.

En 1969 inicia labores con 90 alumnos la Escuela Superior de Educación Física ubicada en el sitio del niño en el departamento de la Libertad y en 1970 egresa la primera promoción de 80 profesores de educación física, 53 hombres y 27 mujeres, 6 años después, es decir en 1976 se suspende la escuela superior de educación física, 2 años después se formula el plan político “bienestar Para todos” que propone la masificación del Deporte y se elaboran nuevas guías de trabajo. Luego en 1980 El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, INDES, fue creado el 28 de junio mediante el decreto 300 de la Junta Revolucionaria de Gobierno, que promulgó la Ley de los Deportes.

Es así que entre junio y agosto el presidente de INDES ratificó a 26 federaciones deportivas, siendo: Ajedrez, Atletismo, Artes Marciales, Automovilismo, Baloncesto, Béisbol, Boliche, Boxeo, Ciclismo, Ecuestres, Esgrima, Físico Culturismo, Fútbol, Gimnasia, Judo, Levantamiento de Pesas, Lucha Olímpica, Montañismo, Motociclismo, Natación, Softbol, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro, Tiro con Arco y Voleibol. Durante este mismo período, se creó la Clínica Médica Deportiva, fortalecida en los últimos años y que hoy lleva por nombre departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte.

2.2.2 El sedentarismo en la Edad Antigua

En la edad antigua el sedentarismo se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser nómadas para convertirse en sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio. Posteriormente se fue dando en todos los

continentes, en unos casos por difusión y en otros de manera espontánea, como en China, Nueva Guinea, África o América (en esta última durante su periodo formativo). La sedentarización se consolidó definitivamente con la fundación de las primeras ciudades (Jericó tiene ya entidad poblacional hacia el 9 500 a. C.).

La razón principal por la cual muchos pueblos nómadas se hicieron sedentarios se encuentra en uno de los descubrimientos más importantes de la humanidad: la agricultura. Aunque arqueológicamente la agricultura estuvo precedida de una fase de almacenamiento de alimentos poco perecederos obtenidos de la recolección. Entre la tribu nómada y la tribu sedentaria pasaron muchas generaciones, muchos experimentos e incluso retornos al nomadismo, hasta que un determinado grupo se estableció definitivamente en una localidad (Estoriatus). Este proceso tuvo lugar en un tiempo ubicado al final del Holoceno, es decir, cuando terminó la última Glaciación hace aproximadamente 10 mil años y el planeta alcanzó mayores grados de temperatura.

Las primeras culturas agrícolas, según los hallazgos arqueológicos, se ubican en el Medio Oriente en donde se desarrollarían las primeras ciudades. Pero el calentamiento global del planeta hace 10 mil años generó un proceso similar en todos los continentes que tuvo como consecuencia que muchas tribus se establecieran en determinados lugares y dieran inicio a las llamadas civilizaciones de la antigüedad.

2.2.2.1 El sedentarismo en la Edad Moderna

En estos tiempos "modernos", la tecnología, cada vez más avanzada y el pujante e impetuoso desarrollo de la ciencia, traen como consecuencia directa o indirecta que la vida de los seres

humanos se haga más confortable y fácil pues el esfuerzo físico es cada vez menos necesario para poder vivir.

El sedentarismo constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, pues puede favorecer procesos de enfermedades como la arteriosclerosis, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad y el exceso de estrés, además favorece los procesos degenerativos propios del envejecimiento y no resulta extraño encontrarlo asociado con el mal hábito de fumar, el alcoholismo y hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud.

El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.

Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Ocio: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que dificulta distintas actividades como

subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento de las grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

Algunos perjuicios que trae llevar una vida sedentaria:

- Menstruación a temprana edad
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarres musculares.

2.2.2.2 Sedentarismo en adultos

Cada vez la lista de sedentarios adultos crece y se hace más común observar una persona de 25 a 59 años con hábitos de ejercicio inexistentes en su vida diaria, pasando por alto las consecuencias negativas que esto puede acarrear desde padecer diabetes a presentar patologías más complejas como un cáncer de colon. Según datos de la OMS la falta de actividad física en adultos es la responsable del 6% de la mortalidad en el mundo.

El constante movimiento, estimula nuestro metabolismo, por lo que es de vital importancia hacer actividad física a diario. La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2009 por el Ministerio de Salud de la Nación de Argentina, el 54,9% de la población mayor de 18 años presenta un nivel insuficiente de actividad Física en relación al año 2005, cuando fue del 46,2%.

Son datos preocupantes que principalmente afectan a personas adultas que conlleva un estilo de vida inactivo, en segundo lugar, a su familia y en tercer lugar al estado, tanto, económicamente como productivamente. Es por lo que el 12 de noviembre de 2015 nace el Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo en Argentina teniendo como objetivo principal reducir la prevalencia de inactividad física en la población general, promoviendo la adopción de estilos de vida activos.

2.2.3 Obesidad

Por lo que se refiere a la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Así mismo la obesidad supone mayor peso según la edad, el sexo y la relación peso/talla se encasilla clínicamente como una enfermedad metabólica que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal.

La obesidad se define como un aumento del porcentaje de grasa corporal, a valores mayores del 25% del peso corporal en hombres y más del 30% en mujeres, lo cual se traduce en un incremento del peso. Esto ocurre como resultado de un balance positivo entre ingesta de energía y gasto energético.

2.2.3.1 Ejercicio físico y obesidad

Al menos 2,8 millones de personas mueren cada año por sobrepeso u obesidad. El riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebro vascular y diabetes crece paralelamente al aumento del índice de masa corporal (IMC). Un IMC elevado aumenta asimismo el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. La prevalencia de sobrepeso es mayor en los países de ingresos medios altos, pero también se detectan niveles muy elevados en algunos países de ingresos medios bajos.

En la Región de Europa, la Región del Mediterráneo Oriental y la Región de las Américas de la OMS, más de la mitad de las mujeres presentan sobrepeso. La mayor prevalencia del sobrepeso entre lactantes y niños pequeños se observa en las poblaciones de ingresos medios altos, mientras que el mayor aumento del sobrepeso se detecta en el grupo de ingresos medios bajos.

El ejercicio regular forma parte del tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, la actividad física para la pérdida de peso debe estar asociada con pautas alimenticias adecuadas con reducción de la ingesta calórica. Los planes de ejercicio colaboran en el descenso del peso corporal, así como en la reducción del porcentaje graso con aumentos de la masa magra. La frecuencia y la duración de las sesiones de ejercicio están vinculadas con el proceso de modificación de la composición corporal y su mantenimiento en el tiempo.

Los individuos obesos que realizan actividad física tienen una morbilidad un 30% menor con respecto a sus pares sedentarios y al comparar obesos entrenados con sedentarios delgados esta relación se mantiene. Los ejercicios utilizados para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad deben incluir los de tipo continuo y aeróbico asociados con los de sobrecarga muscular,

que permitan un incremento de la masa de diferentes grupos musculares. El peso corporal está en función del balance energético, es decir, de la relación entre el aporte calórico y el gasto de energía. Un balance energético positivo da lugar a una ganancia de peso, mientras que un balance energético negativo tiene el efecto contrario.

2.2.4 Tiempo Libre

El tiempo libre, ha sido abordado por investigadores de diversas disciplinas, dando lugar a múltiples interpretaciones en función de su perspectiva de estudio. Una aproximación conceptual del término de tiempo libre, analizado desde diferentes enfoques, nos permitirá conocer la diversidad de planteamientos e interpretaciones. Se pueden encontrar múltiples y variadas definiciones sobre el *tiempo libre*. Algunos autores lo consideran como una expresión relativamente reciente. Su aparición está unida a una época y a unos países de industrialización avanzada, donde poco a poco y en contadas dosis, surge un “tiempo nuevo” sustraído al tiempo de trabajo.

Se conoce como tiempo libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento y placer, o para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que no sean laborales, pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo. Entonces, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer, o como recién indicábamos para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable.

En otro orden de cosas, es importante destacar que el tiempo libre, es una necesidad típicamente humana. Es habitual que después de una semana agotadora en materia de obligaciones laborales, domésticas o estudiantiles, las personas procuren la realización de actividades que impliquen únicamente disfrutar, relajarse, de todo aquello que los cansó o agotó en la semana laboral.

En tanto, sobre lo que puede ser considerado una actividad estrictamente inscripta en el tiempo libre variará de persona a persona, porque lisa y llanamente no todos tienen la misma percepción de lo que puede ser divertido, agradable, entretenido o placentero.

Por ejemplo, algunos considerarán que estudiar o leer un libro no puede para nada divertido, sin embargo, habrá seguramente algunos que sí lo consideren como una actividad entretenida para invertir su tiempo libre.

Ahora bien, más allá de esta aclaración, es importante mencionar que existe una serie de prácticas que por convención social y desde tiempo atrás están vinculadas al tiempo libre, es decir, se procura realizarlas en los tiempos libres de cada uno, tal es el caso de: ir al cine, al teatro o asistir

a cualquier otro tipo de actividad artística o cultural, pasear por el parque, ir a un shopping o centro comercial de compras, salir un día de picnic, contratar una excursión a alguna zona rural para desplegar diversas actividades que acentúen el contacto directo con la naturaleza, entre otras.

2.2.4.1 Tiempo Libre en Niños y Jóvenes

Se puede considerar el tiempo libre de los niños y jóvenes como aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familiares. Es un tiempo que se llena, con actividades libres y espontáneas. Estudios destacan la importancia y necesidad de una ocupación activa de ese tiempo libre, La Fundación ‘Robert Wood Johnson’, expone los beneficios positivos que tienen la inclusión de las actividades físicas y deportivas en los OST (Out-of-school time, programs) (programas extraescolares) ante el alto y creciente número de niños/as y jóvenes con sobrepeso u obesidad. Wilson-Ahlstrom y Yohalem, informan de los beneficios de los programas extraescolares para el desarrollo de una serie de habilidades en arte, música, deportes y otras áreas que contribuyen significativamente al desarrollo y calidad de vida de niños y jóvenes.

El tiempo libre hoy en día se presenta como una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad; la importancia de tener tiempo libre tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Este reclamo social en pro de una mejora cualitativa y cuantitativa de vida está en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto directamente relacionado con el tiempo libre. Se puede afirmar que la calidad de vida que experimenta una persona está ligada al tiempo libre.

2.2.5 Ocio

En su concepción general, se entiende como aquel tiempo no dedicado a actividades de carácter obligatorio, o que es necesario hacer, como lo son: el trabajo, el cuidado de la casa, los negocios, la educación, el comer o el dormir. Se le denomina tiempo libre en este sentido de haber cumplido con todas las obligaciones (aunque esto es relativo, puesto que muchas de ellas se pueden hacer por placer o por su utilidad en el largo plazo).

El termino ocio etimológicamente proviene del latín Otium, que significa reposo. Según el Diccionario de la RAE, ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. De acuerdo a esta definición encontramos:

- Ocio activo: Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.
- Ocio pasivo: Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.

Cuenca, contempla y define el ocio como el tiempo libre fuera de obligaciones habituales, que descansa en tres pilares esenciales:

- Percepción de libre elección en función de preferencias individuales.
- Sensación gratificante y placentera.
- Autotelismo: es decir, actividades que tienen un fin en sí mismas y en la sensación gratificante que producen al practicarlas.

Además, este ocio autotélico se manifiesta en seis dimensiones: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica y solidaria.

2.2.5.1 Pilares Fundamentales del Ocio

- Autonomía, ya que la actividad elegida por el individuo, ha sido libremente.
- Placer, toda actividad de ocio busca el placer de la persona o individuo.
- Finalidad, hay que tener unos objetivos concretos dependiendo en el grupo humano con el que se íntegra la sociedad.
- Dinero, depende del nivel económico o individuo.
- Adaptación al medio, favorece la buena integración social del individuo.
- Autodesarrollo, que nos aporte equilibrio, formación y desarrollo.
- Interrelación, con los demás y con el trabajo ya que lo que hacemos en nuestro tiempo de ocio afecta a nuestro trabajo y a todos los aspectos de nuestra vida
- Organización del tiempo, cuanto más se organiza el tiempo, mayor tiempo libre disponemos y por lo tanto mayor ocio.
- Libertad de elección, de la actividad que queremos realizar y con quien o quienes.
- Creatividad.
- Transformación social.

En definitiva, la experiencia personal de la participación en actividades de ocio se ha de basar, fundamentalmente, en la percepción de libre elección, en el autotelismo, es decir, actividades que tienen un fin en sí mismas y en la sensación gratificante que producen al practicarlas.

2.2.5.2 Características del Ocio

El uso más habitual del concepto está vinculado al descanso del trabajo. El ocio, por lo tanto, aparece fuera del horario laboral o en el periodo de vacaciones. Es importante darle un sentido al ocio (por ejemplo, a través de la práctica de algún deporte, la lectura o la realización de paseos), de lo contrario es probable que este tiempo libre se transforme en aburrimiento.

Las exigencias del mundo actual hacen que el ocio sea cada vez más infrecuente. Hoy en día es normal que un trabajador consulte su correo electrónico laboral durante el fin de semana o que un niño realice estudios complementarios al finalizar la jornada escolar. Por eso, cuando las personas se encuentran con tiempo libre, muchas veces ni siquiera saben en qué invertirlo. Hay que tener en cuenta que lo que algunos sujetos realizan de manera obligatoria para otros puede constituir un momento de ocio.

Ese es el caso de cocinar, leer, practicar deportes y otras actividades. Sin embargo, en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas, los desplazamientos sobre todo en las grandes ciudades, las compras de primera necesidad, etc.

Una de las características relevantes del ocio es la toma de conciencia de lo que se desea hacer en el tiempo libre, lo que implica un adecuado conocimiento de uno mismo y el desarrollo de procesos cognitivos para identificar las actividades que mayor satisfacción pueden generar. Este planteamiento del ocio diferenciado del tiempo libre, lleva directamente hacia planteamientos educativos que generen procesos de identificación y desarrollen la capacidad de elección entre múltiples alternativas.

2.2.5.3 Asociación Internacional de Ocio y Recreo (WLRA)

La Asociación Internacional WLRA (World Leisure & Recreation Association), define el ocio como:

- Un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, y una mayor felicidad.
- Un recurso importante para el desarrollo integral de la persona y un factor fundamental de la calidad de vida.
- Una actividad que fomenta la buena salud general y el bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su propio ocio.
- Un derecho básico, como lo son la educación, el trabajo y la salud, del que nadie debería ser privado por razones de edad, raza, religión, salud, discapacidad o condición económica.

La WLRA considera que:

- El desarrollo del ocio se facilita garantizando las condiciones básicas de vida como son, la seguridad, cobijo, alimentación, educación, recursos sostenibles, equidad y justicia social.
- Para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades e interactuar de forma positiva con el entorno. Por lo tanto, se entiende el ocio como recurso para aumentar la calidad de vida.

- Muchas sociedades actuales se caracterizan por un incremento de la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación en el día a día de las personas. Todas estas características pueden ser aliviadas mediante conductas satisfactorias de ocio.

A continuación, presentamos otras definiciones del término ocio propuestas por diferentes autores:

- a) La primera definición de ocio de la que se tienen referencia, es la aportada por Aristóteles, como tiempo exento de la necesidad de labor. Tiempo que, como veíamos anteriormente es empleado por una elite en la contemplación y preparación para el ejercicio de la política y las artes.
- b) Más recientemente, Veblen (1899) recoge esta visión de tiempo liberado de la obligación de trabajar, que es tamizada a través de la óptica capitalista, definiendo el ocio como utilización “no-productiva” del tiempo.
- c) Kaplan (1975), desde un análisis más amplio, destaca seis grandes aproximaciones o perspectivas desde las que abordar el concepto de ocio: definición clásica o humanista, basada en la premisa de que el ser humano necesita libertad de acción perspectiva terapéutica, desde la que se concibe el ocio como un tipo de intervención orientado a las personas que, por cuestiones de salud, lo requieren modelo cuantitativo, que identifica el ocio con el tiempo que se emplea en actividades de esparcimiento concepto institucional, que lo identifica con un elemento del sistema social, que cumple una serie de funciones necesarias para la sociedad aproximación epistemológica, basada en los valores que están contenidos.

2.2.5.4 Tipos de Ocio

Ocio Nocivo

Entendemos por ocio nocivo a aquel que se manifiesta por la realización de experiencias perjudiciales para la sociedad, en la que dicha acción es realizada por una o varias personas. En el primer caso podríamos hablar, por ejemplo, de la drogadicción como vivencia de ocio. El drogadicto pudiera sentir que es libre al realizar esa práctica, que es un acto de huida de la realidad consentido y grato; pero tanto las instituciones como la mayoría de ciudadanos pensamos que no es una práctica adecuada de ocio, que es una vivencia negativa que conviene combatir y desterrar.

El ocio se presenta aquí como acción dañina, que es necesario corregir, prevenir y, en último caso, rectificar.

Llamamos ocio nocivo a las experiencias de ocio caracterizadas por la ausencia de libertad (personal o social), de satisfacción (en el sentido de satisfacción interna) y gratuidad (referida a fin en sí mismo), carentes de varios aspectos esenciales propios del ocio autotélico y, por ello, tienen unas de consecuencias negativas, individual o socialmente.

Ocio Autotelico

Entendemos por ocio autotélico a aquella experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que, parte de una determinada actitud ante el objeto de la acción, que descansa en tres pilares esenciales: elección libre, fin en sí mismo (autotelismo) y sensación gratificante. El ocio autotélico se diferencia claramente de los otros tipos de ocio y, desde el punto de vista de su realización se lleva a cabo a través de las dimensiones lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria. La

diferenciación de las dimensiones resulta de especial interés y utilidad para aproximarse a un conocimiento más concreto y real del fenómeno del ocio.

El ocio autotélico corresponde con las experiencias de ocio que se realizan de un modo satisfactorio, libre y por sí mismas, sin una finalidad utilitaria, es el ocio desinteresado desde el punto de vista económico, pero orientado a la autorrealización y la calidad de vida.

Ocio Humanista

Entendemos por ocio humanista aquel que defiende ante todo la dignidad de la persona humana. Se reconoce como un ocio positivo, que favorece la mejora de la persona y la comunidad, y se sustenta en los tres valores fundamentales del ocio autotélico: libertad, satisfacción y gratuidad, sin olvidar tampoco los referentes de identidad, superación y justicia. El ocio humanista es un ocio centrado en el desarrollo de la persona, en sus vertientes individual y social, por lo que también se preocupa del bien comunitario. En cualquier caso, no es un ocio espontáneo, sino una experiencia compleja que requiere formación.

El ocio humanista es una experiencia integral y compleja, motivada por la vivencia del ocio autotélico y el reconocimiento del ocio como derecho humano. Desde su vertiente social, es un fenómeno reconocible y cuantificable, a través de las prácticas; pero, al mismo tiempo, una reivindicación social relacionada con la justicia, porque se entiende que el ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. A partir de este planteamiento, entendemos que el ejercicio del ocio humanista favorece el desarrollo personal y social, al tiempo que potencia el desarrollo de ámbitos de innovación y libertad, propios de las experiencias autotélicas.

2.3 Definición de Términos básicos

Acción motriz: Proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada.

Actividad física: Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Capacidad Motriz: Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

Control: Consiste en medir y supervisar regularmente un avance, a fin de identificar las variaciones respecto a la planificación de un proyecto, de tal forma que se tomen medidas correctivas cuando sea necesario para cumplir con los objetivos del planteados.

Costumbres: Es un Hábito o Tendencia adquirido por la práctica frecuente de un acto. Las costumbres de una nación o de las personas son el conjunto de inclinaciones y de usos que forman su carácter nacional.

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

Diversión: Es un término que se utiliza normalmente para hacer referencia a todas aquellas actividades que generan alegría en quien las realiza ya que se caracterizan por ser entretenidas, alegres, relajantes o interesantes

Docente: Es aquel que enseña o que es relativo a la enseñanza. La palabra proviene del término latino docens, que a su vez deriva de docēre (“enseñar”). En el lenguaje cotidiano, el concepto suele utilizarse como análogo de profesor o maestro, aunque no representan lo mismo.

Estado de salud: Se refiere a sus condiciones médicas (salud física y mental), experiencias en reclamaciones, admisión de cuidados de salud, historia clínica, información genética, evidencia de aseguramiento e incapacidad.

Estudiantes: De *estudiar*. *Persona* que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza.

Índice de Masa Corporal (IMC). Es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet

Obesidad: Por lo que se refiere a la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Ocio: Se entiende como aquel tiempo no dedicado a actividades de carácter obligatorio, o que es necesario hacer, como lo son: el trabajo, el cuidado de la casa, ir al supermercado, los negocios, la educación, el comer o el dormir.

Ocio Valioso: Es la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, un ocio basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social. El adjetivo "valioso" enfatiza aquí el valor social

beneficioso que se reconoce en la práctica de determinados ocios, así como su potencial de desarrollo humano, lo que no excluye otros tipos de desarrollo, como pudiera ser el económico.

Ocio Humanista: Entendemos por ocio humanista a aquel que defiende ante todo la dignidad de la persona humana en sus vertientes individual y social, por lo que se preocupa del bien comunitario, y se sustenta en los tres valores fundamentales del ocio autotélico: libertad, satisfacción y gratuidad, sin olvidar tampoco los referentes de identidad, superación y justicia.

Ocio Autotélico: Corresponde con las experiencias de ocio que se realizan de un modo satisfactorio, libre y por sí mismas, sin una finalidad utilitaria, es el ocio desinteresado desde el punto de vista económico, pero orientado a la autorrealización y la calidad de vida.

Ocio Nocivo: Corresponde con las experiencias de ocio caracterizadas por la ausencia de libertad (personal o social), de satisfacción (en el sentido de satisfacción interna) y gratuidad (referida a fin en sí mismo), carentes de varios aspectos esenciales propios del ocio autotélico y, por ello, tienen unas consecuencias negativas, individual o socialmente.

Peso: es una medida de la fuerza gravitatoria que actúa sobre un objeto.

Peso corporal: es una medida de asociación entre la masa y la talla.

Sedentario: Del lat. sedentarius 'que trabaja sentado', der. desedēre 'estar sentado'. Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento.

Sedentarismo: es este tipo de comportamiento se manifiesta cuando la persona incurre en muy poco, o ningún, movimiento a lo largo de periodos extensos de tiempo, donde se genera un escaso costo metabólico

Sedentarismo severo: Se considera a la persona que no vence la primera carga (17p/min.)

Sedentarismo moderado: Se considera a la persona que vence la primera carga (17 p/min.), pero no la segunda (26 p/min.)

Tiempo Libre: Se conoce como el tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal, ni a tareas domésticas esenciales.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Método

El método hipotético deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica (Torre, 2014) . El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia.

Esta investigación en desarrollo aplica el método hipotético deductivo, ya que, su estructura está compuesta por un planteamiento del problema, este se describe muy significativamente, se hacen hipótesis, lo cual llevara a la resolución o comprobación de esta y se verificara si es aceptada o rechazada que si fuese rechaza solo sería válido para el grupo de personas que se utilizaran para obtener estos resultados.

3.2 Enfoque

El enfoque cuantitativo se caracteriza por que utiliza la numeración, plantea objetivos y hay una realidad por conocer. Su intención es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias.

El enfoque cuantitativo “Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández-Sampier, Fernández-Collado, & Baptista, 2006) .

Se ha utilizado un proceso de recolección y análisis de datos de forma cuantificable, con los estudiantes de Educación Física asumiendo los lineamientos y características que posee el enfoque cuantitativo se puede identificar que el objeto de estudio es medir los niveles de actividad física y IMC además conocer los porcentajes de la práctica de actividad física.

3.3 Tipo de Investigación

El estudio es de carácter descriptivo, permite medir la información recolectada para luego describirse, analiza e interpretar sistemáticamente las características del fenómeno estudiado con base en la realidad del escenario planteado.

En este estudio se realizó una encuesta para conocer los niveles de actividad física, se registrarán datos sobre el tipo de actividad y duración, así mismo se hará interpretación de la relación entre cada institución.

Este estudio es no experimental: porque se realiza sin manipular deliberadamente las variables, es decir se trata de investigación donde no hacemos variar intencionadamente las variables independientes (Hernández-Sampier, Fernández-Collado, & Baptista, 2006).

El estudio se cataloga de carácter descriptivo, ya que comprende a describir cada variable de la investigación. Este tipo de estudio consiste en la medición de información recolectada, para posteriormente ser analizada e interpretada de acuerdo a las interrogantes planteadas en la problemática, por lo tanto, también es "no experimental" porque la muestra estudiada en la medición de los niveles de la actividad física de la Universidad de el Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador "Dr. Luis Alonso Aparicio" sólo es observable no manipulable obteniendo información por medio de una encuesta.

3.4. Población

La población es un conjunto de individuos que involucran características comunes entre sí, entre estas que sean homogéneas en sus características, que el tiempo de investigación sea indicado para el investigador, el espacio o el lugar que no limite los datos a recolectar u observar, y el tamaño de la población que abarque lo necesario para la extracción de la muestra.

En la investigación actual la población a investigar son las instituciones universitarias, como la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” abarcando la carrera en común de Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física Deporte y Recreación y La Escuela de Ciencias, Salud y Medio Ambiente, del turno matutino 1° a 5° año. La Universidad Nacional cuenta con un dato de estudiantes de antiguo ingreso de 473, dividido en 149 femenino y 324 masculino y con un numero de nuevo ingreso 92 estudiantes dividido en 35 femenino y 57 masculino con un total general de 565 estudiantes, en la Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” solo se obtuvo un dato general de 350 estudiantes aproximadamente.

TABLA DE POBLACIÓN

Universidad	Femenino	Masculino
Universidad de El Salvador	184	381
Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”	105	240

Fuente: elaboración propia

3.5 Muestra

El muestreo probabilístico es un método de muestreo (muestreo se refiere al estudio o análisis de grupos pequeños de una población) que utiliza formas de métodos de selección aleatoria.

El requisito más importante del muestreo probabilístico es que toda la población tenga la misma oportunidad de ser seleccionados, te ofrece la mejor oportunidad de crear una muestra representativa de la población.

Se eligió el muestreo por conveniencia por la accesibilidad de la que disponen las instituciones antes mencionadas, y por la proximidad geográfica.

Para extraer nuestra población estudiada se utilizó la herramienta “Calculadora de Muestras Netquest”. Se extrajo los datos de ambas instituciones de carácter homogéneo y probabilidad de 95%, y su totalidad general es de 915 obteniendo una muestra de 280, dividiendo ese total entre ambas instituciones con un resultado de 140 estudiantes, para un total de 70 mujeres y 70 hombres entre los 5 años.

TABLA DE MUESTRA

Universidad	Año	Femenino	Masculino
Universidad de El Salvador	1°	14	14
	2°	14	14
	3°	14	14
	4°	14	14
	5°	14	14
Subtotal		70	70
Universidad Pedagógica de El Salvador " Dr. Luis Alonso Aparicio"	Año	Femenino	Masculino
	1°	14	14
	2°	14	14
	3°	14	14
	4°	14	14
5°	14	14	
Subtotal		70	70
Total		140	140

Fuente: Elaboración Propia

3.6 Técnica e Instrumento

3.6.1 Técnica

Encuesta

Esta técnica nos permite abarcar una muestra significativa, con el objetivo de recolectar información concreta y precisa del tema a realizar a la comunidad universitaria.

3.6.2 Instrumento

Cuestionario

Este instrumento consta de 20 preguntas de opción múltiple sobre el nivel de actividad física, y su incidencia en el tiempo de ocio; el cual fue contestado por el estudiantado de las instituciones universitarias

3.7 Validación y fiabilidad de los instrumentos

3.7.1 Índice de Bellack

La fiabilidad es una cualidad que debe estar presente en todos los instrumentos de recogida de datos. En las palabras de Perez (2003) si el presente reúne estos requisitos, habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

La confiabilidad se refiere al nivel de exactitud y consistencia de los resultados obtenidos, al aplicar el instrumento por segunda vez en condiciones tan parecidas como sea posible.

Tenemos entonces que elaborar un instrumento que sea confiable. Para ello, existen muchas vías para lograrlo. Si se tratara de un cuestionario, Se puede aplicar 2 veces a la misma persona en un corto periodo de tiempo, y seguidamente se utiliza el Índice de Bellack:

$$B = \frac{Ta}{Ta+Td} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80. Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio. Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

El instrumento que se utilizo fue validado en el año 2016 con una aceptación de 0.89 y probabilidad del 95% por Arias Palacios Oscar Salvador actualmente Licenciado de la carrera Ciencias de la Educación especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación, se tomó en cuenta el cuestionario en nuestra investigación observando su efectividad y certeza de las interrogantes que se necesitan.

3.8 Estadístico

Prueba T de Student-Welch

La prueba de t de Welch, o prueba t de varianzas desiguales, es una prueba de ubicación de dos muestras que se utilizan para probar la hipótesis de que dos poblaciones tienen medias iguales.

Lleva el nombre de su creador, Bernard Lewis Welch y es una adaptación de la prueba t de student, y es más confiable cuando las dos muestras tienen variaciones desiguales y/o tamaños de muestras desiguales.

La prueba t de Welch define la estadística t mediante la siguiente fórmula:

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}}}$$

Ecuación T:

Dónde: t = estadístico equivalente a t de Student.

X1 = media aritmética del grupo 1.

X2 = media aritmética del grupo 2.

σ_{21} = varianza del grupo 1.

σ_{22} = varianza del grupo 2.

n1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n2 = tamaño de la muestra del grupo 2.

Fuente: elaboración propia

Los grados de libertad (gl) asociado con esta estimación de varianza se aproxima utilizando la ecuación de Welch-Satterthwaite:

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma_1}{n_1} + \frac{\sigma_2}{n_2}\right)^2}{\left(\frac{\sigma_1}{n_1 - 1}\right)^2 / n_1 + \left(\frac{\sigma_2}{n_2 - 1}\right)^2 / n_2} - 2$$

Cálculo de los grados de libertad:

Dónde: σ^2_1 = varianza del grupo 1.

σ^2_2 = varianza del grupo 2.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n_2 = tamaño de la muestra del grupo 2.

Fuente: elaboración propia

Proceso: × Determinar el promedio, la varianza y el tamaño de la muestra de cada población en el estudio.

× Aplicar la ecuación t.

× Calcular los grados de libertad (gl) de acuerdo con la ecuación dada.

× Comparar el valor de t calculado respecto a los grados de libertad con los valores de t críticos.

× Decidir si se acepta o rechaza la hipótesis.

Fuente: elaboración propia

3.9 Metodología y Procedimiento

I Fase:

En la investigación se conoce los niveles de actividad física y tiempo de ocio del estudiantado de diferentes universidades, para identificar el objeto de estudio. Para ello, fue necesario consultar, recopilar, agrupar y organizar adecuadamente la información obtenida.

II Fase:

Una vez revisada, analizada la información que se seleccionó para la investigación, se inició a elaborar el instrumento que se utilizó para la recolección de la información de los estudiantes de diferentes instituciones, el cual debe estar estructurado por los ítems necesarios para recabar los datos esenciales para constatar los objetivos planteados de la investigación que se desarrolló para la elaboración de dicho instrumento se revisaron varias investigaciones relacionadas, una vez obtenida la encuesta definitiva se procedió a la aplicación de la misma a los sujetos del estudio, a un total de 280 estudiantes en las diferentes instituciones en mitad de 140/140, lo cual permitió obtener una máxima representatividad y una fiabilidad de los datos obtenidos de dicha investigación.

III Fase:

Se formularon 20 preguntas en una encuesta en base a los objetivos planteados: basándonos en el tiempo que dedican a sus prácticas deportivas como su tiempo de ocio. Y así poder tener un resultado.

IV Fase:

Se observó y se analizó los datos obtenidos de las encuestas y se dio una interpretación de las respuestas en relación a los objetivos planteados dándonos un resultado más concreto con la ayuda de las especificaciones como la edad y tiempos de ocio y actividad física. Basándonos en preguntas de opciones múltiples para mayor resultado.

CAPITULO IV

4. Análisis e Interpretación de los resultados

	UES			UPED		
	Nivel de Actividad	Tiempo de Ocio	IMC	Nivel de Actividad	Tiempo de Ocio	IMC
Moda	1	1	22.60	1	1	24.91
Media	2.75	2.21	24.14	2.35	2.04	26.04
Mediana	3	2	23.61	2	1	25.02
Promedio	2.76	2.21	24.15	2.35	2.04	26.02
Desviación	1.47	1.40	4.13	1.30	1.32	6.41
Varianza	2.16	1.97	17.08	1.70	1.75	41.04
Máximo	5	5	-	5	5	-
Mínimo	1	1	-	1	1	-
Rango	4	4	-	4	4	-

Fuente: Elaboración Propia

El presente cuadro representa los análisis de los datos y comparación entre ambas instituciones, por consiguiente, los resultados en las diferentes áreas de la investigación no hay mucha variación entre ambas instituciones.

4.1 Organización y clasificación de los datos

Después de recolectar la información a través de las técnicas de una encuesta, apoyada en un cuestionario conformado por veinte (20) ítems de opción múltiple, entre las cuales el encuestado escogió la que creyó conveniente; se procedió a la interpretación y análisis de cada uno de los ítems, para dar cumplimiento a los objetivos e hipótesis diseñadas.

“El propósito del análisis es establecer los fundamentos para establecer opciones de solución al factor que se estudia, con el fin de introducir las medidas de mejoramiento en las mejores condiciones posibles” ((1998), 1998).

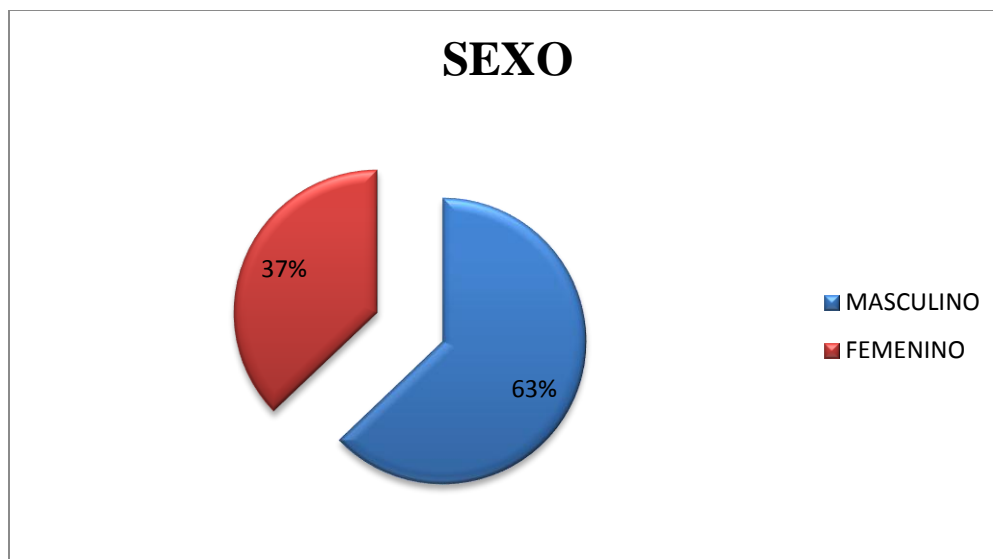
4.2 Análisis e interpretación de resultados obtenidos globales.

Datos Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio” y Universidad de El Salvador.

Sexo	Total
Masculino	176
Femenino	104
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafico 1.

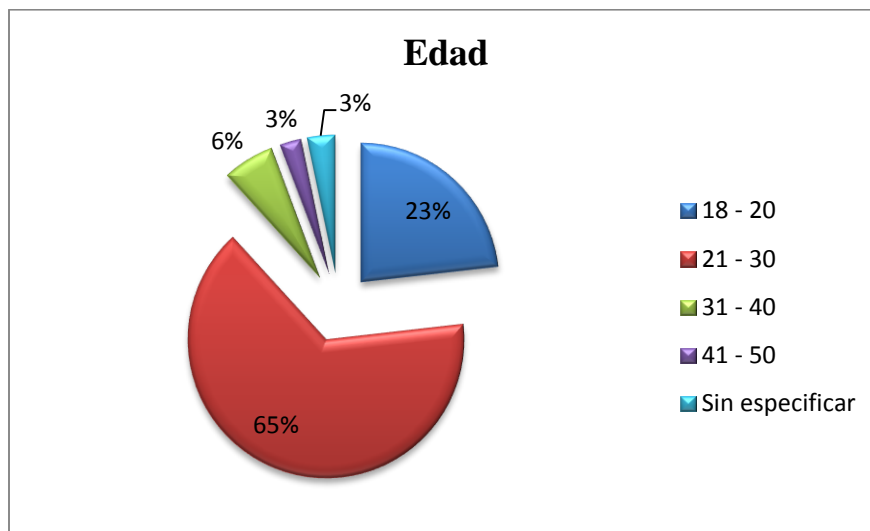


Agrupando los datos anteriormente recolectados en ambas instituciones, se observó un mayor porcentaje del sexo masculino con un 63% y un menor porcentaje del sexo femenino con un 37% en un resultado global.

Edad	Total
18 – 20	65
21 – 30	182
31 – 40	17
41 – 50	7
Sin especificar	9
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafico 2

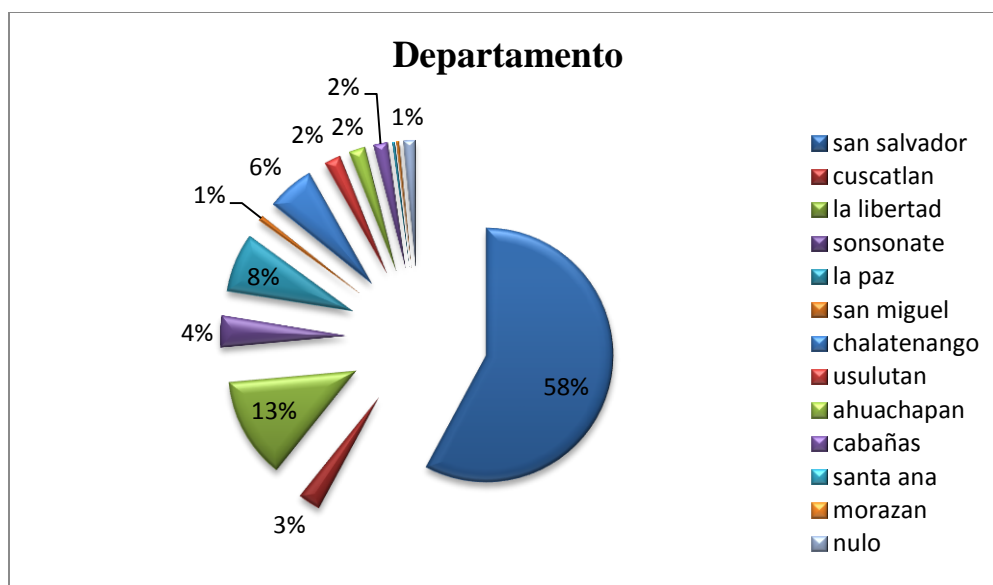


En los datos agrupados anteriormente recolectados de ambas instituciones en el rango de edades de 18 a 50 años, el rango de 21 años a 30 años tiene un mayor porcentaje con un 65% el siguiente es el rango de 18 a 20 años con un 23%, el rango siguiente de 31 años a 40 años con un 6% y con un 3% el rango de 41 años a 50 años y los datos nulos

Departamento	Total
San Salvador	162
Cuscatlán	8
La Paz	21
La Libertad	36
Sonsonate	11
San Miguel	2
Chalatenango	17
Usulután	6
Ahuachapán	6
Cabañas	5
Santa Ana	1
Morazán	1
Sin especificar	4
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafico 3

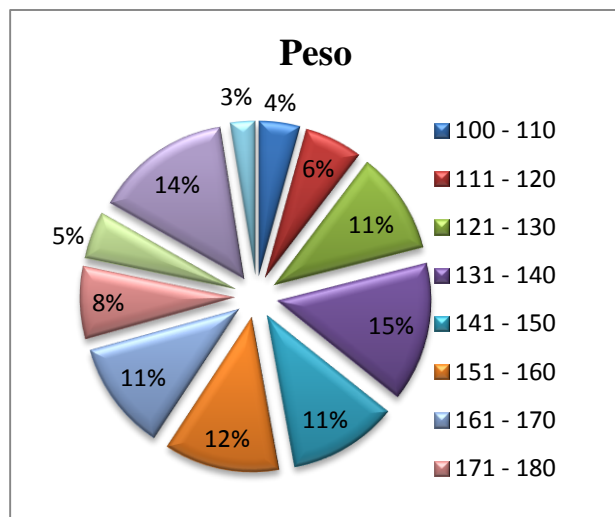


En los datos agrupados en el factor geográfico los departamentos con mayor porcentaje San Salvador con un 58%, La Libertad con un 13%, La Paz con un 8% y Chalatenango con un 6% los demás departamentos abajo del 3%.

Peso	Total
100 – 110	12
111 – 120	17
121 – 130	30
131 – 140	41
141 – 150	32
151 – 160	34
161 – 170	32
171 – 180	21
181 – 190	14
191 a más...	40
Sin especificar	7
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 4

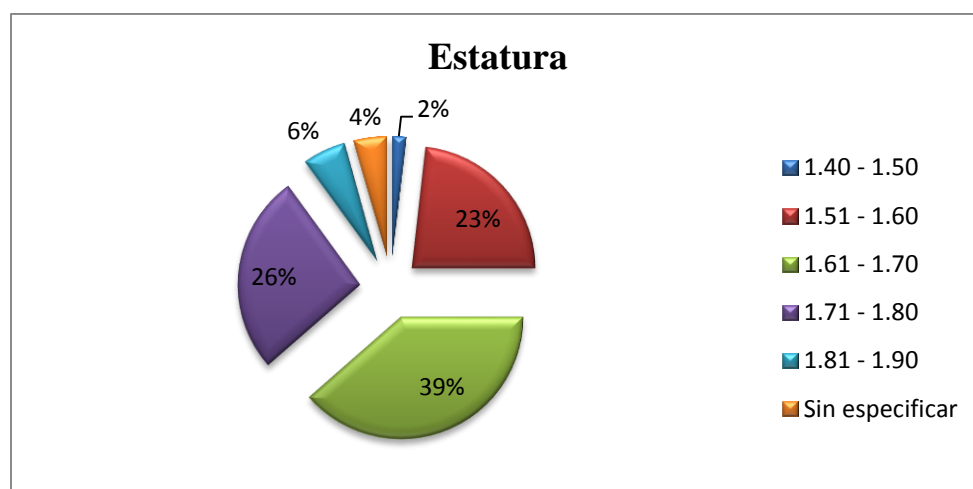


Fuente: Elaboración Propia

En los datos agrupados anteriormente recolectados los rangos estandarizados son de 100 lb a 190 lb a más, en donde el rango de 131lbs – 140lbs tiene el porcentaje más alto con un 15%, seguido de un 14% en el rango de 191lbs o más y con un 12 % el rango de 151lbs – 160lbs

Estatura	Total
1.40 – 1.50	5
1.51 – 1.60	65
1.61 – 1.70	108
1.71 – 1.80	74
1.81 – 1.90	16
Sin especificar	12
Total	280

Grafica 5



En los datos agrupados anteriormente recolectados los rangos totales son de 1.40mts a 1.90mts, en donde el que tiene mayor porcentaje en la muestra es el rango 1.61mts – 1.70mts con un 39% siguiéndole con un 26% el rango de 1.71mts - 1.80mts y el tercer porcentaje más alto es el rango de 1.51mts – 1.60mts con un 23%.

UPED

IMC	Total
Desnutrición G1	3
Normal	70
Sobrepeso	40
Obesidad G1	15
Obesidad G2	10
Sin especificar	2
Total	140

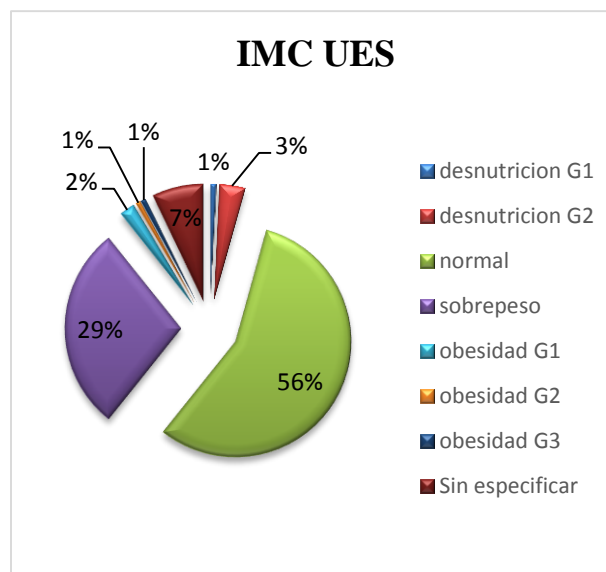
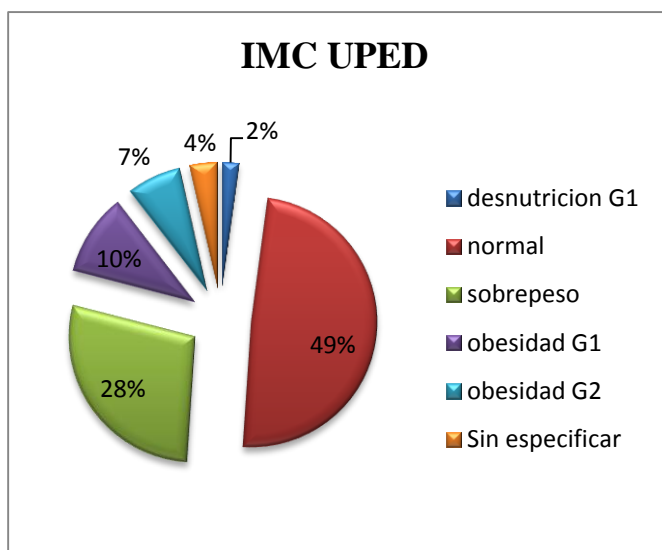
Fuente: Elaboración Propia

UES

IMC	Total
Desnutrición G1	1
Desnutrición G2	5
Normal	79
Sobrepeso	40
Obesidad G1	3
Obesidad G2	1
Obesidad G3	1
Sin especificar	10
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 6



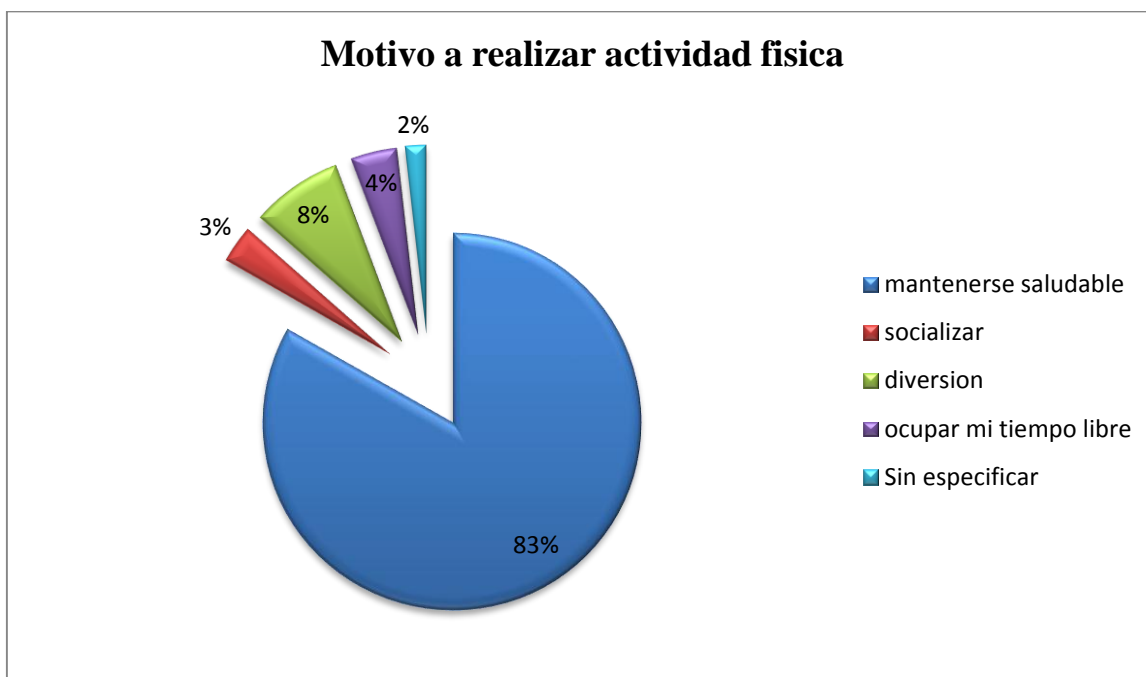
En los datos agrupados anteriormente recolectados de acuerdo a los parámetros delegados por la OMS podemos observar en ambas instituciones los porcentajes más predominantes son los parámetros normales y sobrepeso (56% UES - 49% UPED en normal), (29% UES – 28% UPED)

Preguntas.

1. Motivo a Realizar Actividad Física	Total
Mantenerse Saludable	233
Socializar	9
Diversión	22
Ocupar mi Tiempo Libre	11
Sin especificar	5
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 7



En la gráfica 7 en los datos recolectados en la realización de la encuesta en el primer ítem: “el motivo a realizar actividad física” el mayor porcentaje es “mantenerse saludable” con 83% y observando también el porcentaje menor que es “socializar” con un 3%.

UPED

2. Horas dedicadas a estudio, tareas y otros.	Total
1 hora	65
2 horas	35
3 horas o mas	30
Sin especificar	10
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

UES

Horas dedicadas a estudio, tareas y otros.	Total
1 hora	43
2 horas	70
3 horas o mas	27
Total	140

Grafica 8



En la gráfica 8 en los datos recolectados en la pregunta relacionadas a las horas dedicadas al estudio se observó que en la universidad Pedagógica su mayor porcentaje es una hora con un 46% y en la Universidad de El Salvador el mayor porcentaje son dos horas con un 50% se observa según los datos que la Universidad de El Salvador le da más tiempo al estudio en horas.

UPED

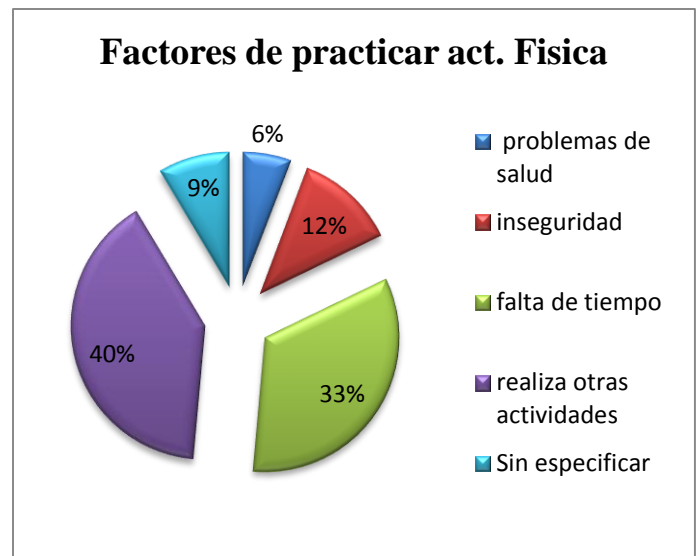
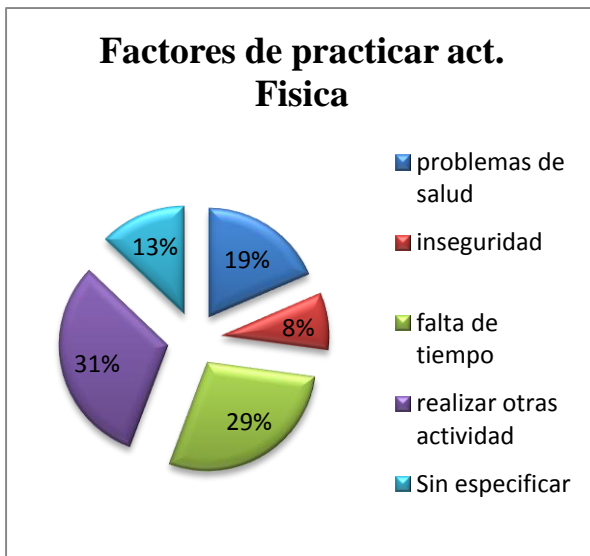
3. Factores de no Realizar Actividad Física	Total
Problemas de salud	26
Inseguridad	12
Falta de Tiempo	40
Realizar Otras Actividades	44
Sin especificar	18
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

UES

3. Factores de no Realizar Actividad Física	Total
Problemas de salud	8
Inseguridad	17
Falta de Tiempo	47
Realizar Otras Actividades	56
Sin especificar	12
Total	140

Grafica 9



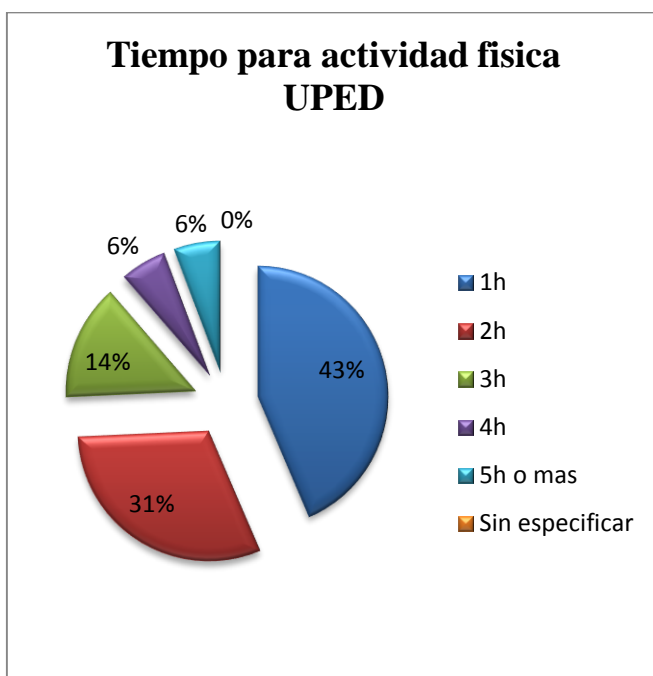
En la gráfica 9 en los datos recolectados en la pregunta de factores de no realizar actividad física el que más resalta o con mayor porcentaje en la Universidad Pedagógica es el factor realizar “otras actividades” con un 31% y en la Universidad de El Salvador el factor predominante es “realizar otras actividades” con un 41% y que son factores comunes en ambas institución así como el factor “falta de tiempo” con un 29% en pedagógica y un 33% en la Universidad de El Salvador

4. Tiempo para actividad física UES	Total
1 hora	61
2 horas	43
3 horas	20
4 horas	8
5 horas o mas	8
Sin especificar	0
Total	140

4. Tiempo para actividad física UPED	Total
1 hora	55
2 horas	42
3 horas	19
4 horas	5
5 horas o mas	5
Sin especificar	4
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 10

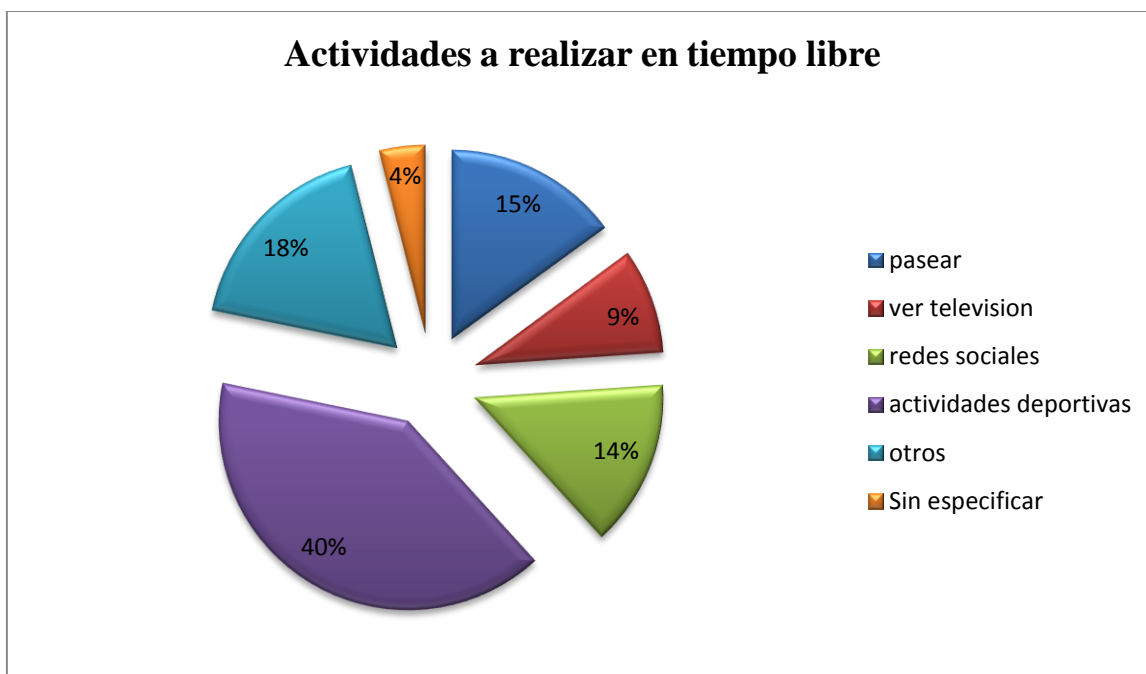


En la gráfica 10 en los datos recolectados en un resultado en la interrogante del “tiempo de Actividad Física” los mayores porcentajes están entre una y dos horas en ambas instituciones, estando por encima en el porcentaje de una hora con un 43% en la UES y un 42% en UPED en dos horas con un 31% UES y 32% UPED y los de menos porcentajes son cinco horas con un 6% UES y un 4% en UPED se puede observar que en los porcentajes no hay diferencia significativas.

5. Actividad a realizar en Tiempo Libre	Total
Pasear	42
Ver Televisión	25
Utilizar Redes Sociales	40
Actividades Deportivas	112
Otros	50
Sin especificar	11
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 11



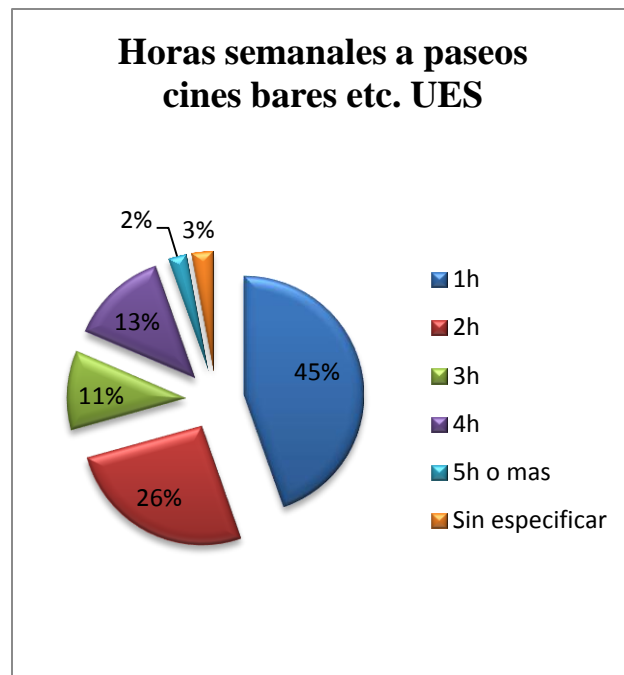
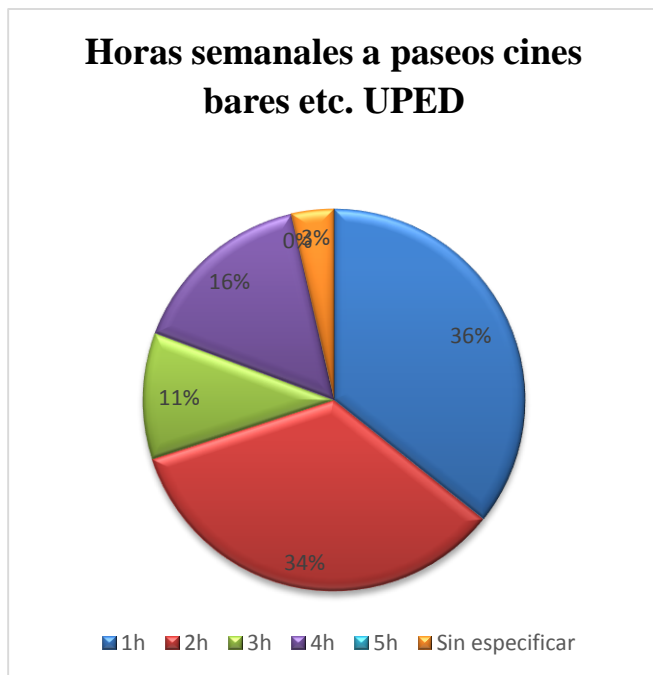
En la gráfica 11 en los datos recolectados en la interrogante de actividades a realizar en tiempo libre como dato globalizado en ambas instituciones el mayor porcentaje es en “actividades deportivas” con un 40% del total siguiéndola las redes sociales con un 18% observando que la tecnología se abre camino y sustituyendo la actividad física.

6. Horas semanales a paseos, centros comerciales etc. UES	Total
1 hora	75
2horas	25
3horas	15
4 horas	15
5 horas o mas	7
Sin especificar	3
Total	140

6. Horas semanales a paseos, centros comerciales etc. UPED	Total
1 hora	50
2horas	48
3horas	15
4 horas	22
5 horas o mas	0
Sin especificar	5
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 12

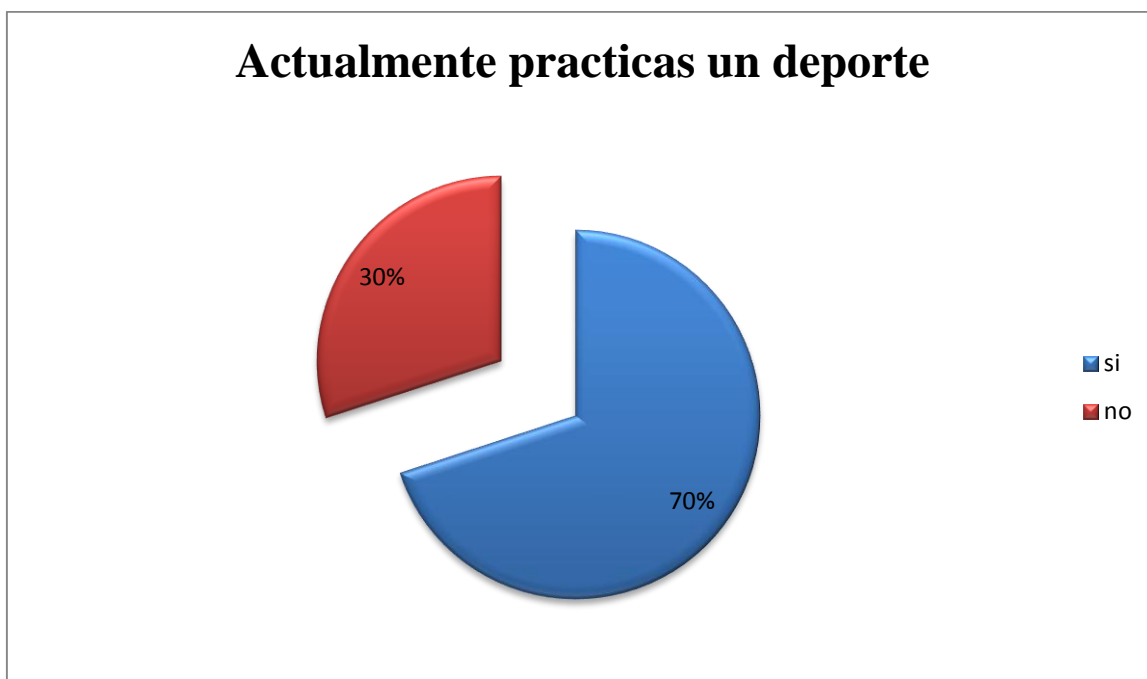


En la gráfica 12 en los datos recolectados en la pregunta de horas semanales en paseos, cine, bares etc. Los porcentajes más altos están una y dos horas, en una hora con un 45% en UES y 36% en UPED, en dos horas 26% UES y 34% UPED el menor porcentaje de 5 horas con un 2% en UES y con un 0% en UPED.

7. Practica actualmente un deporte	Total
Si	196
No	84
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 13

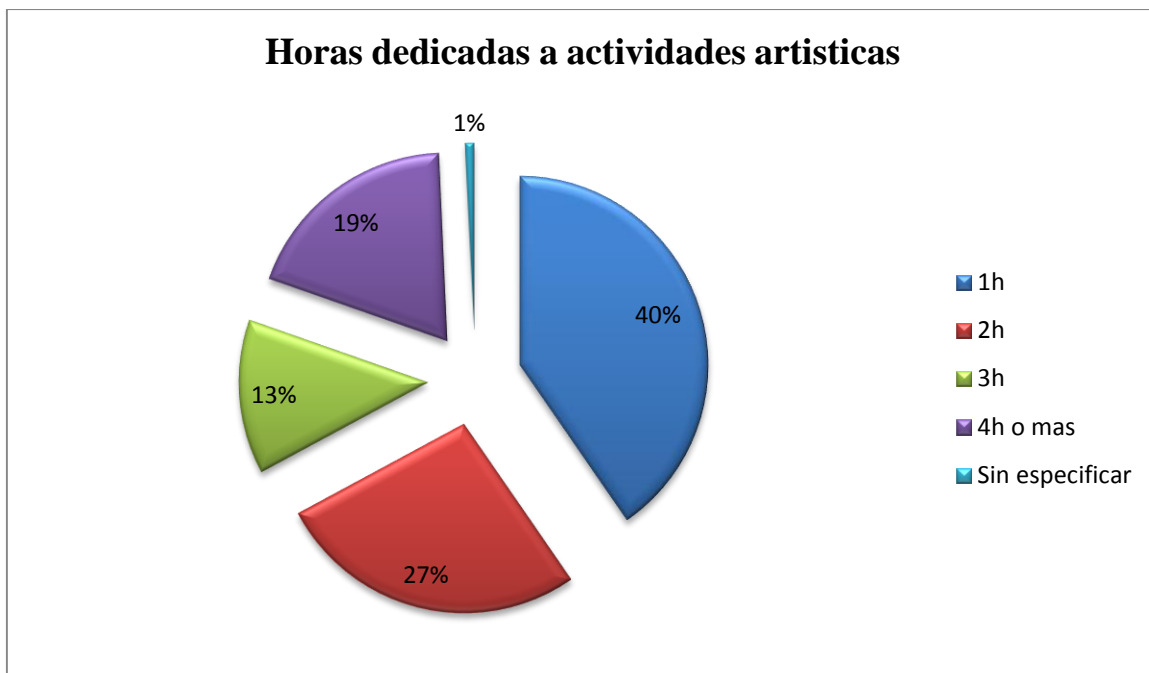


En la gráfica 13 en los datos recolectados en la pregunta si actualmente practica deporte como dato globalizado un 70% respondió que sí y un 30 % respondieron que no tomando en cuenta como deporte una actividad física formal y planificada.

8. Horas Dedicadas a Actividades Artísticas.	Total
1 hora	113
2 horas	75
3 horas	37
4 horas o mas	53
Sin especificar	2
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 14

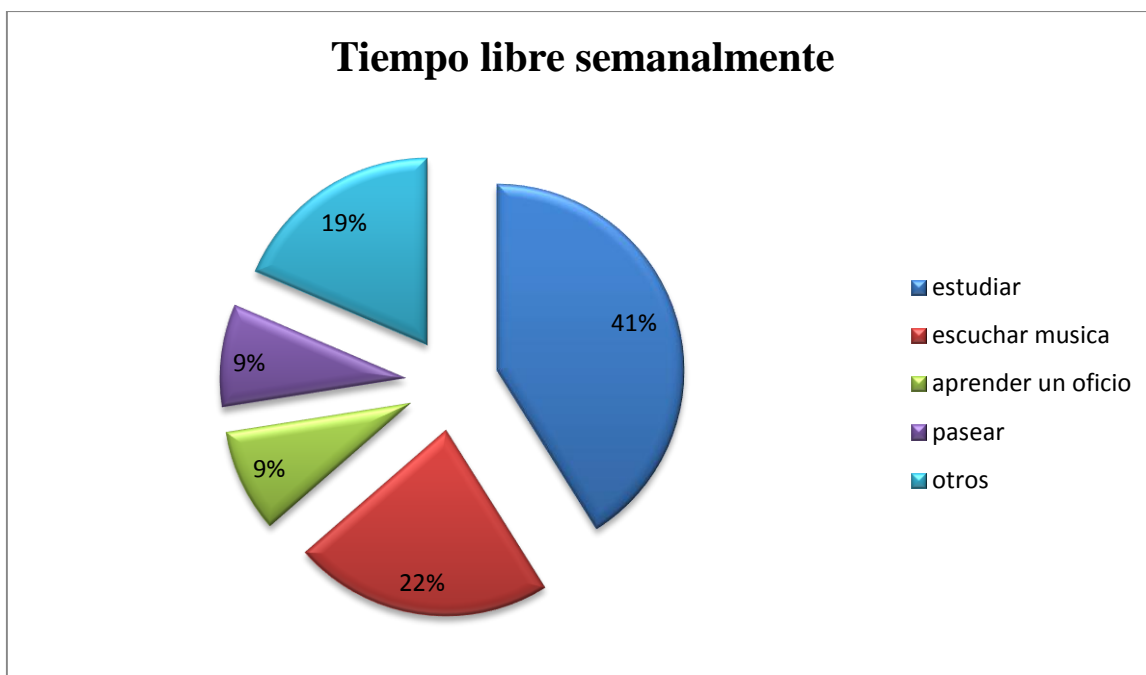


En la gráfica 14 en los datos recolectados en la pregunta de horas a realizadas actividades artísticas como dato globalizado un 40% respondió que 1 hora, un 27 % 2 horas y con un menor porcentaje con 13% 3horas semanales.

9. A qué dedica su tiempo libre semanalmente	Total
Estudiar	115
Escuchar Música	63
Aprender un Oficio	25
Pasear	25
Otros	52
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 15

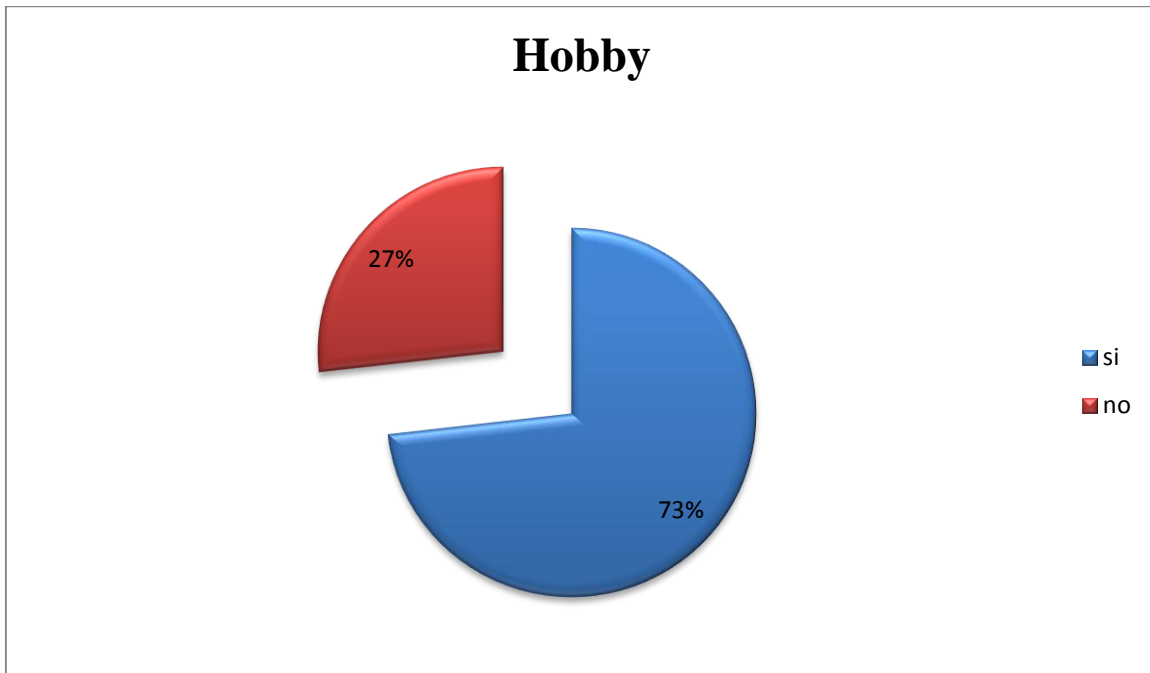


En la gráfica 15 en los datos recolectados en la pregunta “¿A qué se dedica en tiempos libres semanales?” En datos globalizados en ambas instituciones el factor estudio tiene mayor porcentaje con un 41% seguido de escuchas música con un 22% y el factor con menor porcentaje con un 9% son pasear y aprender otro oficio.

10. Tiene un Hobby	Total
Si	205
No	75
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 16

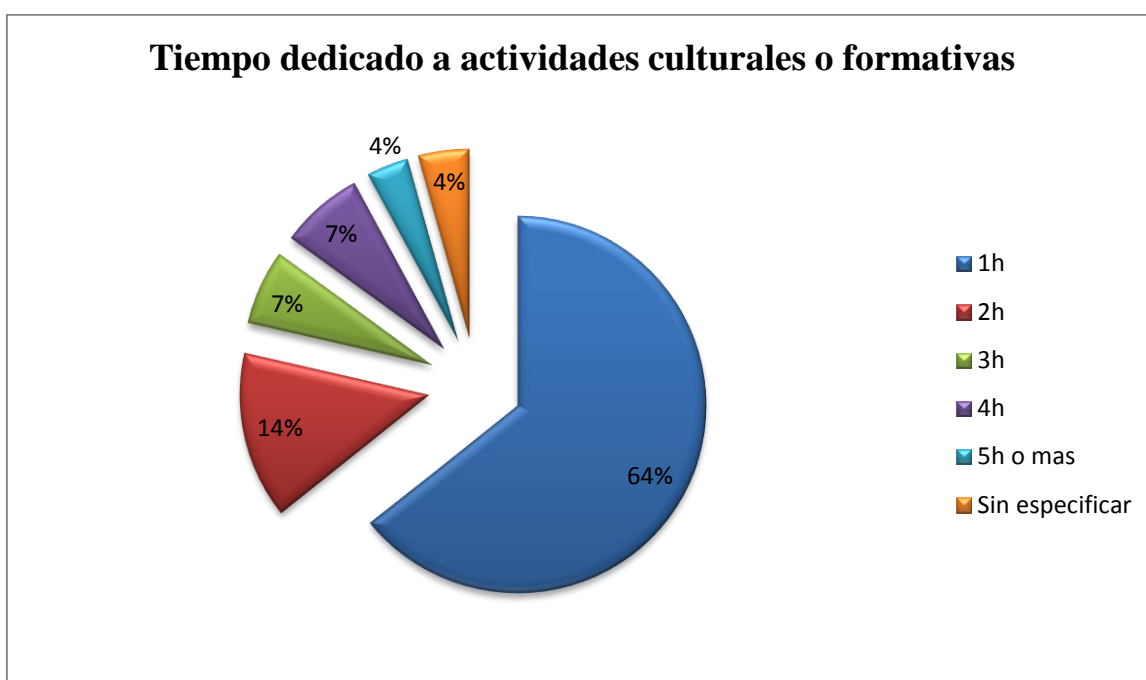


En la gráfica 16 en los datos recolectados en la pregunta si tiene un hobby en los datos globalizados en ambas instituciones con un 73% respondió que sí y un 27% respondió que no.

11. Tiempo Dedicado a actividades culturales o formativas.	Total
1 hora	125
2 horas	46
3 horas	47
4 horas	24
5 horas o mas	19
Sin especificar	19
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 17



En la gráfica 17 se observó que hay más alumnos que le dedican por lo menos una hora a realizar actividades culturales o formativas, obteniendo un porcentaje de 64%, y se obtuvo un 4% de personas que, si toman más de 5 horas para realizar alguna de estas actividades, también se observó que hay un mismo porcentaje de personas que no dedican ningún tiempo para realizar alguna de estas, teniendo un porcentaje de 4%.

UPED

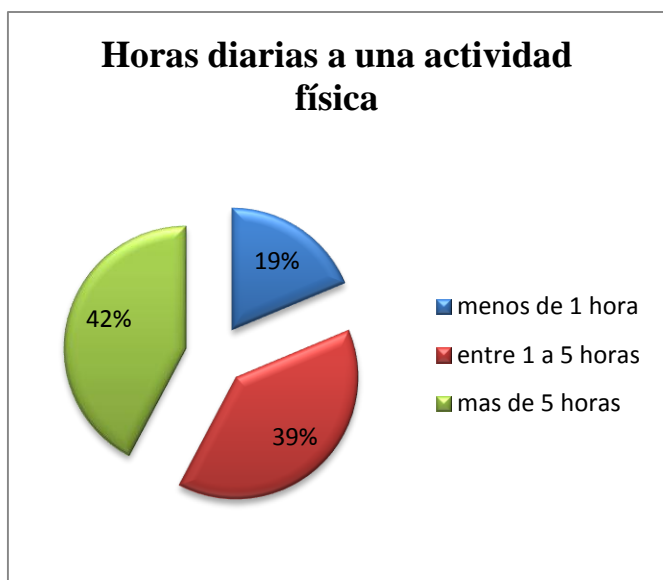
UES

12. Horas diarias a una actividad física	Total
Menos de 1 hora	23
Entre 1 a 5 horas	48
Más de 5 horas	52
Total	140

Horas diarias a una actividad física	Total
Menos de 1 hora	6
Entre 1 a 5 horas	64
Más de 5 horas	86
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 18

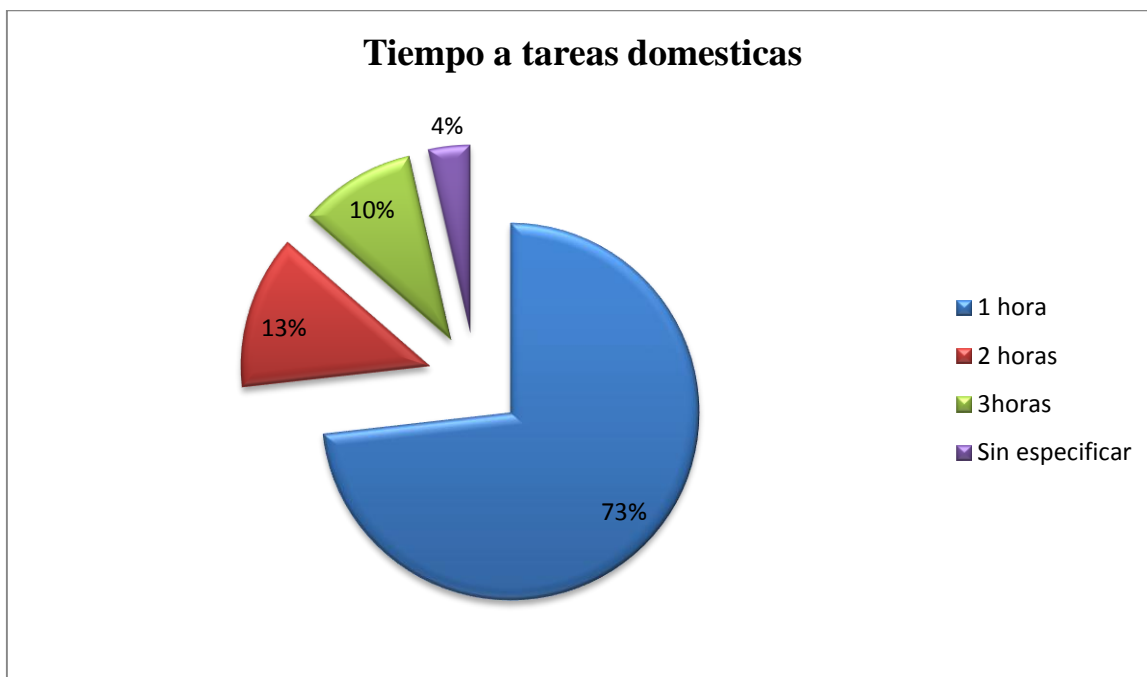


En la gráfica 18 se muestra una comparación entre las dos universidades, obteniendo de la pregunta 12, que los alumnos de la UPED botaron que realizan menos de 1 hora obteniendo un porcentaje de 19% y para la UES un 4%, también se constato que hay alumnos que dedican más de 5 horas para hacer alguna actividad física obteniendo un 42% para la UPED y un 55% para la UES.

13. Tiempo a Tareas Domesticas	Total
1 hora	205
2 horas	37
3 horas	28
Sin especificar	10
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 19

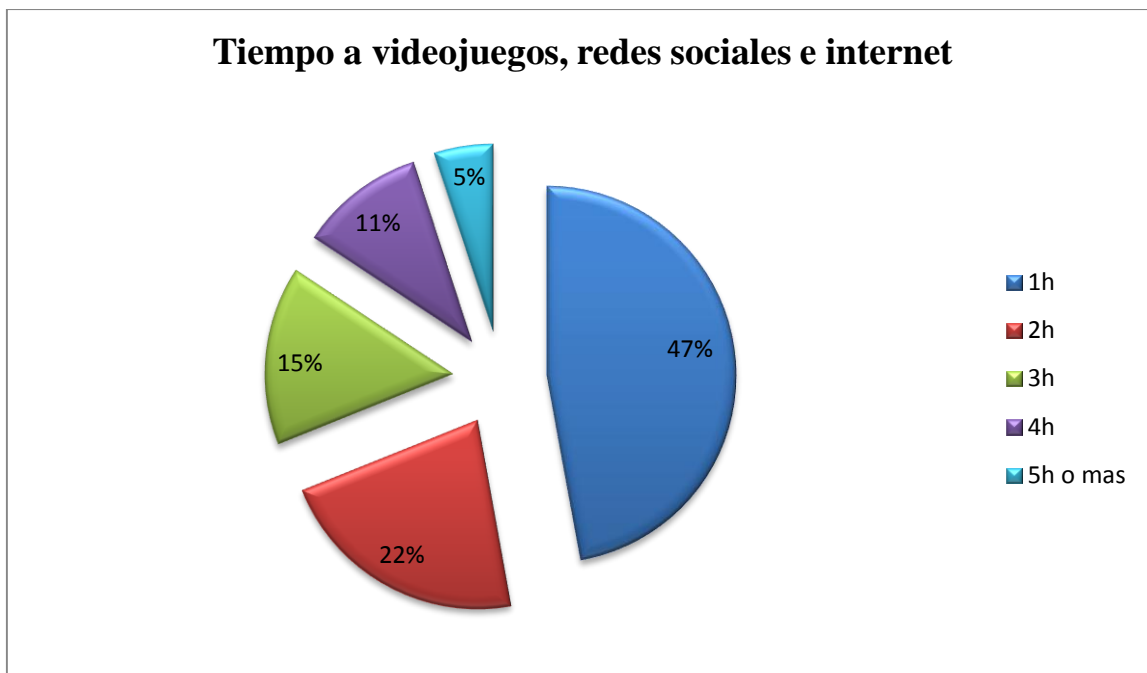


En la gráfica 19 se observo, que los alumnos les dedican tiempo a las tareas domésticas, obteniendo un total de 205 con un porcentaje de 73%, también se observo que un total de 10 personas no ayuda a las tareas del hogar teniendo un porcentaje de 4% este siendo el menor porcentaje, pero podemos definir que existen más jóvenes que ayudan a sus familiares a las tareas del hogar no importando cuantas horas le dediquen.

14. Tiempo a videojuegos, redes sociales e internet	Total
1 hora	132
2 horas	61
3 horas	43
4 horas	30
5 horas o mas	14
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 20

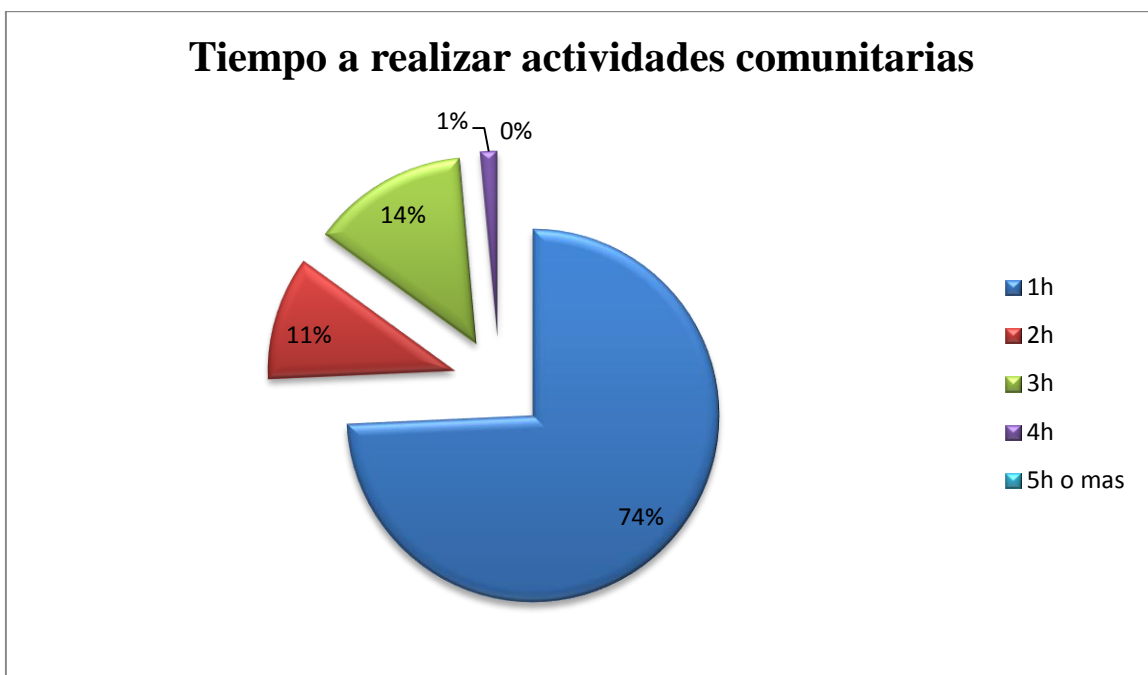


En la gráfica 20 se observó, que la mayoría de jóvenes le dedican por lo menos 1 hora diaria a los video juegos, o redes sociales, teniendo un porcentaje de 47%, también se observó que hay un 5% de jóvenes que le dedican más 5 horas al día ya sea a jugar video juegos o redes sociales, esto se asocia a una reducción de la actividad física en los chicos.

15. Tiempo a realizar actividades comunitarias	Total
1 hora	208
2 horas	30
3 horas	38
4 horas	4
5 horas o mas	0
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 21

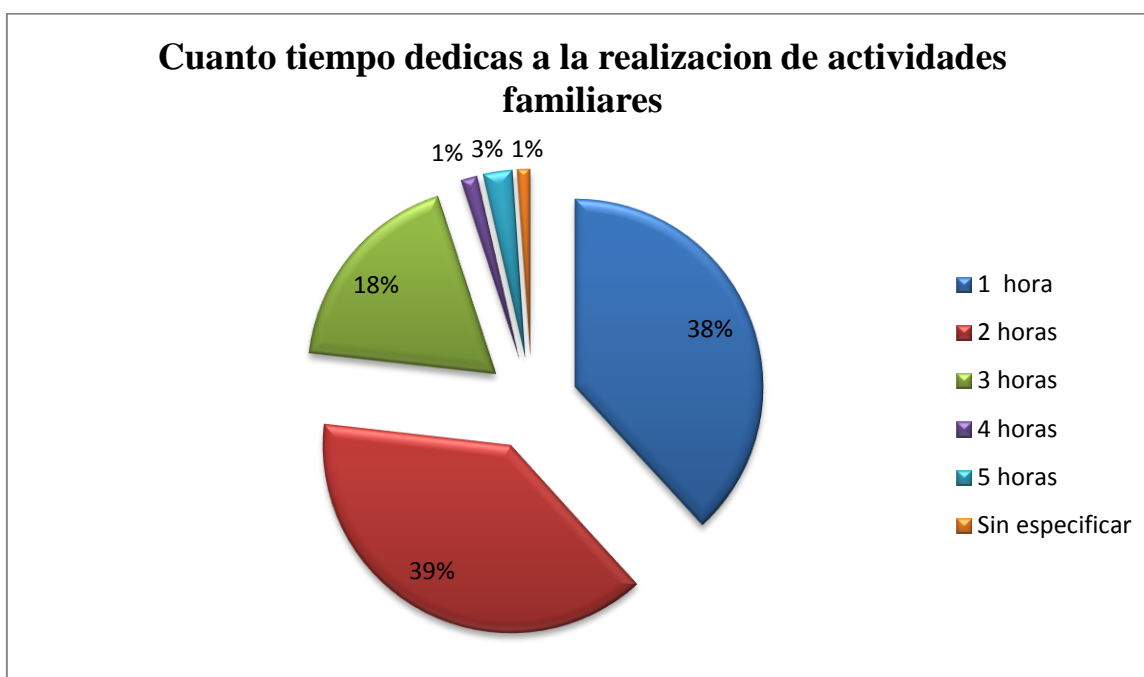


En la gráfica 21 se observó un total de 208 jóvenes que dedican por lo menos una hora diaria con un 74% siendo esto el mayor porcentaje, también se observó que hay jóvenes que le dedican más tiempo a estas actividades siendo un total de 4 obteniendo un porcentaje de 1%, aun así, los chicos invierten su tiempo libre en estas actividades.

16. Cuanto tiempo dedicas a realizar actividades Familiares.	Total
1 hora	107
2 horas	108
3 horas	51
4 horas	4
5 horas o mas	7
Sin especificar	3
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 22



En la gráfica 22 se observó que hay jóvenes que les dedican de una a dos horas a realizar actividades con sus familiares siendo estas dos con más porcentaje 38% y 39%, también pudimos constatar que hay unos ciertos chicos que le dedican 5 horas o más a las actividades con su familia con un 3%, y se encontraron jóvenes que no tienen tiempo para hacer alguna actividad con sus familiares siendo esto el porcentaje más bajo con un 1%.

UPED

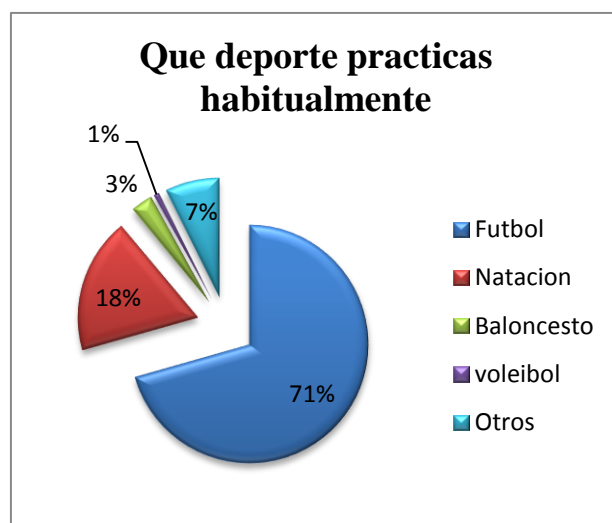
17. Que deporte prácticas habitualmente	Total
Futbol	90
Natación	8
Baloncesto	12
Voleibol	5
Otros	16
Sin especificar	9
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

UES

Que deporte prácticas habitualmente.	Total
Futbol	96
Natación	25
Baloncesto	4
Voleibol	5
Otros	10
Sin especificar	0
Total	140

Grafica 23



En la gráfica 23 se muestra una comparación, para ver que deporte es el más practicado por los jóvenes, siendo el futbol el más votado por las 2 universidades con un 62% de parte de la UPED y un 71% por parte de la UES, también constatamos que hay chicos que practican otros deportes no mencionados con un 12% y un 7%, además de darnos cuenta que hay jóvenes que a pesar de la carrera que están estudiando no practican ningún deporte siendo este un 7% lo cual es preocupante.

UPED

18. Situación en la que te encuentras	Total
Solo estudias	74
Trabajas y estudias	52
Solo trabajas	2
Busca su primer empleo	7
Se dedica a las tareas del hogar	0
Otros	2
Sin especificar	3
Total	140

Fuente: Elaboración Propia

UES

18.Situación en la que te encuentras	Total
Solo estudias	99
Trabajas y estudias	35
Solo trabajas	0
Busca su primer empleo	1
Se dedica a las tareas del hogar	0
Otros	5
Sin especificar	0
Total	140

Grafica 24

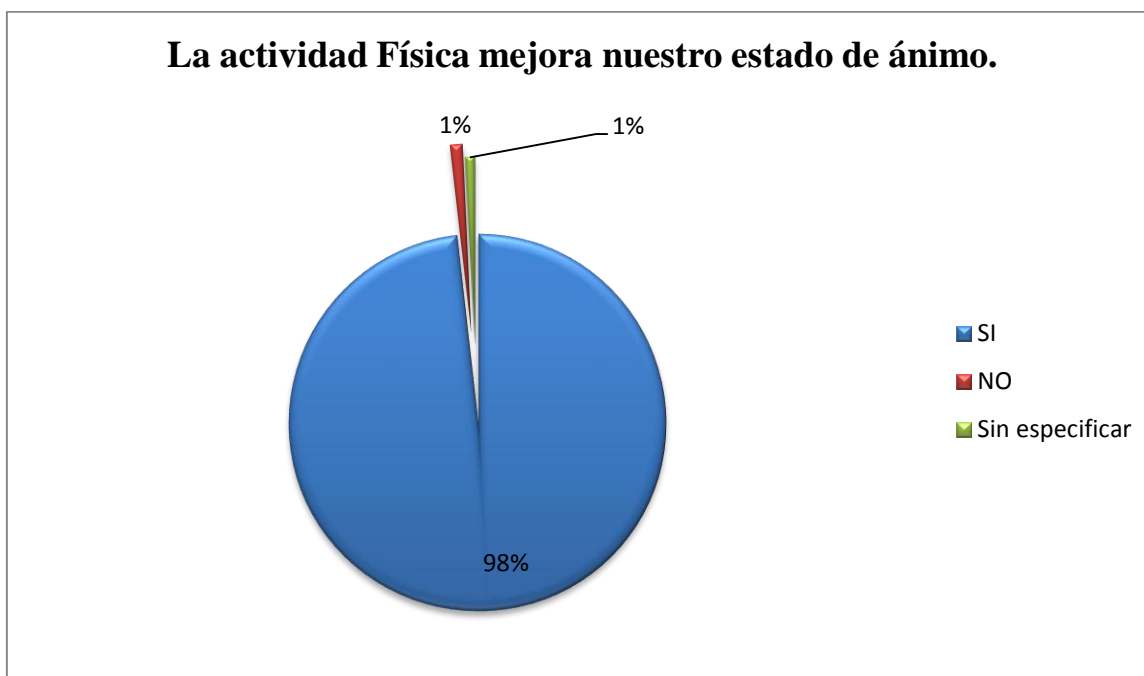


En la gráfica 24 se hizo una comparación, para saber en qué situación se encuentran en estos momentos los estudiantes, y se observó que hay muchos jóvenes que solo se encuentran estudiando obteniendo un 53% para la UPED y un 71% para la UES, también es muy importante ver que hay jóvenes que en estos momentos se encuentran estudiando y trabajando al mismo tiempo con un porcentaje de 37% para la UPED y un 25% para la UES, también se constató que hay chicos que no respondieron en qué situación se encuentran siendo un 2%.

19. La actividad Física mejora nuestro estado de ánimo.		Total
SI		275
NO		3
Sin especificar		2
Total		280

Fuente: Elaboración Propia

Grafica 25

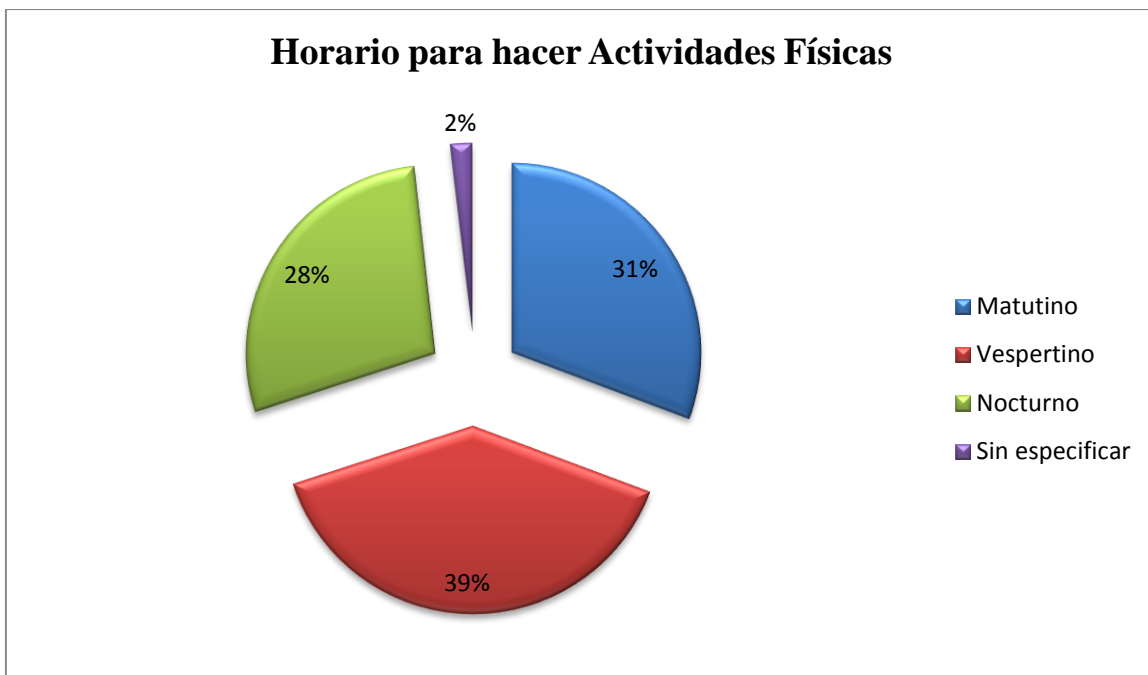


En la gráfica 25 se observó que casi en su totalidad los jóvenes opinaron que la actividad física mejora el estado de ánimo siendo un total de 275 con un porcentaje de 98%, y el otro 1% opinaron que no lo mejora, también se constató que se encuentra un 1% que no opina ninguna de las dos.

20. Horario adecuado para hacer Actividades Físicas Deportiva.	Total
Matutino	86
Vespertino	110
Nocturno	79
Sin especificar	5
Total	280

Fuente: Elaboración Propia

Grafico 26



En la gráfica 26 se observó que en general hay jóvenes que prefieren realizar actividades físicas en el horario vespertino, sintiéndose más cómodos a la hora de realizarlos, con un porcentaje de 39% y por lo menos otro 28% aseguro que prefiere realizarlas a horas nocturnas, encontrando un 2% de chicos que no opinaron en que momento es mejor hacer actividad física.

4.3 Análisis e interpretación por variables

Actividad física: Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético.

Es importante la práctica de la actividad física diaria en el ser humano, es una forma natural de evitar enfermedades, y se obtiene muchos beneficios en los cuales tenemos un desarrollo pulmonar y cardiaco, tonifica la masa muscular, previene la osteoporosis y descalcificación y reduce el porcentaje del sedentarismo y obesidad.

En la investigación la variable “actividad física” se utilizó para obtener los niveles estandarizados como alto, medio y bajo en ambas instituciones universitarias por medio del número de horas realizadas.

Cuadro de niveles de actividad física

	ALTO	MEDIO	BAJO
UES	55%	41%	4%
UPED	42%	39%	19%

Fuente: elaboración propia

Cuadro comparativo de actividad física

HORAS	UES	UPED	COMPARACIÓN:
1 HORA	61	55	los mayores porcentajes están entre una y dos horas en ambas instituciones, estando por encima en el porcentaje de una horas con un 43% en la UES y un 42% en UPED en dos horas con un 31% UES y 32% UPED y los de menos porcentajes son cinco horas con un 6% UES y un 4% en UPED se puede observar que en los porcentajes no hay diferencia significativas.
2 HORAS	43	42	
3 HORAS	20	19	
4 HORAS	8	5	
5 HORAS	8	5	
TOTAL	140	136	

Fuente: elaboración propia

Tiempo de ocio: Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción.

Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación.

El objetivo de extraer el dato del tiempo de ocio en ambas instituciones, es para comparar y contrastar con la actividad física y el peso corporal tomando en cuenta la carrera Licenciatura en ciencias de la educación especialidad en educación física, deporte y recreación.

Cuadro comparativo del tiempo de ocio

Horas	UES	UPED	Comparación :
1 HORA	75	50	En la variable “tiempo de ocio” en la sumatoria de horas hay una leve diferencia en algunas horas en la UES en 1 hora se suman 75 y la UPED 50 y en 2 horas con una diferencia de 28 horas a favor de la UPED
2 HORAS	25	48	
3 HORAS	15	15	
4 HORAS	15	22	
5 HORAS	7	0	
TOTAL	137	135	

Fuente: elaboración propia

Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base al peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar la categoría de peso que pueden llevar a problemas de salud.

Se extrajo el dato de IMC con el objetivo de observar la relación entre la actividad física y su peso, para describir en que rango de medición se encuentran cada estudiante para tener un parámetro en el momento del análisis de datos

Cuadro comparativo de IMC

IMC	UES	UPED	Comparación :
Desnutrición 3	-	-	De acuerdo a los parámetros delegados por la OMS podemos observar en ambas instituciones, los porcentajes más predominantes son los parámetros normales y sobrepeso(56% UES- 49% UPED en normal) (29% UES- 28% UPED sobrepeso)
Desnutrición 2	5	-	
Desnutrición 1	1	3	
Normal	79	70	
Sobrepeso	40	40	
Obesidad 1	3	15	
Obesidad 2	1	10	
Obesidad 3	1	-	
Total	130	138	

Fuente: elaboración propia

4.4 Prueba de Hipótesis

Comprobación.

Hipótesis específicas 1

H1. El nivel de actividad física es igual en el estudiantado de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

H1o. El nivel de actividad física no es igual en el estudiantado de la Universidad de El Salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”.

Formula T de Student Welch.

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}}}$$

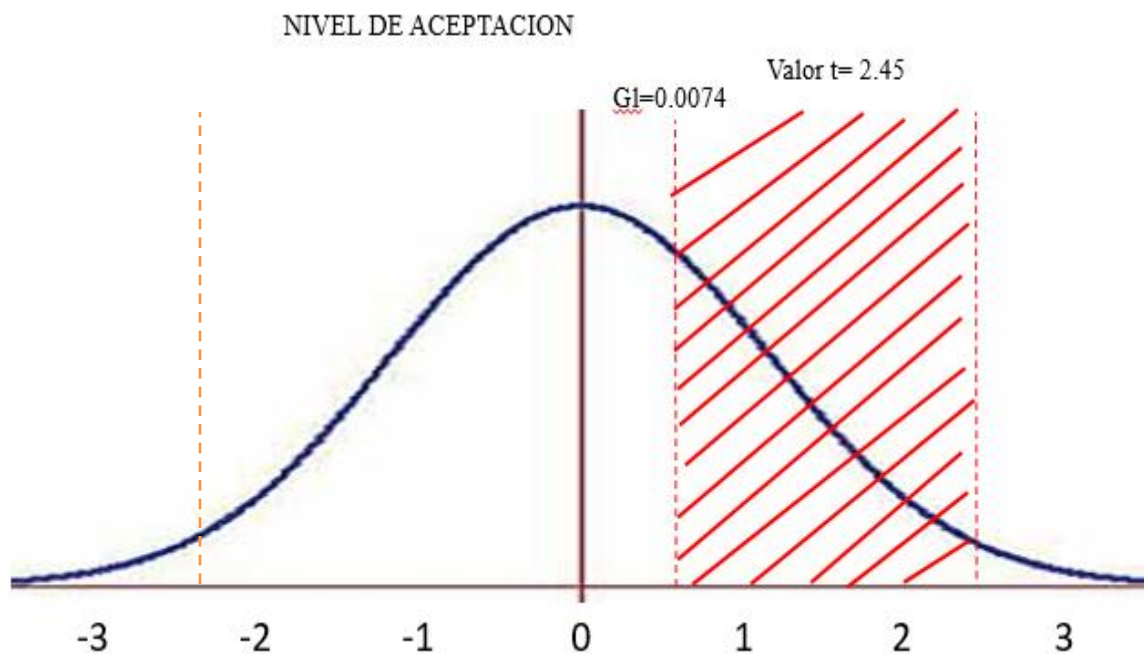
Formula Grados de Libertad

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}\right)^2}{\left(\frac{\sigma1}{n1-1}\right)^2/n1 + \left(\frac{\sigma2}{n2-1}\right)^2/n1} - 2$$

$\bar{x1}$	Media Aritmetica
σ^2	Varianza
n1	Numero total

$\bar{x1}$	UES: 2.75	UPED: 2.35
σ^2	2.16	1.70
n1	140	140

	Variable 1	Variable 2
Media	2.757142857	2.35
Varianza	2.156423433	1.69676259
Observaciones	140	140
Varianza agrupada	1.926593011	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	278	
Estadístico t	2.454148565	
P(T<=t) una cola	0.007367656	
Valor crítico de t (una cola)	1.650353233	
P(T<=t) dos colas	0.014735312	
Valor crítico de t (dos colas)	1.968533975	



Análisis:

De acuerdo a los datos estadísticos que se analizaron, el valor T es de 2.45 con una probabilidad de 95%, y nuestros grados de libertad es de 0.0074, “Graficando en la campana de Gauss” y obteniendo como resultados una aceptación a nuestra hipótesis nula.

Comprobación.

Hipótesis específicas 2

H2 El tiempo de ocio es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

H2o El tiempo de ocio no es igual estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

Formula T de Student Welch.

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}}}$$

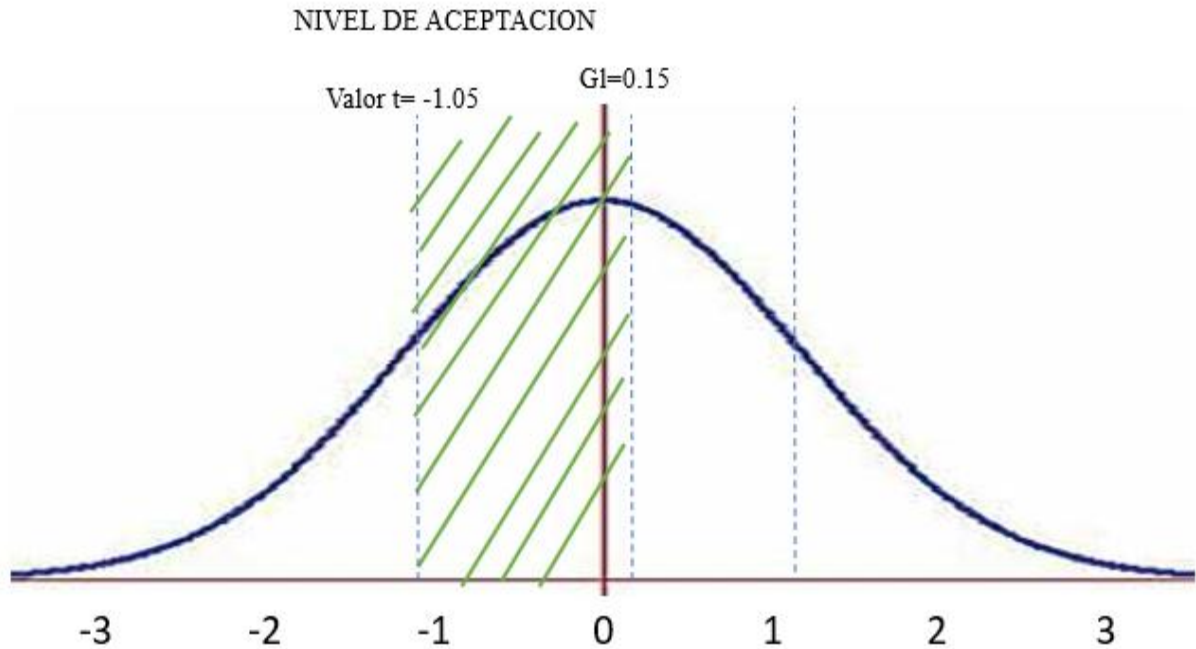
Formula Grados de Libertad

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma1 + \sigma2}{n1 + n2}\right)^2}{\left(\frac{\sigma1}{n1-1}\right)^2/n1 + \left(\frac{\sigma2}{n2-1}\right)^2/n1} - 2$$

	Media aritmetica
σ^2	Varianza
n1	Numero total

	UES: 2.04	UPED: 2.21
σ^2	1.75	1.97
n1	140	140

	Variable 1	Variable 2
Media	2.042857143	2.214285714
Varianza	1.753545735	1.968139774
Observaciones	140	140
Varianza agrupada	1.860842754	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	278	
Estadístico t	-1.051422795	
P(T<=t) una cola	0.146988765	
Valor crítico de t (una cola)	1.650353233	
P(T<=t) dos colas	0.293977531	
Valor crítico de t (dos colas)	1.968533975	



Análisis:

De acuerdo a los datos estadísticos que se analizaron, el valor T es de -1.05 con una probabilidad de 95%, y nuestros grados de libertad es de 0.15, “Graficando en la campana de Gauss” y obteniendo como resultados una aceptación a nuestra hipótesis nula.

Comprobación.

Hipótesis específicas 3

H3. El Índice de Masa Corporal (IMC) es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

H3o. El Índice de Masa Corporal (IMC) no es igual en el estudiantado de la Universidad de El salvador y Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio

Formula T de Student Welch.

$$t = \frac{X1-X2}{\sqrt{\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}}}$$

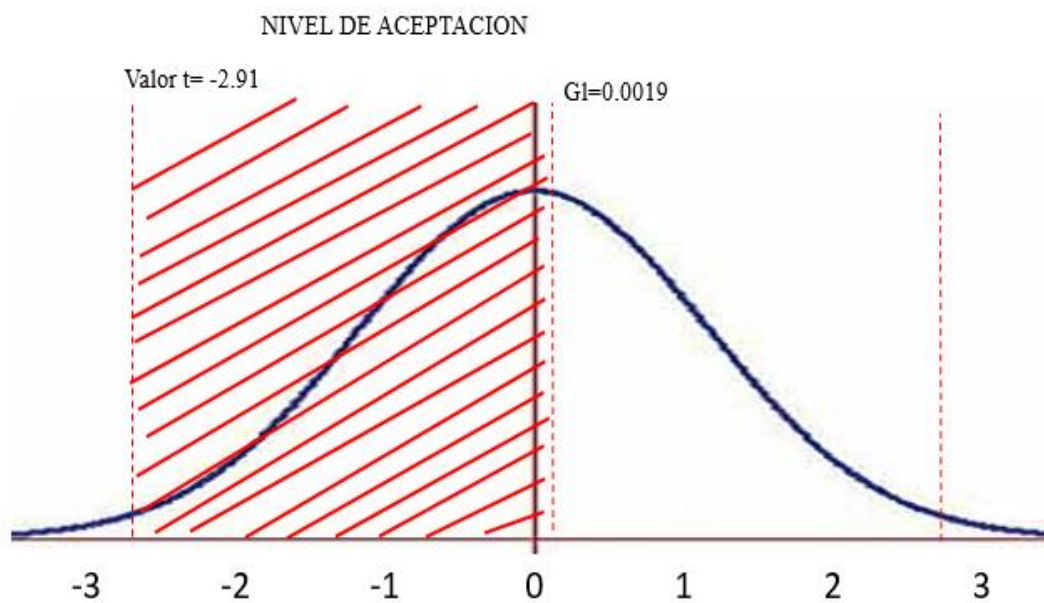
$\bar{x1}$	Media aritmetica
σ^2	Varianza
n1	Numero total

Formula Grados de Libertad

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma1}{n1} + \frac{\sigma2}{n2}\right)^2}{\left(\frac{\sigma1}{n1-1}\right)^2/n1 + \left(\frac{\sigma2}{n2-1}\right)^2/n1} - 2$$

$\bar{x1}$	UES: 24.15	UPED: 26.02
σ^2	17.09	41.04
n1	140	140

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	24.14664286	26.02414286
Varianza	17.0856498	41.03724458
Observaciones	140	140
Varianza agrupada	29.06144719	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	278	
Estadístico t	-2.913871173	
P(T<=t) una cola	0.00192995	
Valor crítico de t (una cola)	1.650353233	
P(T<=t) dos colas	0.003859899	
Valor crítico de t (dos colas)	1.968533975	



Análisis:

De acuerdo a los datos estadísticos que se analizaron, el valor T es de -2.91 con una probabilidad de 95%, y nuestros grados de libertad es de 0.0019, “Graficando en la campana de Gauss” y obteniendo como resultados una aceptación a nuestra hipótesis nula.

CAPITULO V

5.0 Conclusión y Recomendación

5.1 Conclusión

- Se concluye que los niveles de actividad física en la Universidad de El Salvador es del 50% en nivel alto y un 41% de nivel medio, por lo contrario en la Universidad Pedagógica los porcentajes son un poco más bajos con un nivel alto de 42% y nivel medio de 39% observando los porcentajes la Universidad de El Salvador tiene mejor condición física y cumpliendo con el tiempo mínimo de actividad Física recomendado por la OMS que menciona que son 150 minutos semanales.
- Se concluye que el tiempo de ocio en los estudiantes de las universidades tienen un alto porcentaje, con 1 hora la Universidad de El Salvador 45% y 5 horas o más con un 2%, con 1 hora la Universidad Pedagógica 36% y 5 horas o más 0%, los porcentajes no son muy amplios sin embargo la Universidad de El Salvador ocupa más tiempo de ocio.
- Se concluye que el Índice de Masa Corporal esta en los estándares normales (18.5-25 UES 56% y UPED 49%) de ambas instituciones, sin embargo se encuentra pequeño porcentajes en sobrepeso (25-30 UES 1% y UPED 28%) con los datos establecidos, la Universidad de El Salvador esta en los estandares normales de los valores de la Organización Mundial de la Salud.

5.2 Recomendación

- Se recomienda a los administrativos de la carrera como requisito académico que, el estudiantado inscrito practique un deporte o actividad física de preferencia en los tiempos de intercielos y tiempo de ocio, para desarrollar cultura física y lograr promover la actividad física en general.
- Se recomienda a los estudiantes de ambas instituciones regular los tiempos de ocio y actividades a realizar, equilibrado con la actividad física y otras actividades como: actividades culturales, recreativas y académicas.
- Se recomienda a ambas instituciones y estudiantes, a tomar conciencia de los pesos ideales y así tener una mejor calidad de vida y evitar a largo plazo enfermedades crónicas y al mismo tiempo desarrollar un perfil físico conforme a la ética y estética profesional .

Bibliografía

- Anonimo. (23 de 02 de 2018). *Actividad física y salud*. (O. M. Salud, Ed.) Recuperado el 05 de 06 de 2019, de Actividad física y salud: www.actividadfisica.salud.org
- Azofra, R. B. (2015-2016). *Universidad de la rioja*. (J. G. Turza, Productor) Recuperado el 11 de 06 de 2019, de Universidad de la rioja: https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE001673.pdf
- Begoña, M., & Elena, g. (2011). *Actividad física y Salud en la Infancia y adolescencia*. Canada, Canada: Promocion de la salud.
- Blanco, R. (2015-2016). *Universidad de la rioja*. Recuperado el 11 de 06 de 2019, de Universidad de la rioja: https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE001673.pdf
- Camila, B. G., Celis, I., Javier, C. C., Cordero, I., Andrés, F. M., Guzman M. J., et al. (2014). *UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO*. (Lucía Illanes Aguilar) Recuperado el 15 de 05 de 2019, de santiago de chile: http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/421/a110422_Blanco_C_Nivel%20y%20relacion%20de%20sedentarismo%20y%20estado%20nutricional_2014_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cuevas, V. P., & Espinosa, M. C. (1 de 02 de 2012). *Cuidarte “El Arte del Cuidado”*, 1. Recuperado el 26 de 05 de 2019, de http://www.iztacala.unam.mx/cuidarte/basics/primernumero_pdfs/8Sedentarismo%20y%20obesidad_FEB12.pdf
- Diccionario de física y deporte*. (2012). Recuperado el 05 de 06 de 2019, de www.libroeducacionfisica-deporte.com
- Guzman, G., Cornejo, G. C., y Mejia, R. C. (2017). *El Ejercicio físico como factor de influencia en la promoción de salud, hábitos alimenticios y estilo de vida*. (2012). Recuperado el 15 de 03 de 2019, de <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15919/1/14103305.pdf>
- Estudiantes, Fundación. (2010). *Actividad física, salud y calidad de vida*. (V. Martínez de Haro, Ed.) *Biblios- e Archivo*.
- Fraga, A. B. (25 de 03 de 2016). *El sedentarismo*. Recuperado el 11 de 06 de 2019, de El sedentarismo: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00716.pdf>
- Fraga, C. A. (25 de 03 de 2016). *El sedentarismo*. Recuperado el 11 de 06 de 2019, de <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00716.pdf>
- Guerrero, N., Muñoz, R., Muñoz, A., Pabón, J., Ruiz, D., & DS., S. (9 de 04 de 2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundacion Universitaria Mária Cano,

- Popayán. En *Nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán* (págs. 79-87).
- Hernández-Sampier, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, L. (01 de 09 de 2006). *Metología de Investigación*. Mexico, D.F.; Mexico: McGraw-Hill.
- Jackson, A. W.; Morrow, J. R.; Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness. Human Kinetics*: Champaign.
- Javier, F., & Patricio, M. (2013). *Universidad academica de humanismo cristiano*. Recuperado el 29 de 05 de 2019, de Academia.cl: www.bibliotecadigital.cl
- José A., S., Joaquín, S., e Ignacio, A. R. (12 de 2011). *Universidad de las palmas departamento de educacion fisica*. Recuperado el 01 de 06 de 2019, de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf
- José, A., & Vidarte, C. (29 de 05 de 2012). *Rev. salud pública*. Recuperado el 01 de 06 de 2019, de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v14n3/v14n3a05.pdf
- Lavielle, S. P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui, J. O., & Castillo-Trejo, M. (1 de Marzo de 2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes socio demográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.
- María, F. A. B. (2014). *Facultad de Ciencias Médicas*. Recuperado el 15 de 05 de 2019, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21054/1/Tesis.pdf.pdf>
- Maria, V., carolina, D., & Luisa L. E. (07/09 de 2011). *Univalle colombia medica*. (v. 4. 3, Editor) Recuperado el 27 de 05 de 2019, de bibliotecadigital.univalle.edu.co/
- Martínez, J. S. ((2012)). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento, Volumen (3)(N°2.)*.
- Martínez, J., Sámano, A. A., Magallanes, A., & Rosales, R. ((2012)). PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y NIVELES DE SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento, Volumen (3) N°2*.
- MINSAL. (27 de 04 de 2017). Recuperado el 05 de 06 de 2019, de <http://www.salud.gob.sv/27-04-2017-sobrepeso-y-obesidad-el-nuevo-problema-que-enfrenta-la-poblacion-de-america-latina-y-el-caribe-incluyendo-a-el-salvador/>
- OMS. (13 de 02 de 2017). *OMS Organización Mundial de la Salud*, Global. (O. M. Salud, Editor, & Seamos Activos) Recuperado el 03 de 2019, de OMS Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>

- OMS (23 de 02 de (2017)). 2. (ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD) Recuperado el 16 de 03 de 2019, de <https://www.who.int/es>
- OPS. (17 de 02 de 2017). *Organizacion Mundial Panamericana*. (© Pan American Health Organization) Recuperado el 26 de 05 de 2019, de Orgsnizacion Mundial Panamericana: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es
- Perez. (1998). *Tecnicas y Metodos*. Recuperado el 06 de 2019, de Tecnicas y Metodos: [https://books.google.com.sv/books?id=DUYt1MQ4Wk4C&pg=PA75&lpg=PA75&dq=P%C3%A9rez+\(1998:71&source=bl&ots=jks8ceDN0J&sig=ACfU3U0le9WF6Oi0BgMSvELK937o9DzkTg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwip-9KXt63jAhVNq1kKHSrZD9cQ6AEwCnoECAkQAQ#v=onepage&q=P%C3%A9rez%20\(1998%3A71&f=](https://books.google.com.sv/books?id=DUYt1MQ4Wk4C&pg=PA75&lpg=PA75&dq=P%C3%A9rez+(1998:71&source=bl&ots=jks8ceDN0J&sig=ACfU3U0le9WF6Oi0BgMSvELK937o9DzkTg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwip-9KXt63jAhVNq1kKHSrZD9cQ6AEwCnoECAkQAQ#v=onepage&q=P%C3%A9rez%20(1998%3A71&f=))
- Rigoberto, L. S., & Blanca Elizabeth, J. C. (01-06 de 2014). *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA*. Recuperado el 05 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/html/292/29232614009/index.html>
- Rigoberto, L. S., Blanca, E. J., Asunción, L. M., & Kirareset, B. G. (enero/junio de 2014). *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN*, volumen 19. Recuperado el 03 de 2019, de *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN*: <http://www.redalyc.org/html/292/29232614009/index.html>
- Ruiz, G., De Vicente, E., & Vegara, J. (2012). *Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios*. Recuperado el 15 de 02 de 2019, de http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%201/V04_1_8.pdf
- Sáenz, M. P. (10 de 2010-2011). *RELACION ENTRE SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES*. Recuperado el 15 de 05 de 2019, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4682/1/T-UCE-0006-52.pdf>
- OPS (s.f.). *Estrategia para la Prevención y el control de las enfermedades no Transmisibles*. Recuperado el 03 de 2019, de Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doview&gid=24045&Itemid=270&lang=en
- Sampieri, Batista & Collado. (07 de 2006). *Metodologia de investigacion*. Recuperado el 07 de 2019, de <https://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Metodo-Hipotetico-Deductivo.htm>
- Susana, A. L., & Vicente E.(s.f.). *Plan integral actividad fisica y salud*. Recuperado el 05 de 06 de 2019, de <http://femede.es/documentos/Saludv1.pdf>
- Tereza, V. M. (09 de 2011). *Scielo*. Recuperado el 14 de 05 de 2019, de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-95342011000300002

- Torre. (12 de 05 de 2014). *Documento Hipotetico Deductivo*. (F. Psicologia, Ed.) Recuperado el 07 de 2019, de Documento Hipotetico Deductivo: <https://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Metodo-Hipotetico-Deductivo.htm>
- Urresta, J. B., & Urresta, E. M. (2016). *Diccionario de fisica y deporte*. (D. C. Francisco García Ucha, & M. Ileana Ross Calderón, Editores) Recuperado el 05 de 06 de 2019, de Diccionario de fisica y deporte: www.libroeducacionfisica-deporte.com
- Velez, A. C., Vidarte, C., Jose, A., Garcia, N., & Jully, A. (30 de 01 de 2018). Actividad Fisica en Poblacion con Sidrome Metabolico. *Nutricion Clinica*, 66-69.
- Vicente, M. D. (2010). Actividad fisica, salud y calidad de vida. (v. martinez, Ed.) *Fundacion estudiantes*.

Anexos

Anexo A Cuestionario



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN



Objetivo: Conocer los niveles de actividad Física en relación al tiempo de ocio y medir el índice de masa corporal (IMC) Observando los niveles de obesidad y sobrepeso del estudiantado de la licenciatura en Ciencias de la Educación especializada en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Nacional y Universidad Pedagógica.

Sexo: ___ Edad: ___ Departamento: _____ Peso: ___ Talla: _____

Indicaciones: Marque con una X según sea su criterio a lo que se le pregunta.

1- ¿Que lo motiva a realizar actividad física?

- _____ Mantenerse saludable
- _____ Socializar
- _____ Diversión
- _____ Ocupar mi tiempo libre

2- ¿Cuántas horas de tu tiempo libre dedicas a estudiar, realizar tareas, y actividades escolares?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas o más _____

3- ¿Qué factores influyen en que usted no practique actividad física?

- _____ Problemas de Salud
- _____ Inseguridad
- _____ Falta de tiempo
- _____ Realiza otras actividades

4- ¿Cuánto tiempo dispones, para realizar actividad física?

1 horas _____ 2horas _____ 3horas _____ 4horas _____ 5 horas o más _____

5- ¿Cuál es la actividad que realizas principalmente en tu tiempo libre?

- _____ Pasear
- _____ Ver televisión
- _____ Utilizar las redes sociales
- _____ Actividades Deportivas

_____ Otros

6-¿Cuántas horas semanales dedicas a paseos y a centros comerciales, cines discotecas, o bares?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas _____ 5 horas o más _____

7-¿Actualmente practica un deporte?

SI _____ NO _____

8-¿Cuántas horas dedicas a la realización de actividades Artísticas (cantar en un coro, pintura, tocar un instrumento, danza, etc.)?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas o más _____

9-¿A qué dedicas tu tiempo libre semanalmente?

_____ Estudiar
_____ Escuchar Música
_____ Aprender un Oficio
_____ Pasear
_____ Otros

10-¿Tienes alguna clase de hobby?

SI _____ NO _____

11-¿Cuánto tiempo dedicas a Actividades culturales o formativas (museo, teatro, Cursos de habilitación laboral, etc.)?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas _____ 5 horas o más _____

12- ¿En promedio cuántas horas diarias le dedicas a una actividad física?

_____ Menos de una hora
_____ Entre 1 a 5 horas
_____ Más de 5 horas

13-¿Cuántas horas le dedicas a realizar las tareas domésticas?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____

14-¿Cuántas horas dedicas a videojuegos, redes sociales e internet?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas _____ 5 horas o más _____

15-¿Cuántas horas dedicas a la realización de actividades comunitarias (Voluntarios, torneos deportivos, parroquiales, etc.?)

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas _____ 5horas o más _____

16-¿Cuánto tiempo dedicas en la realización de actividades Familiares (juego de mesa, ver una película, salir a comer, etc.)?

1 hora _____ 2 horas _____ 3 horas _____ 4 horas _____ 5horas o más _____

17-¿Qué deporte practicas habitualmente?

_____ Fútbol
_____ Natación
_____ Baloncesto
_____ Voleibol
_____ Otros

18- En la actualidad, ¿en cuál de las siguientes situaciones te encuentras?

_____ Solo estudias
_____ Trabajas y estudias
_____ Solo trabajas
_____ Busca su primer empleo
_____ Se dedica a las tareas del hogar
_____ Otros

19- ¿La participación en los programas de actividad física, deporte y/o recreación, mejora nuestro estado de ánimo?

_____ Si
_____ No

20- Cual es el horario adecuado para tus actividades físicas deportivas

_____ Matutino
_____ Vespertino
_____ Nocturno

Anexo B Fotografías



