



Universidad Andrés Bello

Facultad de Educación y Ciencias Sociales.

Carrera de Educación Física.

**Aporte del ejercicio físico y deportivo en la formación profesional
y futuro laboral de los alumnos que cursan las carreras de
Pedagogía en la Universidad Andrés Bello sede Casona las
Condes.**

**Seminario para optar al título de profesor de educación física para la
Educación Básica y al grado de Licenciado en Educación.**

Autores:

Francisca Antonia Atala Urrutia

María Pía Fuentes Vega

Catalina Trinidad Meneses Arriagada

Paula Isabel Molina Morbiducci

Camila Andrea Sobarzo Collado

Daniela Paz Tapia Bromberg

Valentina Paz Wittig Muñoz

Sebastián Andrés Yáñez Cabello

Profesor guía:

Julieta Fuentes

Índice:

Agradecimientos:	3
1.- Introducción:	4
2.- Planteamiento del problema:	5
3.- Objetivo General:	5
4.- Objetivo Específico:.....	5
5.- Pregunta de investigación:	6
6.- Justificación:	6
7.- Viabilidad:.....	9
8.- Marco referencial:	9
9.- Marco conceptual:	9
10.- Marco teórico:	10
1) Ejercicio Físico:	10
2) Sedentarismo	14
3) Beneficios del ejercicio físico en el ámbito académico.....	17
4) Beneficios del ejercicio físico en el ámbito laboral	21
5) Motivaciones para realizar ejercicio.....	25
6) Razones por las que no se realiza ejercicio	29
7) Deportes en universidades.....	33
8) Cualidades de un buen profesor:	36
9) Aporte socio afectivo del ejercicio físico en la formación de adolescentes y adultos jóvenes.....	40
Marco Metodológico:.....	43
11.- Descripción del estudio:	43
12.- Preguntas de investigación:.....	46
13.- Seleccionar la muestra:	46
14.- Recolección de datos.....	47
15.- Diseño del trabajo.....	48
16.- Análisis de datos:	49
17.- Análisis General:.....	77
18.- Conclusiones:.....	84
19.- Bibliografía:.....	86
Anexo: Instrumento de evaluación.	93

Agradecimientos:

Queremos agradecer a todos los profesores que fueron parte de nuestro crecimiento y formación. Ellos marcaron una huella profunda que tenemos la responsabilidad de traspasar a todos nuestros futuros alumnos. Sin duda el paso por la Universidad Andrés Bello quedará por siempre en nuestros corazones.

Debemos hacer un especial reconocimiento a la profesora Sra. Julieta Fuentes por guiarnos y apoyarnos durante todo el este proceso de estudio, él que esperamos pueda contribuir a futuras investigaciones.

Por último, y muy importante, queremos hacer un gran agradecimiento a cada una de nuestras familias, por habernos acompañado y apoyado durante toda nuestra etapa universitaria.

1.- Introducción:

El presente estudio tiene por objetivo determinar si aporta el ejercicio físico y deportivo en la formación profesional y futuro laboral de los alumnos que cursan las carreras de Pedagogía en la Universidad Andrés Bello, sede Casona las Condes. La importancia del estudio radica en ser un aporte para futuras investigaciones en relación al ejercicio y la educación.

Está dividido en cuatro capítulos, el primero aborda todo lo relacionado con la teoría que lo sustenta y se considerarán temas como el ejercicio físico y sus beneficios en el ámbito académico y laboral, motivaciones y razones por las que no se realiza, cualidades de un buen profesor, entre otros.

El segundo versa sobre las características del estudio, la cual es una investigación cuantitativa-descriptiva, analizando una situación que ocurre en condiciones naturales. Además, es una investigación no experimental, por lo tanto, de campo, que consiste en una recolección de datos directamente de la muestra, sin manipulación.

El tercero presenta los datos recopilados y los análisis que fueron realizados a través de una encuesta que fue aplicada a los alumnos que ejercen las carreras de Pedagogía en inglés, Educación Parvularia, Educación Física, Psicopedagogía, Educación Musical y Pedagogía General Básica de la Universidad Andrés Bello. Luego, con los datos se crearon gráficos para analizarlos y desarrollarlos en base al marco teórico.

El cuarto y último corresponde a la conclusión, que se resume en que los estudiantes de pedagogía si creen que el ejercicio físico aportaría a la formación docente y al futuro laboral, sin embargo, esto no se ve reflejado en sus hábitos de ejercicio físico, ya que la mayoría de los estudiantes son sedentarios.

2.- Planteamiento del problema:

El ejercicio físico es fundamental para la salud física y mental, por lo que cada persona debería darle mayor importancia y dedicarle el tiempo suficiente a ella. Lamentablemente, las personas que ingresan a la universidad o cursan la educación superior realizan una baja cantidad de actividad física, existen muchas causalidades, por ejemplo, las pocas facilidades que brindan las universidades o simplemente por el desinterés de realizar. Este es un problema en el cual se debería poner más énfasis, en especial en las carreras de pedagogía, ya que los alumnos serán futuros profesores y eso quiere decir que son el ejemplo de nuestras futuras generaciones. Por lo anteriormente expuesto el grupo de estudio pretende determinar si aporta el ejercicio físico y deportivo en la formación profesional y futuro laboral de los alumnos que cursan las carreras de Pedagogía.

3.- Objetivo General:

- Determinar si el ejercicio físico y deportivo aporta en la formación profesional y futuro laboral de los alumnos que cursan las carreras de Pedagogía en la Universidad Andrés Bello, sede Casona las Condes.

4.- Objetivo Específico:

- Identificar cantidad de alumnos que realizan ejercicio físico fuera de su malla curricular.
- Identificar qué mallas contienen actividades de tipo deportivos o de ejercicio físico.
- Determinar cantidad de horas semanales en que realizan ejercicio.
- Determinar las posibilidades que da la universidad para realizar ejercicio físico.
- Determinar las herramientas que entrega el deporte.
- Clasificar la motivación y desmotivación de los estudiantes que estudian pedagogía en la UNAB casona por realizar ejercicio físico.

- Identificar el rendimiento académico de los estudiantes de pedagogía que realiza ejercicio físico.
- Identificar cuáles son las instalaciones deportivas que usan los estudiantes de pedagogía en la universidad.
- Identificar cuáles podrían ser los aportes del ejercicio físico para el futuro laboral del estudiante de pedagogía.

5.- Pregunta de investigación:

- ¿Aporta el ejercicio físico y deportivo en la formación profesional y futuro laboral de los alumnos que cursan las carreras de Pedagogía en la Universidad Andrés Bello, sede Casona las Condes?

6.- Justificación:

El ejercicio físico es uno de los temas que han estado muy presente este último tiempo, dándole importancia no solo por mantener un buen estado físico, sino también por la gran cantidad de beneficios a la salud que nos trae. El ejercicio se define como “Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física” (RAE, 2013). Esto nos quiere decir que, al realizar ejercicio físico se mantiene una vida activa, por lo tanto, más sana “los riesgos de su ausencia... incluyen fundamentalmente la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares” (Martínez González, Martínez Hernández y Varo, 2003, p.666). Otros estudios, dicen que los beneficios del ejercicio físico también serían psicológicos, donde “la condición física se relaciona positivamente con la auto-percepción general de la salud, que mejora los estados de ánimo positivos y la autoestima; y disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés percibido”. De Miguel et al. (como se citó en Reynaga-Estrada et al, 2016, p.204).

Los beneficios que entrega la práctica deportiva o el ejercicio físico son necesarios y recomendados para la población de forma transversal, es decir, independiente de la edad que el individuo tenga. Tales recomendaciones están

claramente descritas por la Organización Mundial de la Salud (2010) que divide a la población en 3 grupos etarios, donde el segundo grupo etario presente en las recomendaciones mundiales para la salud va entre los 18 y 64 años, para este grupo se indica que

La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión. (p.8).

Con respecto a lo mencionado anteriormente en Chile los niños que se encuentran cursando la etapa escolar, el primer grupo etario, tienen horas determinadas de ejercicio semanal durante todo el año escolar, esto a través de la asignatura de Educación Física y salud o por medio de talleres deportivos extraprogramáticos para que así se vuelva parte de su quehacer diario y puedan tener una vida más activa y sana a lo largo de sus vidas. Lamentablemente, al salir del colegio, es decir a los 18 años aproximadamente, hay un alto porcentaje de los jóvenes que no cumplen con lo recomendado por la organización mundial de la salud, por lo que dejan de realizar ejercicio físico donde según Ramírez, Suarez y Vinaccia (2004) el nivel de sedentarismo “en cuanto a edad: entre 15-19 años la proporción es del 78.6%; entre 20-44 años es del 90.4%” (p.68).

Los adolescentes universitarios que dejan de realizar ejercicio físico también dejan de lado los beneficios que podrían entregarle en sus estudios, en su vida social y en el ámbito laboral para su futuro.

La relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y los indicadores positivos de rendimiento laboral; principalmente los efectos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados, demostrando que el ejercicio físico se asocia de forma directa e indirecta con altos niveles de bienestar psicológico en las distintas

facetas de la vida. De Miguel et al. (como se citó en Reynaga-Estrada et al, 2016, p.204).

Cuando se habla de que el ejercicio físico influye en el ámbito académico y laboral, se vuelve aún más importante si son estudiantes de pedagogía, ya que ellos mismos serán futuros profesores, por lo tanto, los ejemplos de nuestras futuras generaciones. Los estudiantes de pedagogía si tienen un mejor desempeño, durante su aprendizaje, estarán adquiriendo mayores herramientas para luego entregarlas a los alumnos de una manera diferente, generando mayores recursos en el manejo de las clases y de los alumnos, siendo con menos stress y más positivos, además de poder traspasar todo este conocimiento a los alumnos para que sean un ejemplo para ellos.

Esta investigación, tiene como alcance social a los estudiantes de pedagogía y a los futuros alumnos de estos mismos estudiantes, ya que mientras más ejercicio realicen más beneficios obtendrán en sus estudios y como futuros profesores.

Como aporte teórico, esta investigación podría ayudar para el levantamiento de información en las diferentes sedes de la Universidad Andrés Bello como en distintas universidades, de esta manera se le podrá tomar la importancia necesaria que tiene el ejercicio físico en los estudiantes y en específico a los de pedagogía para sus beneficios académicos y profesional como futuros profesores.

7.- Viabilidad:

Esta investigación es viable, ya que estaremos haciendo el levantamiento de datos a los estudiantes de pedagogía de la Universidad Andrés Bello en Santiago. Además, el levantamiento será aún más viable, ya que todas las carreras de pedagogías se encuentran en la sede de Casona las Condes por lo que nos será más fácil obtener información de los estudiantes, para poder realizarles la encuesta.

8.- Marco referencial:

Limitada a la biblioteca de la Universidad Andrés bello, sede de la Casona Las Condes, no hemos encontrado ninguna tesis que nos pueda servir como aporte para nuestra investigación.

9.- Marco conceptual:

- Sedentarismo: Se define como un modo de vida o comportamiento caracterizado por movimientos mínimos. Según la definición del CDC, menos de 10 min por semana de AF moderada o vigorosa. (Alcázar, Barrera, Llanas, 2008, p.617)
- Ejercicio Físico: Según La Organización Mundial de Salud (OMS) lo define como “una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud”.

10.- Marco teórico:

1) Ejercicio Físico:

Arany, Rowe y Safdar (como se citó en Cordero, Galve, Masiá, 2014):

El ejercicio físico se define como cualquier movimiento corporal producido por el sistema locomotor por contracción y relajación de la musculatura que supone consumo de energía. Dicho movimiento supone un incremento de la demanda de oxígeno y nutrientes por los músculos en general. La adaptación muscular al ejercicio es la base del entrenamiento y se sabe que está mediado tanto por la adaptación y el desarrollo de las fibras musculares como por los cambios en su metabolismo, fundamentalmente en las mitocondrias. (p.749)

A lo largo de la vida se nos pueden manifestar alteraciones en el estado de la salud y una de ellas, es a las personas que son propensas a padecer de enfermedades por la inactividad física, “La capacidad funcional y la cantidad de ejercicio se correlacionan inversamente con el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular” Carnethon et al. (Como citó Cordero et al. 2014, p.749), también existen factores ya sean internos como externos, tales como la genética, los alimentos que consumimos (alimentos procesados, no 100% naturales), el estilo de vida que lleva cada persona, la falta de actividad física ya sea por motivación o por no tener el tiempo debido a los estudios o trabajos.

La mayoría de las personas dedican a su trabajo una porción del día muy relevante, y este suele ser un argumento para no realizar ejercicio físico. Sin embargo, la actividad física realizada durante el trabajo también confiere protección contra la enfermedad cardiovascular. A mediados del siglo pasado ya se identificó que la actividad física realizada durante las horas laborales determinaba la diferencia en la incidencia de complicaciones cardiovasculares entre los trabajadores de una misma empresa: los conductores de autobús tenían más infarto agudo de miocardio que los revisores que subían cientos de veces las escaleras de

los autobuses londinenses de dos pisos (Heady, Kagan, Morris, Raffle, 1961), diferencias que también se observaron entre los oficinistas de correos y los carteros o repartidores (Morris, Heady, Raffle, Roberts, y Parks) (como se citó en Cordero et al. 2014)

El artículo anterior, se demuestra cómo presentan resultados favorables al momento de ser una persona activa físicamente. Existe una diferencia entre ejercicio y actividad física, van de la mano debido a que una puede ser la motivación de la otra, pero la gran diferencia es que la actividad física, por ejemplo, es preferir usar las escaleras en vez del ascensor, creando así un hábito de movimiento constante. El ejercicio físico por otro lado es una actividad planificada y con un fin de mejorar o mantener la condición física.

“La ansiedad y la depresión son las principales preocupaciones en lo que respecta a la salud mental de los estudiantes universitarios.” dice Leffert y Rice (como citó Akandere y Tekin, 2004), la solución más eficiente y accesible a estos problemas de salud se relaciona con la actividad física.

Afecta tanto en niños, adolescentes y adultos la inactividad, ya sea en los niños directamente con su desarrollo cognitivo, como en los adultos en la parte de salud ya sea problemas cardíacos, respiratorios y musculares. En adolescentes se relaciona con la autoestima como cita Akandere y Tekin (2004),

La actividad física puede tener un efecto significativo sobre la salud mental. Los adultos físicamente activos tienen mejores conceptos sobre sí mismos y tienen una elevada autoestima, lo cual está indicada por el incremento en la confianza, y en la estabilidad emocional, en la independencia y en el auto control. Tekin (1997) halló diferencias significativas entre estudiantes deportistas y no deportistas de acuerdo con valores de percepción física y autoestima.

Existen varios estudios que recomiendan planes y deportes accesibles para disminuir todo tipo de efectos por causa del sedentarismo, como se demuestra en el siguiente artículo.

“Estudios previos mostraron que la ansiedad diaria puede ser reducida por medio de la realización de ejercicios físicos” (Ragling ve Morgan, 1987). “Quince minutos de carrera tres veces por semana, gimnasia, voleibol, pueden reducir la ansiedad y el estrés en humanos” (Link 1993). “La ansiedad también puede reducirse realizando ejercicios intensos (60% de la frecuencia cardíaca máxima) durante 20 minutos” (Sime 1984), “20 minutos de ejercicios de tipo aeróbico reduce la ansiedad eficientemente” Weiss (Como citó Akandere y Tekin, 2004)

La realización de ejercicios puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés bajo condiciones de presión. La realización habitual de ejercicios como una técnica para el manejo del estrés tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés. Además, cuanto mayor sea la destreza en el ejercicio, mayor será la apreciación de la calidad de vida y el autodescubrimiento mediante el ejercicio. Berger (Como se citó en Akandere y Tekin, 2004).

En cuanto al área que a nosotros nos incumbe, se ha detectado que el ejercicio retrasa la aparición de ciertas enfermedades y la muerte. Así, existen diversas investigaciones que tienden a señalar que la práctica física retrasa la muerte, en la medida en el que el índice de mortalidad correlaciona negativamente con el nivel de actividad física (Garfinkel y Stellman, 1988). “Concretamente, se ha demostrado que las personas que realizan ejercicio tienen un 50% menos de probabilidades de morir de muerte prematura que aquellos que son sedentarios” Hsieh, Hyde, Paffenbarger y Wing (Como se citó en Castro, Guillén, M.A. y Guillén F, 1997, p.96-97).

Como se explicó anteriormente, como el ejercicio físico es capaz de disminuir estrés y la ansiedad en el humano, o cómo hacer que los deportistas sean menos propensos a contraer enfermedades también tiene un aporte notorio en el fortalecimiento muscular como dice Balboa y Cintra (2011) “No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza” (p.2)

Como resumen se puede concluir que hay muchas formas de combatir enfermedades que se nos pueden presentar tales como diabetes, enfermedades coronarias y obesidad, lo importante es crear el hábito a temprana edad para mantener la actividad física constante y la condición física para enfrentar la vejez de la mejor manera posible sin complicaciones ni limitaciones.

2) Sedentarismo

Desde hace unos años, el sedentarismo ha ido aumentando enormemente, volviéndose un problema mundial. Esto, gran parte con la llegada de la tecnología, facilitando las diferentes acciones de las personas. Lamentablemente este objetivo de facilitar también ha causado que se haga menos esfuerzo físico para trabajar, comprar, subir escaleras, tareas de la casa, acciones que hoy en día no requieren de mucho movimiento. (Allende, Baldoni, Prieto y Tozzi, 2015). Araujo, Lugo, Mollinedo y Trejo (2013) Nos afirman que “Casi el 80 % de los universitarios prefiere jugar videojuegos ... El resto del tiempo libre lo aprovechan para descansar y desarrollar actividades de ocio que no requieren de algún esfuerzo físico.” (p.196)

Hace muchos años atrás, los hombres se esforzaban para poder comer y aun así no lograba satisfacer el hambre completamente. Hoy en día, las cosas son muy diferentes, ya que, en esta época, hay más gente en el mundo con sobrepeso que con desnutrición. Por un lado, este se debe a que el trabajo ya no exige tanto esfuerzo físico y para algunos, ninguno. Por otro lado, dicho anteriormente, entra el mundo de la tecnología. En las sociedades más desarrolladas ha entrado un problema de salud de golpe, el sedentarismo y a todas las edades. Logrando transformarse en uno de los principales factores de riesgo. (Casino, 2001)

El principal problema del sedentarismo a cualquier edad es la tecnología ya que muchos jóvenes dejan de hacer ejercicio físico por quedarse jugando computador o consolas. Muchos expertos, profesores lo han corroborado con diversos estudios como un ejemplo de ello es el caso del profesor de literatura de la universidad de Yale Harold Bloom (como citó Allende et al. 2015) “la amenaza final no es la televisión, sino ese enorme mar gris amorfo de internet, repleto de información y conocimiento; pero uno cae en esta gran masa sin forma y se puede ahogar en ese océano”. (p.10).

“El término sedentarismo etiológicamente hablando, proviene del latín “sedere” o la acción de estar sentado.” (Arteaga , Campoverde y Durán, 2014, p.19). Se denomina sedentarismo a la falta de actividad física “El sedentarismo se debe

comprender como pasar mucho tiempo en actividades de bajo costo energético (1.0 a 1.5 METs)” (Cristi, 2016)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cuarto factor de riesgo de mortalidad global es el sedentarismo. Entre el 60% y el 85% de la población mundial tiene un estilo de vida sedentario, caracterizándose por ser una sociedad inactiva (Arteaga et al. 2014). En Santiago de Chile, un estudio por la Clínica Alemana (2002), dio a conocer que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres son sedentarios. En donde el estrato socioeconómico más bajo es el que presenta mayor sedentarismo, aunque con diferencias poco notorias (Ramírez et al. 2004). Por primera vez “La desnutrición ha dejado paso a la obesidad y las enfermedades contagiosas han sido relegadas las cardiovasculares” (Santos, 2005, p.179)

Según Devís y Peiró (1993), Si en la escuela se fomentará que niños y jóvenes participarán en más actividades físicas, habría más probabilidad de que en la edad adulta continuarán participando en las mismas. Pero en realidad, en el momento de comenzar los estudios en la universidad, muchas personas abandonan el hábito de hacer actividad física, ya que deben dedicar muchas horas al estudio y reducen el tiempo dedicado al ocio. (Allende et al. 2015, p.2)

Reafirmando la cita anterior, (Arteaga et al.2014) nos dicen que “El sedentarismo se considera uno de los factores de riesgo modificables más importantes, que amenaza a la salud de las personas” (p.14) Siendo desde niños el mejor momento donde uno puede modificar e implementar la actividad física. “Según la OMS, la obesidad es en la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y la ha descrito como una epidemia” (Santos, 2005, p.180)

Estudios, señalan que el sedentarismo produce la aparición de varias e importantes enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras (Ramírez et al. 2004). “Existe una relación directa entre ser una persona sedentaria y padecer obesidad, diabetes e hipertensión arterial, que

precisamente son las enfermedades crónicas que se han ido aumentando año tras año.” (Arteaga et al. 2014, p.22).

Una de las principales consecuencias del sedentarismo es el insomnio como lo señala Cardinali (como lo cita Allende et al. 2015) Los niños y jóvenes que tienen sobrepeso, también tiene una estrecha relación con que son personas sedentarias, y en investigaciones, son los que más problemas tienen en el momento de conciliar el sueño.

Dunn et al. (como citó Allende et al. 2015) ha demostrado que las personas que reducían o dejaban el ejercicio físico durante algunos años, tienden a tener más síntomas depresivos que en comparación con los que seguían realizando. También nos dice que los individuos con depresión realizan menos actividad física.

Con relación a lo anterior Sara Márquez del Instituto Nacional de Educación Física de León (citado por Allende et al. 2015), sostiene que:

El sedentarismo contribuye a empeorar la calidad de vida y que además perjudica la salud mental. Las personas con alteraciones físicas tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos en comparación con individuos sanos y que los efectos más importantes del sedentarismo no son fisiológicos sino psicológicos en el sentido de la autoestima y cambios en los rasgos de personalidad (p.14).

Lo anteriormente expuesto, dice que el sedentarismo está totalmente relacionado con enfermedades tanto de salud física como mental. Además de que mientras más edad la persona tenga, menos actividad física, por lo que se hace urgente la motivación especialmente en niños y jóvenes.

3) Beneficios del ejercicio físico en el ámbito académico

Para realizar este análisis, se describirán los beneficios del ejercicio físico durante dos etapas del desarrollo académico: La etapa escolar básica, en la niñez, desde los siete a los trece años y la etapa escolar media y universitaria de los catorce a los veinticinco años aproximadamente.

El movimiento es una habilidad inherente al ser humano, en el inicio de su desarrollo, en la infancia, el movimiento está siempre presente y los niños a través de él manifiestan sus sentimientos, emociones y sensaciones. Tal como lo indica Álvaro et al. (2013):

Estamos hechos para movernos y precisamos del movimiento para la formación, desarrollo y consolidación anatómica y funcional de nuestro ser desde que nacemos hasta que dejamos este mundo. La práctica de una actividad física y mental, que divierta y forme, es un hecho natural en la vida del niño con un fin eminentemente explorador y de aprendizaje. Esta actividad, asumida en general como juego, ofrece al niño momentos felices que estimulan su desarrollo estructural y funcional en el concepto global argumentado, a la vez que le introduce en un ámbito psicosocial extraordinario y estimulante. (p.6)

En la etapa preescolar, la práctica de actividad física y ejercicios trae beneficios desde el punto de vista de la formación y adquisición de hábitos de higiene “que redundan en una salud y un rendimiento escolar mejor en la infancia y que se trasladan a la vida del adulto.” (Álvaro et al. 2010, p.12)

Uno de los beneficios más relevantes de la práctica del ejercicio en niños en edad temprana o preescolar en relación con el rendimiento académico está dado por el nivel cognitivo que los niños pueden desarrollar o alcanzar, vale mencionar que el concepto de “cognición” hace referencia al “Conocimiento alcanzado mediante el ejercicio de las facultades mentales; lo cual implica la existencia de un tipo de habilidad a la cual denominamos como la facultad o capacidad mental”

(Rodríguez, 2007, p.1), es decir, es la capacidad de generar conocimiento, de procesar la información y almacenarla para, de esta manera, incorporar diferentes saberes.

Lo que ocurre a nivel del sistema nervioso central (SNC) de forma sencilla es que “La facilitación cognitiva mediante el ejercicio moderado es atribuible probablemente a una mejora directa en la circulación cerebral y la alteración de la acción de los neurotransmisores..” (Kashihara, Maruyama, Masao, Murotay, 2009, p.157).

La actividad neuronal se ve aumentada con la práctica de la actividad física, viéndose favorecida la neurogénesis, en relación a esto Muñoz,Riquelme-Urbe, Sepúlveda y Valenzuela (2013) indican que :

La neurogénesis se ve altamente influenciada por la circulación hormonal de factores de crecimiento tales como insuline like growth factor (IGF-I), brain derived neural factor (BDNF), vascular endotelial growth factor (VEGF), testosterona e insulina entre los más importantes. El ejercicio físico genera un aumento de las hormonas y factores de crecimiento lo que es uno de los procesos fisiológicos más importantes en el desarrollo de las nuevas neuronas y de las nuevas conexiones.(p.71)

De esta forma en flujo hormonal aumentado por la práctica del ejercicio físico traería importantes aumentos del rendimiento cognitivo.

Esta carga hormonal, también tiene un efecto mental o psicológico que aporta en el rendimiento académico, según esto McMorris et al. (2003) afirmaron que los efectos del ejercicio sobre la cognición podrían ser atribuibles a una respuesta emocional que presenta la noradrenalina en el sistema nervioso central directamente. En particular, la serotonina (Kashihara et al. 2009, p.158)

De esta forma se puede decir que el factor psicológico también cumple un rol importante dentro del rendimiento académico. Diversos estudios “sugieren que la actividad física también puede reducir la incidencia y/o gravedad de algunas

alteraciones psicológicas que son muy comunes en etapas adolescentes como por ejemplo la depresión o la ansiedad.” (Álvaro et al, 2013, p.11)

En conclusión, podríamos atribuir el aumento del rendimiento académico a través del nivel cognitivo dado por dos factores: NT y factor psicológico /emocional:

El ejercicio físico agudo alrededor de la AT podría incidir positivamente en el desempeño de tareas cognitivas debido a la modulada SNC. Las razones para la mejora de la función cognitiva por el ejercicio en todo el AT parece ser no sólo el flujo sanguíneo cerebral y neurotransmisores en el sistema nervioso central facilitado sino también factores psicológicos (Kashihara et al. 2009, p.161)

Podemos decir entonces, que actividades como saltar, correr, trepar, carreras continuas y los juegos podrían traer beneficios al ser humano en la infancia. ya que estas actividades “facilitan el desarrollo armónico del individuo aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo, académico y en el bienestar psicológico, además de colaborar en la formación del carácter” (Álvaro et al, 2013, p.9)

Al igual que en la infancia, la adolescencia y adultez joven es un periodo determinante para la vida adulta de cualquier ser humano, ya que, si bien no es un periodo crítico de desarrollo, maduración y adquisición de hábitos, estas cualidades siguen formándose y adquiriendo en este periodo de la vida.

Un adolescente y un adulto joven que se mantiene activo físicamente presentará un mejor bienestar psicológico y por ende un mejor rendimiento académico, tal como en este fragmento del siguiente estudio:

Dentro de los motivos por los que puede atribuirse un mejor rendimiento académico a los sujetos deportista, destacan los beneficios psicológicos que este tipo de práctica competitiva produce en los deportistas. Las investigaciones revisadas concluyen, de forma general, que los sujetos deportistas se caracterizan por presentar

valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, auto percepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otras. asimismo, muestran valores menores de depresión y ansiedad con respecto a los sujetos no-deportistas. (Bellmunt, Capdevila, Domingo, 2015, p.28)

Así mismo dentro de los beneficios en el rendimiento académico que presentan estudiantes deportistas y que practican actividad física que van de la mano con una salud mental se puede mencionar “compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, etc.; y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, tales como relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad, etc” (Bellmunt et al. 2015, p.28)

Se puede resumir entonces que los principales beneficios que trae la actividad física o deportiva dentro del rendimiento académico, tanto en niños como en adolescentes y adultos universitarios, está en la salud cognitiva, presentando mejoras, en la creatividad, memoria y capacidad de razonar, por otro lado, otro beneficio importante está en la salud mental y en el bienestar que presentarán estos, aportando de esta manera a que su desempeño educativo sea más elevado.

4) Beneficios del ejercicio físico en el ámbito laboral

Sabemos, según lo anteriormente señalado, que la actividad física trae beneficios tanto a nivel físico como psicológico, además de que este es responsable de la liberación de diferentes hormonas, que por su parte trae variadas respuestas en nuestro sistema. Al ejercitarnos segregamos mayor cantidad de endorfinas, que son sustancias que produce nuestro cerebro para elevar nuestro estado de ánimo, por lo tanto, podemos decir que, al hacer ejercicio físico por temas biológicos y hormonales anteriormente mencionados, somos más felices. Otro aspecto muy importante referente al ejercicio es el nivel de cortisol, una sustancia que produce periodos de estrés entre otros muchos aspectos negativos y con el ejercicio físico conseguimos reducir los niveles de dicha hormona.

Por su parte como ya se mencionó en otra oportunidad, la práctica de la actividad física disminuye durante la etapa escolar media y la vida universitaria, ya que la gente comienza a asumir otro tipo de responsabilidades a las cuales se les da mayor prioridad y en la mayoría de los casos pasada a un segundo plano el ejercitarse, olvidando por completo los beneficios que este puede traer, y más aún creyendo que sin él estaremos mejor, lo importante es conocer y comprender, por qué saliendo de la educación superior, y entrando al mundo laboral debemos tener más en cuenta que nunca, que la actividad física traerá más ventajas que desventajas.

En los diferentes trabajos que encontramos en el mundo laboral, podemos ver que el ritmo o estilo de vida que se llevan con ellos traen problemas a la salud, debido a las largas jornadas que estos trabajos exigen, la tensión, y los malos hábitos tanto de salud como posturales que pueden conllevar, acá podemos interpretar estas cifras que demuestra el lado negativo de no tener una vida laboral activa, un antecedente claro y propio del país dice con respecto a las enfermedades asociadas al ámbito laboral que:

Chile en cuanto a las enfermedades más recurrentes en los centros de trabajo según la medición son las Óseas y Musculares con un 32% seguido de los resfríos con un 31%, además, las

enfermedades Óseas y Musculares aumentan su prevalencia a un 39 % en el sector primario de la economía. (Ministerio del Deporte, 2015, p.18)

Según lo citado anteriormente, la inactividad física es la puerta de entrada a futuras complicaciones óseas y musculares, lo que traerá como consecuencia en la vejez una pérdida de la autonomía, lo que lleva a más factores que terminan en una vejez sedentaria y enferma.

Los siguientes datos aclaran aún más los beneficios reales de un buen proceso laboral acompañado de la actividad física, independiente del área de desempeño. Según el documento Leído “Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte” (Ministerio del Deporte, 2015) La práctica deportiva periódica mejora el estado de salud, reduce el ausentismo laboral, mejora en la capacidad de decisión, mejora de rendimiento y productividad, mejora en las relaciones de los grupos humanos, aumento de la satisfacción de los trabajadores, ahorro para las empresas etc.

Si bien, los beneficios a nivel de empresa son importantes, existen beneficios claros tanto a nivel producción de la empresa, como en la parte humana del trabajador, ya que al estar inserto en una sociedad, de manera natural debemos convivir y socializar, es por eso que el hacer ejercicio o practicar deporte ayuda a compartir actividad lo que favorece directamente el clima laboral y disminuye los conflictos entre los miembros de la empresa.

Hacer deporte aumenta la autoestima, favorece el trabajo en equipo y además las reglas deportivas ayudan a las personas a adquirir hábitos de respeto y comportamiento. Esto reducirá el ausentismo laboral por enfermedades asociadas al factor psicológico como: Depresión, estrés, ansiedad etc. Esto queda claramente reflejado en el estudio realizado por Calvo, de las Mozas, Hernández y Schweiger (2011), el cual consiste en:

Un programa sistemático de actividad física realizado durante un año. El estudio fue realizado con 92 empleados trabajando en una empresa de consultoría. Un total de 53 empleados aceptaron participar en el

programa, mientras que los 39 restantes formaron el grupo de control. El objetivo de estudio fue mejorar la participación de los participantes. La condición física general como una forma de mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad. (p.589)

Los resultados obtenidos de este estudio indican que “Los participantes en la condición de entrenamiento manifiestan mayor nivel de bienestar” además, “También se encontró relación de la participación en el programa con la satisfacción y la insatisfacción con el trabajo. Los participantes asignados a la condición de entrenamiento se sienten más satisfechos” (Calvo et al. 2011, p.597)

Si aterrizamos toda esta información a un profesional de la educación, el panorama no es lejano a todo lo expuesto en las cifras anteriormente mencionadas, ya que conociendo la realidad del docente, es una profesión que exige un tiempo completo, porque además de cumplir horas dentro del establecimiento, fuera de este, se debe crear un material de trabajo independiente para cada uno de los cursos que además van a la par de sus objetivos, programar unidades y clases, creaciones y correcciones de las diferentes evaluaciones a lo largo del año, con respecto a esto el siguiente estudio revela lo siguiente con respecto a las cifras de la prevalencia del deporte a nivel latinoamericano:

La prevalencia de sedentarismo es similar en los docentes de diferentes países: 64% en México, 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Los profesores dedican el tiempo libre a labores propias de las escuelas lo que implica poco tiempo de descanso y provoca elevados niveles de estrés (Díaz, Rodríguez, E. Rodríguez, L. 2015, p.1)

Sin dejar atrás que lo más importante de la docencia es el manejo de las habilidades blandas como: paciencia, frustración, empatía, respeto y más, para así no generar un ambiente negativo en los niños, por lo tanto, el docente debe tener la capacidad de tolerar diferentes situaciones a las que se pueden enfrentar, debido a

que esos son factores estresantes que van a perjudicar el trabajo y que impacta directamente en el alumnado. Tal como lo señala Golaszewski y Milstein (1985)

El resultado final del estrés entre maestros, es que muchos hombres y mujeres con talento, que tienen altas expectativas de progreso, acaban desmoralizados y desilusionados. Algunos abandonan la profesión, otros permanecen en ella pero les asaltan la multitud de manifestaciones físicas, emocionales y de comportamiento que están relacionadas con el estrés. (Larios Deniz, Larios Torres, Rangel, 2010)

A modo de resumen se puede concluir que los principales beneficios de la actividad física en el ámbito laboral o profesional son los siguientes:

Permiten una mejor utilización del tiempo libre, sirven como control del estrés, en su estabilidad emocional, disminuyen las enfermedades cardíacas, controlan la ansiedad, la depresión, reducen la obesidad, previenen la presión arterial alta, la debilidad muscular, entre otras (Yuri et al. 2016)

5) Motivaciones para realizar ejercicio

Desde que se le ha tomado el peso a la importancia de realizar ejercicio físico, es que también ha ido en aumento el interés por saber los diferentes motivos que influyen en la decisión de una persona para iniciar un estilo de vida más activo, es decir, las motivaciones que existen por realizar ejercicio físico.

Si se ponen a identificar las motivaciones según las edades, se encuentran con diferentes motivos y cómo van cambiando a través de los años. Los más jóvenes la principal razón es la diversión y la ocupación al tiempo libre, ya que ellos actúan y hacen todo en base a entretenerse, mientras mayor diversión encuentren, más querrán repetirla. Para los adultos, comienza una etapa donde se empiezan a preocupar del físico y de cómo se ven, siendo la razón primordial para practicar, el cuidado de la forma física y de la línea. En los adultos mayores, al tener más edad y problemas de salud, es que empiezan a buscar maneras para poder mantenerse mejor y con más ánimo, siendo el mantenimiento y la mejora de la salud la principal motivación para practicar ejercicio físico. (Boned, Garrido, Rodríguez, 2009)

Siendo diferentes los motivos que se encuentran según las edades, se centrará en el adulto joven, principalmente en los universitarios. Buscando diferentes investigaciones, es donde se encuentra con la de Gutiérrez, Moreno, Pavón y Sicilia (2005)

El estudio realizado por Reyes y Garcés de los Fayos (1999) en la población de estudiantes universitarios murcianos, donde los practicantes citan como motivos para iniciarse: mejorar la salud o aspecto físico (45,10%), estar con amigos (27,45%), y mejorar las habilidades físicas y técnicas (17,65%). Mientras que los que no hacen deporte, consideran que los motivos para iniciarse serían: mejorar la salud o aspecto físico (66,67%), mejorar las habilidades físicas o técnicas (28,40%) y estar con amigos (3,70%). (p.161)

Esto quiere decir que los principales motivos para iniciarse (hagan o no hagan deporte) y para realizar ejercicio de los universitarios, serían él mismo, mejorar la salud o el aspecto físico.

Al analizar ahora según el sexo de las personas, Moreno y Pavón (como se citó en Duarte, Lema, Salazar, Tamayo, Varela, 2011) “señalan que el sexo es uno de los principales elementos diferenciadores en los motivos para la práctica deportiva y argumentan que los estereotipos que se transmiten hacia las actividades físicas influyen en las diferencias de intereses y motivos” Por un lado están las mujeres que su principal razón para ejercitarse, sería mayoritariamente por mantener la forma y la línea (Boned et al. 2009) reafirmado por Duarte et al. (2011) donde explica que sus principales razones serían mejorar su imagen y aspecto. Por otro lado, tenemos a los hombres que sus mayores intereses serían el buscar “el estado de forma, los aspectos excitantes de la competición, el riesgo y las emociones fuertes y el triunfo” (Gutierrez et al. 2005, p.157) reafirmado de alguna manera por Duarte et al. (2001) quien dice que es por “superarse, relacionarse y conocer gente y competir” (p.274)

Las motivaciones o incentivos por realizar ejercicio físico van cambiando no solo por la edad y por el sexo, sino también por la cantidad de ejercicio que se realiza, personas más activas o más sedentarias, como también al perdurar en un deporte “estas razones físicas y estéticas van cediendo importancia en favor de otras, como descubrir cosas nuevas, reducir el estrés y evadir la rutina diaria” (Boned et al. 2009, p. 245) En el estudio de Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004) explica que “Los sujetos activos muestran puntuaciones más elevadas que los sedentarios respecto a motivos relacionados con refuerzos intrínsecos derivados de la propia práctica de ejercicio físico.” (p.68) Al hablar de un refuerzo intrínseco, quiere decir que son por motivos personales. Estas satisfacciones personales las relatan más específicamente en otra investigación por Gutiérrez et al. (2005) donde “Los alumnos que practican actividades físico-deportivas encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura.” (p.162)

En cambio, las motivaciones de las personas menos activas son principalmente por un refuerzo extrínseco, el cual es en base a una estimulación

externa ofreciendo recompensas. Esto mismo es lo que nos afirma Gutiérrez et al. (2005) en donde

Los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos relacionados con la salud médica y con la forma física e imagen personal (“para mejorar mi imagen y mi aspecto físico”, “para perder peso”, “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas” y “para mantener mi peso”), a los que podemos añadir “porque está de moda”, dentro del hedonismo y relación social. (p.162)

Todo esto, se puede afirmar según el modelo transterico del cambio conductual “modelo de la psicología de la salud que trata de explicar el modo en que se produce el cambio en ciertas conductas de los individuos” (Esparza et al. 2013, p.130) Intenta explicar de cómo se va produciendo un cambio intencional en la conducta de las personas a través de la percepción de un cambio producido por un proceso o acción, progresando y atravesando por cinco etapas para modificar su conducta: precontemplación, contemplación, preparación o determinación, acción y mantenimiento. (De Nicolás, García, Landabaso, Sánchez, 2003).

Siguiendo con este tema, en un estudio realizado por Duarte et al. (2011), con respecto a la motivación para el cambio de prácticas de ejercicio físico, el 31,6% de los jóvenes cree que podría cambiar pero no sabe si lo hará (etapa de contemplación), 25,6% está satisfecho y no cree que sean problemáticas (etapa de precontemplación), el 20,5% dice que ha hecho algunos cambios pero todavía le falta (etapa de acción), 12,4% piensa cambiar su práctica y ya sabe cómo lograrlo (preparación) y por último el 9,9% está satisfecho con los cambios logrados y quiere mantenerlos (mantenimiento).

A modo de conclusión, que las diferentes motivaciones por realizar ejercicio físico van variando según la edad, sexo y principalmente por la cantidad de deporte que realicen. Donde “los sujetos activos muestran una mayor motivación global, indicando que conceden más importancia a todo el conjunto de motivos para practicar ejercicio físico y que quizás perciben menos barreras que las personas

sedentarias.” (Capdevila et al. 2004, p.69) y que “Los sujetos sedentarios, en cambio, muestran más motivación sólo para el factor de Urgencias de salud, sugiriendo que quieren utilizar el ejercicio físico como instrumento para mejorar su estado de salud, posiblemente por prescripción médica.” (Capdevila et al. 2004, p.68). Resumiendo, mientras más ejercicio se haga, mayores logros se verán, por lo tanto, mayor será la motivación por realizarlo. Que si el querer tener mejor estado físico, de salud o mayor competencia, se verán los cambios y se estará satisfecho en la etapa de mantenimiento.

Los jóvenes tienen creencias positivas, entre ellas, que la actividad física ayuda a mejorar la salud, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo. Lema et al.13 encontraron que la mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción. (Duarte et al. 2011, p.271)

6) Razones por las que no se realiza ejercicio

Hoy en día una persona mínimamente informada sabe que no hacer ejercicio físico es dañino para el organismo. A pesar de que cada vez somos más conscientes acerca de lo importante que es adoptar un estilo de vida saludable, también aumenta el número de personas que se adecuan en el sedentarismo. Nuestro cuerpo y mente se benefician de la actividad física y esto se refleja en nuestra vida cotidiana.

El ministerio de deportes del gobierno de Chile realizó una encuesta nacional el 9 de diciembre (2015) para Identificar los hábitos de ejercicio físico y deportes de la población chilena mayor de 18 años en las distintas dimensiones de la vida cotidiana. En donde fue encuestado el 75,31% de la población chilena el cual equivale a 13.560.981 personas (INE, 2014). La encuesta se aplicó a hombre y mujeres de todos los grupos socioeconómicos y alrededor de Hogares de sectores urbanos y rurales de Chile continental.

Dentro de los encuestados se arrojó que 31,8% de la población es practicante (Sujeto que realiza ejercicio físico y/o deporte, independiente de la frecuencia.). Y el 68,2% no practica deporte de la población encuestada.

De aquellas personas que en su vida no realizan deporte se les preguntó la razón de esta, la cual los datos de esta encuesta nos arrojan que la razón que más se repite para no practicar Actividad Física y Deportes es la falta de tiempo (50,7%). siguiendo con por enfermedades/problemas de salud (13,7%) y La falta de dinero aparece como una razón muy poco mencionada entre los encuestados (0,9%)

A aquellas personas que son practicantes y no practicantes se les preguntó por la “no práctica” de otras personas, la razón que más se repite es falta de formación y hábitos (25,4%) y falta de tiempo libre (24,2%) y como último resultado está falta de oferta de actividades (5,0%)

Y se realizó una última que preguntaba por el principal acontecimiento que influyó en dejar de practicar actividad física y deporte en aquel momento. Entre las mujeres, la razón que más se repite para dejar de practicar Actividad Física y Deporte es el “Nacimiento de un hijo” (24,5%), seguido de “Integrarse a un trabajo”

(23,2%). Por el contrario, en los hombres, destacan el ingreso a un nuevo puesto laboral (37,2%) y “Problema de salud” (28,8%). (Ministerio de deporte, 2015)

Los motivos por la falta de ejercicio en la vida de la gente no solo están muy presentes en Chile sino en todo el mundo. Las universidades de Almería (España) y Universidad Pablo de Olvidadas (España) realizaron un estudio a nivel nacional en diferentes universidades sobre los motivos por los que los estudiantes, profesores empleados, etc. no hacen deportes durante su tiempo libre. Seleccionando una muestra de 1.116 sujetos y contemplando las variables sociodemográficas, municipios por número de habitantes, sexo, edad, nivel de estudios y actividad principal. García, Gavala, Gómez, Ruiz y Valenzuela (2007) detallan que en los resultados obtenidos

Destaca como principales motivos la falta de tiempo, porque no les gusta, y la salud. Los sectores de la población que dicen nunca haber realizado actividades físico-deportivas por falta de tiempo, son quienes tienen de 30 a 59 años, personas con estudios de primaria o universitarios de grado medio y superior, trabajadores del sector público o privado y las amas de casa. Las personas que dicen “porque no les gusta la actividad físico-deportiva” son los que tienen entre 15 y 29 años y los mayores de 59, los que acrediten tener estudios secundarios, de formación profesional, universitarios de grado medio, estudiantes, jubilados, pensionistas y rentistas, trabajadores del sector privado y parados. Por último, la salud influye especialmente en los habitantes mayores de 59 años, en los que no tienen estudios y en las amas de casa, jubilados, pensionistas y rentistas. (p.13)

El ejercicio físico es para todas las edades, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores pero la manera de realizarla es diferente (frecuencia e intensidad) al igual que las razones por la que no la realizan, Boned et al. en un estudio analizan la población metropolitana de Madrid para realizar actividad física y/o deporte, así como sus relaciones con el género, la edad y la posición social, publicado en la revista panamericana de salud pública (2009) nos afirman que según la edad, las

razones más utilizadas por los jóvenes son las experiencias negativas, las relacionan con malas experiencias de ejercicio físico en la etapa escolar, la falta de roles de referencia y la falta de apoyo por parte de la pareja o compañero. En la población adulta en general, las barreras más comunes suelen ser la falta de tiempo, las pocas instalaciones deportivas y pérdida de interés, luego sigue la razón de no tener un cómplice para hacer actividad física y también la falta de dinero, tener mala salud, dolores médicos, priorización del cuidado de los hijos o experiencias negativas que los transportan al pasado. En el caso de los adultos mayores, el no hacer ejercicio fue atribuido fundamentalmente a razones relacionadas con la salud, como la pérdida de condiciones físicas, incapacidad, presencia de dolores o enfermedades y miedo a sufrir caídas que puedan producir fracturas o lesiones graves. (Boned et al. 2009)

En el mismo estudio realizado, Únicamente a aquellos participantes que señalaron haber abandonado de manera temporal o permanente la actividad física o el deporte en el tiempo libre, se les preguntó la causa principal de haberlo hecho, incluyéndose la falta de instalaciones cercanas o adecuadas; lesiones o problemas de salud; edad inadecuada; exigencias derivadas de los estudios o del trabajo; pereza o desgana; no tener el hábito; carencia de apoyo y estímulo (amigos, pareja, padres) o de recursos económicos; obligaciones familiares; falta de tiempo; otras causas. 158 de los encuestados (el 25,3% de la muestra) “las exigencias derivadas de los estudios o del trabajo y las obligaciones familiares (24,1%) eran la causa mencionada más a menudo, aunque seguida muy de cerca por la falta de tiempo (22,2%).” (Boned et al. 2009. p.249)

Como resumen a modo de conclusión, la población mundial no realiza ejercicio físico ni deportivo principalmente por la falta de tiempo, la actividad física se clasifica saludable cuando se realiza “al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa por semana” (ministerio de educación chileno, 2015) es decir 1 hora cada 3 veces a la semana, tanto caminar o ir en bicicleta al trabajo, subir escaleras o nadar en la piscina, la actividad física no es solo un beneficio para la salud sino un estilo de vida. La actividad física según Wilhelm (2013) es hallar el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu, que traducido al ámbito que me interesa sería algo así

como establecer un puente entre nuestras ganas o necesidad de hacer con nuestro cuerpo y el placer que esta actividad nos genere por lo tanto hoy en día no existen excusas para no realizar ejercicio físico.

7) Deportes en universidades

Si bien realizar deporte durante la época escolar es más accesible, al entrar a la Universidad esto cambia, ya que, generalmente, pasa de ser obligatorio a opcional. Además, si es que no se tiene el hábito de vida activa y saludable, y si no se practica deporte de manera constante, las probabilidades de permanecer en algún deporte son bajas.

Según el “Reporte de notas de actividad física en niños y adolescentes” del 2016 de Aguilar y Cortínez, en el indicador “participación en deporte organizado”, de un rango del 1 al 7, Chile sacó promedio 3. El promedio internacional contempla 38 países de todos los continentes, puntuando promedio 4. El promedio de latinoamérica (Colombia, Brasil, Chile y Venezuela) fue de 3,5.

Este promedio 3 se basó en criterios como que “menos de un 25% de niños y adolescentes reportaron utilizar instalaciones deportivas (es decir, plazas o canchas municipales, gimnasios, estadios) o participar en organizaciones (clubes, ligas, asociaciones y federaciones).” (Aguilar y Cortínez, 2016, p.16) Otro criterio que reafirma la cifra anterior, es que “la inversión gubernamental en el programa Escuelas Deportivas Integrales el año 2015 fue de USD\$8.700.000, lo cual equivale solamente al 16% de presupuesto anual del Ministerio del Deporte.” (Aguilar y Cortínez, 2016, p.16)

Además, “individuos de menor edad (entre 5 y 13 años), de sexo masculino y de nivel socioeconómico alto, tienen una mayor probabilidad de participar en actividades deportivas, lo que denota que existen disparidades en la participación deportiva relacionada a ciertos determinantes” (Aguilar y Cortínez, 2016, p.16), considerando que, de un total de 12.174 establecimientos educacionales reconocidos por el MINEDUC, sólo 625 pertenecen a establecimientos particulares pagados. (UNICEF, 2018)

Por último, otro criterio no menos importante es que “la evaluación del cumplimiento y efectividad de los programas deportivos es escasa. Existe carencia de información a nivel nacional, particularmente en niños menores de 8 años” (Aguilar y Cortínez, 2016, p.16)

Resumiendo los datos que nos entrega el “Reporte de notas de actividad física en niños y adolescentes” de Aguilar y Cortínez, menos de un cuarto de los niños y adolescentes de Chile utilizan instalaciones para realizar deporte y no son parte de ninguna institución deportiva, además de que el nivel socioeconómico que ellos tengan influye de manera directa en si realizan o no deporte.

Lo anteriormente expuesto nos anticipa a la futura participación de estos estudiantes a talleres o selecciones deportivas cuando ingresen a la Universidad. Sumándole a esto, es importante mencionar que existen distintos factores que hacen que los estudiantes no realicen o abandonen el deporte. Un estudio en estudiantes de Bachillerato en Granada reveló que el

Principal motivo de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva «No tengo tiempo» (84,26 %). Sobre la mitad de los estudiantes (51,16 %) se posicionan en la causa «Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre». En una cifra algo más pequeña (48,81%), «Por pereza y desgana». (Moreno, Romero, Torres, 2010, p.505)

Podríamos sumarle las prioridades académicas, drogas, alcohol, entre otras. Lo que revela una falta de conocimiento por parte de los estudiantes acerca del impacto positivo que tiene el deporte y el ejercicio para las personas. Según (Bellmunt et al. 2015), los deportistas obtienen mejores resultados académicos que los no deportistas. Esto gracias a la elevada práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario y mejores hábitos de estudio. Lo que da cuenta del desconocimiento que existe respecto al tremendo aporte que conlleva realizar deporte y ejercicio físico de manera constante.

Si un estudiante con malos hábitos de ejercicio y vida sana quisiera empezar a realizar deportes en la universidad, se podría encontrar con otros obstáculos. Un estudio en la Universidad del Valle, en Colombia, concluyó que “se observó que los jóvenes que no tienen prácticas saludables, mencionaron no tener espacios ni oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad.” (Duarte et al. 2011, p.275) Además, se agrega que “esta percepción podría deberse a una falta de

conocimiento de dichas actividades y espacios por parte de los estudiantes, posiblemente por una falla en la promoción de las mismas por parte de la universidad.” (Duarte et al. 2011, p.275).

Por lo que podemos concluir de que no es suficiente que las universidades en general cuenten con buena infraestructura y materiales para dar espacios para el deporte y ejercicio físico, sino también que eduquen y den a conocer al estudiantado las actividades y políticas que giren en torno al deporte. Esta información es muy útil para poder generar un cambio real y acercar a los estudiantes a la vida activa.

Por otra parte, las Universidades en Chile tienen distintas políticas y prioridades respecto al deporte para sus alumnos. De las que son parte del CRUCH (42 universidades), solo la Universidad Adolfo Ibáñez tiene en sus mallas curriculares deporte y ejercicio obligatorio. Concretamente, los alumnos de esta universidad deben cursar ocho ramos para poder titularse. Otras universidades en Chile también tienen ramos deportivos obligatorios, pero no más de dos años.

Si analizamos la información anterior, respecto a la poca práctica deportiva de los alumnos desde el colegio hasta la universidad, es importante que las universidades tengan políticas que fomenten el deporte y la vida sana.

8) Cualidades de un buen profesor:

Definición profesor, según la real lengua española: Persona que ejerce o enseña una ciencia o arte.

El buen profesor en algunos documentos se asocia al “buen profesor” con lo que es, lo que posee, por cómo utiliza ese conocimiento cultural y académico; en otros, por lo que es capaz de entregar y compartir a los demás. De acuerdo con Escámez (2013), lo que realizan los buenos profesores no se limita a reglas o prácticas concretas, sino que tiene que ver más con sus actitudes, con la confianza que depositen en los jóvenes y lo que les hagan sentir en el logro de sus objetivos; la motivación con la que fomentan el interés por la educación de los estudiantes con la importancia que logren transmitirles y la libertad que les brinden para que ellos tomen sus propias decisiones, o como lo resume Ibáñez (2001), el compromiso que asume el profesor con el desarrollo de la inteligencia de sus estudiantes, con su libertad para descubrir y conocer por su cuenta y con su capacidad de trabajo para desarrollar pensamientos, crear dominios y un aprendizaje significativo, dar las herramientas suficientes que todo humano necesita para desarrollarse integralmente.

Ken Bain, director del Center for Teaching Excellence de la New York University, llega a la conclusión de que:

Los buenos o excelentes profesores reúnen mínimamente las siguientes características. Primero, suelen ser expertos actualizados en el conocimiento y dominio de su disciplina; se asumen como profesionales de la docencia, asignándole la misma importancia a su tarea de investigación que a su producción. Los profesores excelentes cuentan de una manera natural con la capacidad de crear entornos de aprendizaje, generando espacios que confrontan a sus estudiantes con problemas pendientes de resolver, confiando en ellos, en su deseo de aprender y apostando por que lo lograrán. Este tipo de buenos académicos son exigentes y reflejan esa actitud en el progreso esperado en el avance de sus estudiantes, haciendo de la evaluación

y la autoevaluación una práctica cotidiana a partir de objetivos sustanciales en el aprendizaje de sus estudiantes y de su propia práctica docente (2007, p.195-196)

Según marco de la buena enseñanza:

El Marco para la Buena Enseñanza establece lo que los docentes chilenos deben conocer, saber hacer y ponderar para determinar cuán bien lo hace cada uno en el aula y en la escuela.

Este marco se emplea para orientar mejor la política de fortalecimiento de la profesión docente y es un referente para las universidades que diseñan los programas de formación inicial y de desarrollo profesional, dado que contiene criterios e indicadores, así como la base técnica para mejorar sus propuestas para la formación de profesores y profesoras. (Mineduc, 2018)

Para los docentes quienes participan en los procesos de evaluación, ajustes de malla curricular, protocolos de supervisión, encontrarán en este documento las pautas precisas para afinar su mirada y sus juicios sobre la tarea educativa.

Es primordial que todos y cada uno de los profesores y profesoras, puedan examinar sus propias prácticas de enseñanza y educación, y realizar un autoanálisis con el marco de la buena enseñanza, para así mejorar y perfeccionarse. (Mineduc, 2018)

Conceptualizaciones del ser docente en Chile.

Un importante investigador en el campo del trabajo docente en Chile es Iván Núñez (1990), este investigador define 4 visiones históricas sobre las responsabilidades y el actuar docente “Las visiones históricas sobre la función docente, es decir, las imágenes o identidades del docente que son reconocidas o asumidas por los educadores y asignadas por el Estado, la sociedad en general o por grupos o entidades diversas.” (p. 81). Estas 4 visiones de Nuñez son:

Docente como trabajador: Esta visión considera el contrato formal del docente con un empleador. Esta relación se materializa a través de un salario, deberes y condiciones de empleo. Esta identidad tiene relación con los procesos de proletarización que han provocado el desplazamiento de los educadores, resguarda los derechos del docente como trabajador, bajo la protección del Estado, hacia un mercado libre y competitivo de trabajo (Assaél, Biscarra, Giaconi, 2015)

Docente como funcionario: Esta visión se caracteriza por la dependencia laboral de una institución estatal, provincial o municipal. Esto se refiere a la visión del profesor y como este se adapte a la visión y misión del establecimiento cumpliendo normas que asignan deberes, prohibiciones, derechos y tareas administrativas. (Assaél et al. 2015)

Docente como profesional: Este ámbito considera los conocimientos previos del profesor y su formación profesional previa, pero no lo considera como algo suficiente, se refiere a que este actuar como profesional se puede construir por medio de la práctica. La práctica hace al maestro (Assaél et al. 2015)

Docente como técnico: Esta visión se refiere a cómo se ubica del profesor en la división social del trabajo en el sistema escolar, y cómo se organiza según las bases y programas. Lo que define al docente como técnico es el aislamiento, la asignación de responsabilidades y formas de control individual, la concepción del aprendizaje basado en la obediencia y aceptación pasiva de criterios de valor y de verdad, cómo se relaciona y transmite estos mensajes, en grandes rasgos son sus aptitudes y capacidades (Assaél et al. 2015).

Ser docente como una construcción social, política, histórica y cultural, y, por otro, a las leyes como un producto de procesos socio-históricos que van delineando la política educacional y definiendo mecanismos de regulación del trabajo docente (Andrade & Gomes, 2009). Así, se define la conceptualización del ser docente como la elaboración detallada y organizada de lo prescrito en los artículos de la legislación, respecto al trabajo y el rol del profesorado, en función de la regulación de los ámbitos de labor pedagógica, formación

docente, régimen laboral, organización del trabajo, contexto de trabajo, evaluación docente y participación. (Assaél et al. 2015, p. 82)

Conocida ya según las definiciones, la percepción del concepto de profesor según el mineduc, según estudios y tesis, inferimos y consideramos importante el papel del docente, como se ha transformado a través de cambios vinculados al contexto macro, a la evolución de los valores, a las concepciones sociales, a los cambios del contexto de aula y por cambios en el contexto político y administrativo (Esteve, 2006). Desde nuestro punto de vista un profesor debe tener las cualidades de maestro, poder generar interés en sus estudiantes para que exista educación, ser un formador de personas íntegras y entregar las herramientas necesarias para que este ser humano pueda desenvolverse en distintos espacios y entornos.

9) Aporte socio afectivo del ejercicio físico en la formación de adolescentes y adultos jóvenes.

El aporte socio afectivo se vuelve un factor importante a la hora de comenzar o perdurar en un deporte, ya que es aquí donde se puede encontrar la primera motivación. Araujo et al. (2013) afirman que en una investigación realizada en una universidad en México “El 43,5 % refirió tener algún familiar que realizaba ejercicio, 52 % indico que su familia lo motiva para realizar deporte.” (p.193) La familia se vuelve un pilar muy importante para un niño, así como sus ejemplos a seguir, por lo que, si la familia realiza algún deporte, la motivación será mayor “Los alumnos que practican en horario extraescolar valoran positivamente la práctica físico-deportiva de los padres, hermanos y hermanas y amigos y amigas.” (Hellín, G., Hellín, P. y Moreno, 2014, p.18) Por lo mismo es que Araujo et al. (2013) afirma que “De igual manera los que practican uno o varios deportes fueron los que en mayor proporción tuvieron antecedentes de que alguien en su familia realizara ejercicio físico.” (p.193) Según Hellín et al. (2004) Por lo que, si el núcleo familia practica actividad física, mayor probabilidad tendrán los hijos de serlo.

El 27,1%, y el 52% de los que practican, manifiestan que en su entorno, los que practican son los “Padres”, “Hermanos y hermanas” respectivamente. Por el contrario, el 84,8% y el 61,1% de los que no practican, opinan lo contrario ($p < .001$). De la misma forma y con diferencias significativas ($p < .01$), el 88,1% de los que practican manifiestan que en su entorno, los que practican son los “Amigos y amigas”, frente al 18,1% de los que no practican que opinan lo contrario. (Hellín et al. 2014, p.15)

No solo la familia se convierte en un pilar fundamental con el ejercicio, ya que también es importante para la persona tener interacción social, tal como nos dice Borràs, Gili, Ponseti, Sampol, Vidal (2015) “Los resultados muestran que los amigos son el principal motivo de iniciación a la práctica deportiva, con un 33,6 % del total” (p.5). Capdevila et al. (2004) menciona que esto sucede ya que los “motivos de tipo

social para realizar ejercicio físico, como son el sentirse miembro de un grupo, club o servicio deportivo.” (p.67) Este interés de sentirse parte de un grupo se vuelve más un hecho porque durante el ejercicio “Más de la tercera parte de los estudiantes prefiere practicar en grupo.” (Araujo et al. 2013, p.196) y donde otra investigación explica que ““Formar parte de un equipo deportivo” y “relacionarme con los demás” son los motivos más significativos en lo relacionado a los motivos socio-afectivos” (Caracuel y García, 2007, p.57). Esta preferencia de realizar ejercicio en grupo que individual, puede que sea la causa a que disfruten y se motivan más. (Araujo et al. 2013). La importancia de sentir esta sensación de pertenencia a un grupo o equipo es porque estás a la par con compañeros donde pueden compartir los mismos intereses

En la valoración de los motivos socioafectivos, el formar parte de un equipo es esencial para los jóvenes ya que sienten la pertenencia a un grupo con el cual compartan intereses y objetivos similares con jóvenes de su propia edad, nivel social y contexto social, donde se sientan escuchados y valorados por sus semejantes. Esto les proporcionará seguridad, identidad así como el sentido de responsabilidad para con el grupo. (Caracuel y García, 2007, p.57)

Además, como muy importante para el niño Cols y Wold (como citó Hellín et al. 2004) afirman que cuando el mejor amigo practica ejercicio físico, es el mejor referente de su participación.

También, como parte importante en la formación del estudiante hacia su iniciación en la formación deportiva, como ya mencionamos a los padres, pero también cumplen un rol importante los entrenadores, que se convierten en su “motivación, orientación, apoyo y formación deportiva” (Carmona et al. 2009, p.15)

Otro punto importante para destacar es la práctica deportiva en adultos. Sallis (como citó Hellín et al. 2004) dice que “la práctica deportiva en adultos se ve influenciada por el número de amigos que practican” (p.7) Demostrando que el entorno social para ellos se vuelve más fuerte en su edad adulta, buscando mismos

intereses para relacionarse. Y que la práctica del cónyuge se ve totalmente influenciada (Hellín et al. 2004).

Al sentir que uno pertenece a un grupo y esta seguridad en él, aumenta esta motivación por seguir siendo parte y en este caso, practicar más ejercicio físico. Se vuelve un gran círculo vicioso en el que no solo por estar realizando ejercicio aumentan los beneficios físicos y de salud, sino a gran medida las relaciones sociales “señalan incluso que los sujetos con mayor adherencia a la práctica deportiva revelan una mayor satisfacción de la necesidad psicológica de relacionarse con los demás.” Edmuns, Ntoumanis y Duda (como se citó en Isorna, Rial, Ruiz, 2012, p.94). y “Según la revista *Journal of Nutrition, Education and Behaviour*: muchos jóvenes no realizan ejercicio físico ya que, está relacionado directamente con un tema de autoestima y problemas sociales” (Allende, Baldoni, Prieto y Tozzi, p.9).

Como a modo de conclusión podemos decir que el ejercicio físico y el círculo social se vuelve un rol importante en la vida de cada uno “Los agentes de socialización (familia, escuela, amigos y medios de comunicación) resultan, en ocasiones, determinantes en la consolidación de conductas que conforman el estilo de vida del individuo” (Isorna et al. 2012, p.94). Siendo totalmente determinado con que “la AF y/o deportiva ofrecen una mejor calidad de vida al ser humano, en cuanto a salud física y psíquica, así como una mejor interacción social.” (Caracuel y García, 2007, p.43).

Marco Metodológico:

11.- Descripción del estudio:

La investigación cuantitativa es un método hipotético-deductivo. Esto quiere decir que se necesita tener mayor cantidad de información objetiva, que va acotándose para constituir los objetivos, la pregunta de investigación, para luego en base a literatura realizar el marco teórico. Esta investigación, la más adecuada sería la cuantitativa, ya que en base a una gran información recolectada podemos acotarla a elaborar un instrumento, el cual podremos sacar más datos para medir fenómenos y utilizar estadísticas con los que luego se establecerán conclusiones. (Baptista, Fernández, Hernández. 2010)

La investigación de acuerdo con su propósito o finalidad sería una investigación aplicada, ya que, en base a lo investigado, se aplica en nuestra encuesta para luego incorporar nuevos conocimientos. Esto significa que se caracteriza por hacer el uso inmediato de los conocimientos existentes en la práctica para sacar provecho de la muestra de la investigación (Vargas, 2009).

Busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad. Murillo (como citó Vargas, 2009, p.159)

La investigación no experimental, como es en este caso, es cuando la investigación no se manipulan las variables, es decir, solo se observan los fenómenos en su contexto natural y se analizan (Baptista et al. 2010). Según esta investigación, solo se aplicará una encuesta a los sujetos de la muestra, sin ser alterados y así obtener los resultados para poder ser analizados.

Dicho anteriormente, los datos al no ser alterados y de acuerdo con la clase de medios utilizados para obtenerlos, esta investigación es de campo. Esta consiste en una recolección de datos directamente de la muestra, sin ningún tipo de

manipulación hacia alguna variable, es decir, que se obtiene la información sin alterar la condición (Arias, 2012).

Claro está, en una investigación de campo también se emplean datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico. No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, los esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado. (Arias, 2012, p.31)

El alcance del estudio es la estrategia de la investigación, abarca el diseño, los procedimientos y otros componentes del proceso de investigación. Serán distintos en cada estudio con alcances exploratorio, descriptivos, correlacionales o explicativos. (Baptista et al. 2010)

En base a esta investigación, el alcance de este estudio es descriptivo, lo que significa que solo se describirán los diferentes sujetos, definiendo su carrera y los comportamientos respecto al ejercicio físico, que nos dirán los sujetos de la muestra. Como dice el Dr. Gonzalo Valdivia del departamento de salud pública de la universidad católica:

Los estudios descriptivos son aquellos que estudian situaciones que generalmente ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en experimentales por definición, los estudios descriptivos conciernen y son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otra naturaleza. (2008. p.1)

Los estudios descriptivos son consideraciones de un fenómeno, un evento, una situación con el objetivo de detallar cómo se producen estas circunstancias, especificar las propiedades y características. Definir los perfiles de las personas,

grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se quiera estudiar. Con el fin de recolectar información de ellos y no de buscar un punto en común o correlativo entre ellos (Baptista et al. 2010). Esto quiere decir, que este estudio, no buscará identificar o relacionar variables, simplemente describir todo lo relacionado al ejercicio físico y los estudiantes de pedagogía.

De acuerdo con el momento en que se recoge la información, en este caso, es una Investigación Transversal. “Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Baptista et al. 2010, p.151). En este caso, la encuesta será realizada una sola vez a cada estudiante de la muestra, sin importar su cambio más adelante, simplemente como es ahora. Como dice Baptista et al. (2010) Teniendo como objetivo “indagar la incidencia de las modalidades en una población” (p.152).

12.- Preguntas de investigación:

- ¿Qué cantidad de alumnos realizan ejercicio físico fuera de su malla curricular?
- ¿Qué mallas curriculares de las carreras de pedagogías de la universidad Andrés Bello, contienen actividades de tipo deportivas o de ejercicio físico?
- ¿Cuántas horas a la semana realizan ejercicio los estudiantes de pedagogías de la Universidad Andrés Bello?
- ¿Cuáles son las posibilidades que da la universidad para realizar ejercicio físico?
- ¿Qué herramientas entrega el deporte?
- ¿Cuáles son las motivaciones y las desmotivaciones de los estudiantes de pedagogía de la universidad Andrés Bello por realizar ejercicio físico?
- ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de pedagogía de la universidad Andrés Bello?
- ¿Cuáles podrían ser los aportes del ejercicio físico para el futuro laboral del estudiante?

13.- Seleccionar la muestra:

La Población de esta investigación son todos los estudiantes de pedagogía de la universidad Andrés Bello pertenecientes a la sede Casona las Condes del segundo semestre del año 2018. Las carreras que forman parte de esta población son, Educación general básica (51), Educación física (491), Educación musical (49), Educación Parvularia (98), Pedagogía en Inglés (152) y psicopedagogía (123), siendo la población un total de 964 alumnos de pedagogía.

La muestra de la investigación sería de un total de 212 sujetos con un nivel de confianza del 90% y un 10% de error.

La encuesta se realizará de manera probabilístico estratificado, esto significa que será proporcional el número de encuestas realizadas en cada carrera, según el número total de estudiantes en cada una. Siendo: Educación general básica (11),

Educación física (108), Educación musical (11), Educación Parvularia (22), Pedagogía en Inglés (33) y psicopedagogía (27).

14.- Recolección de datos

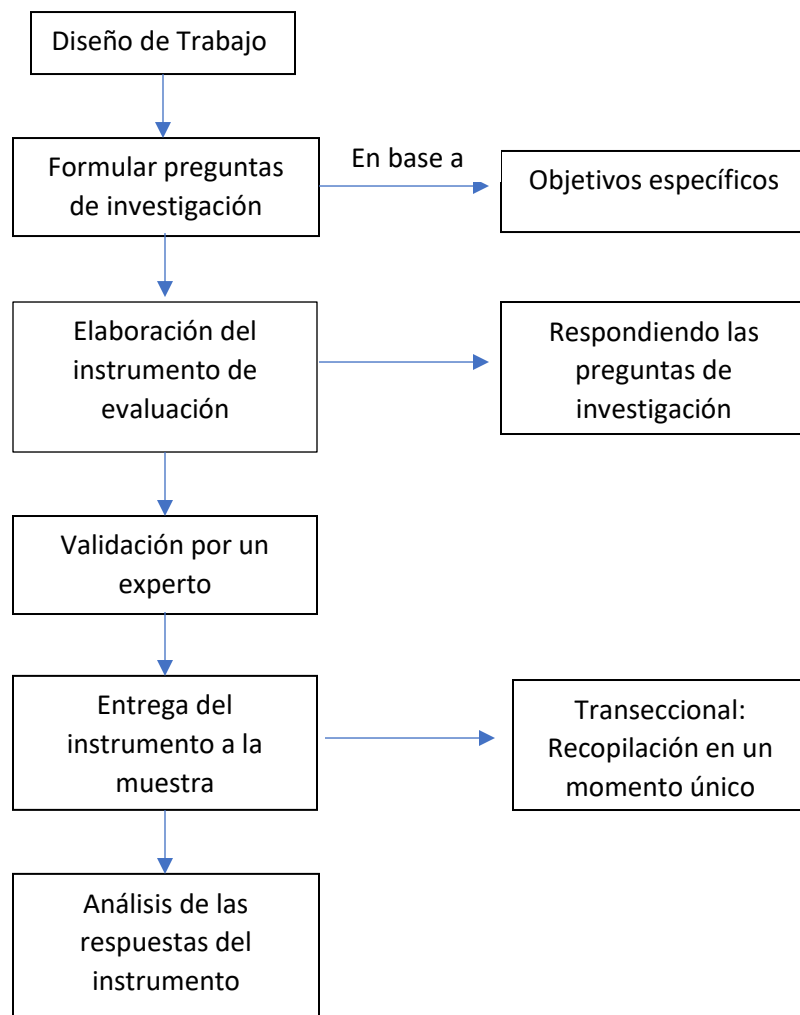
El instrumento aplicado fue validado por la Sra. María Inés Vega, Profesora de Educación Física titulada de la Universidad de Chile y hoy Docente UNAB, Directora de Magíster Unab y coordinadora de práctica.

La Sra. María Inés Vega es actualmente profesora en la Universidad nacional Andrés Bello en la carrera de Pedagogía en Educación Física, donde dicta los ramos de cátedra: didáctica, psicomotricidad y curriculum.

El instrumento de evaluación aplicado inicia con una pequeña introducción, en donde se saluda a los estudiantes de pedagogía Unab y se solicita su colaboración para responder el cuestionario, que tiene como fin saber acerca de su interés sobre el deporte y el ejercicio físico. Se les cuenta quienes somos (estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UNAB, realizando nuestro seminario de grado) y se aclara que todas las respuestas serán solamente usadas con fin investigativo.

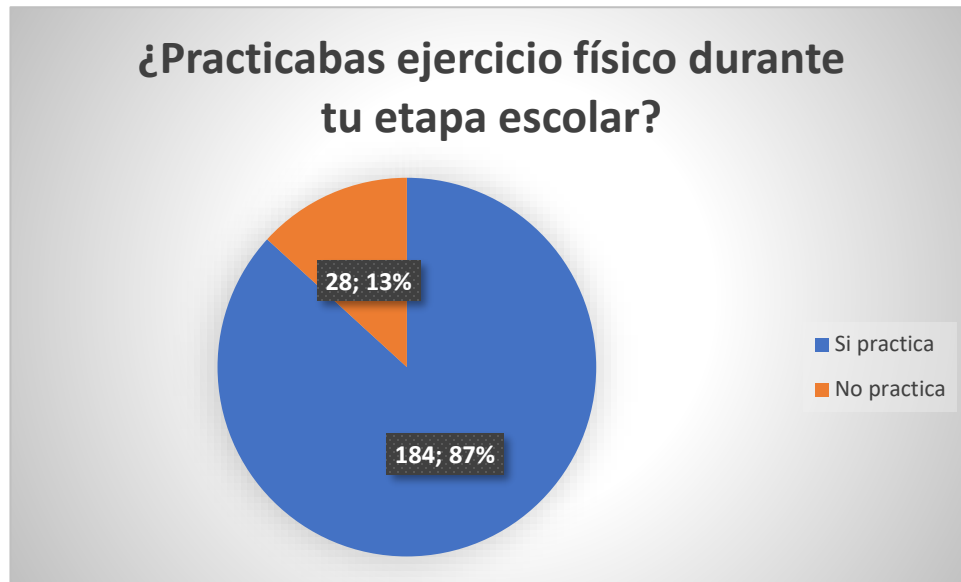
Este instrumento de evaluación consta de 26 ítems en donde se responden preguntas con el fin de recopilar datos acerca de la cantidad de ejercicio físico que realiza, impedimentos para realizar ejercicio físico, la percepción sobre los beneficios y aportes del ejercicio físico, los deportes que practicas en tu etapa escolar y que practicas actualmente, una aproximación del tiempo que realizamos ejercicio físico y las cualidades de un buen profesor de los alumnos de pedagogía Unab. El objetivo es saber si el ejercicio físico y deportivo es un aporte en su formación profesional y futuro laboral.

15.- Diseño del trabajo



16.- Análisis de datos:

Gráfico n°1



Se dice que existe un gran número de niños sedentarios durante su etapa escolar, como dice Casino (2001) el sedentarismo es un gran problema para la salud y más todavía por ser en todas las edades. Transformándose en un factor de riesgo principal. Al contrario, como se demuestra en este estudio, el gráfico “¿Practicabas ejercicio físico durante tu etapa escolar?” se demuestra un alto número de niños activos físicamente, siendo un 87% de los encuestados. En cambio, un estudio por la Clínica Alemana (2002), sus resultados arrojaron que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres son sedentarios. Siendo según esta investigación, solo el 13% de los sujetos son sedentarios.

Al tener una buena base desde la infancia del hábito de actividad física, demuestra que en un futuro distintos factores serán beneficiados para el individuo, ya sea en aspectos cognitivos, sociales y/o psicológicos. Como dice Márquez (citado por Allende et al. 2015), el sedentarismo empeora la calidad de vida y perjudica la salud mental. Una persona con alteraciones físicas tiene más facilidad para desarrollar problemas psicológicos en comparación a uno que realiza ejercicio físico, como problemas de auto estima y cambios en los rasgos de personalidad.

Gráfico n°2

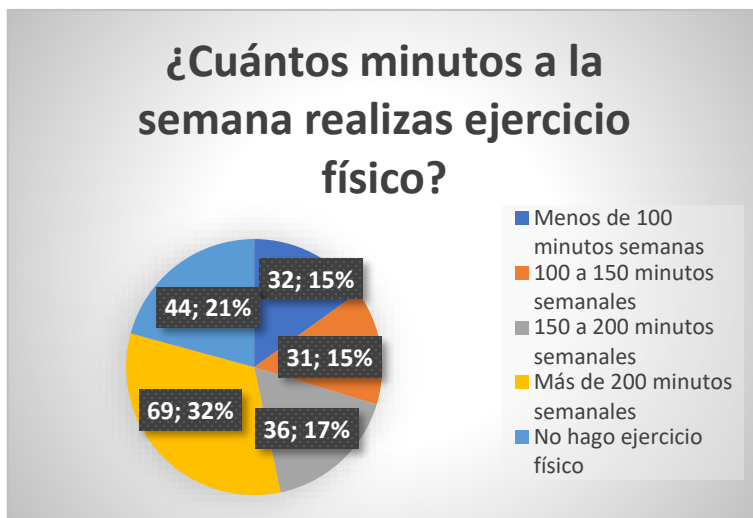
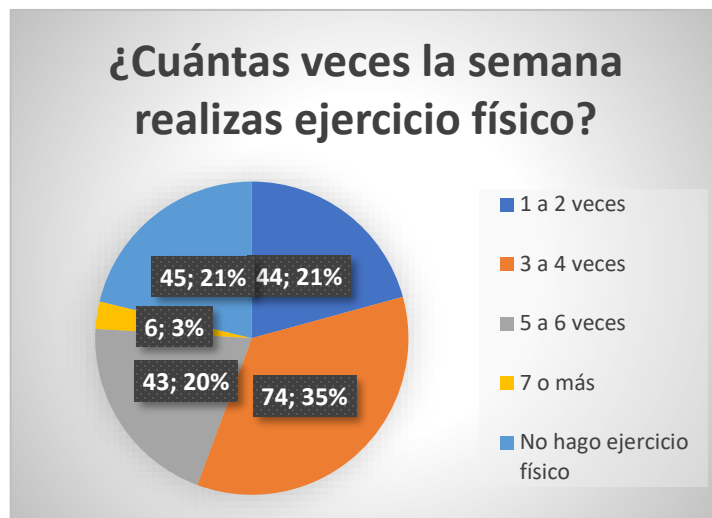


Gráfico n°3



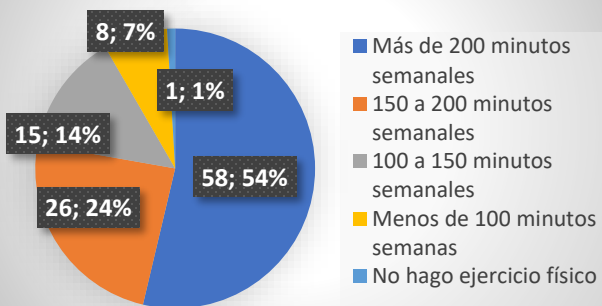
Diferentes cantidades de minutos realizadas durante una cierta cantidad de veces por semana, puede producir diferentes beneficios en las personas, como dice Link (1993) Quince minutos de carrera unas tres veces por semana, ya sea en distintos deportes, puede reducir el estrés. Por lo que, según este gráfico, sería un 35% de los encuestados lo que respondieron que realizan “3 a 4 veces” ejercicio físico por semana. Aumentando los tiempo el Ministerio de educación en Chile, dice que para que realmente exista un cambio físico ya sea interno o externo, debe realizarse ejercicio físico mínimo 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, esto quiere decir unos 50 minutos, 3 veces a la semana. Donde según el gráfico “¿Cuántos minutos a la semana realizas ejercicio físico?” da el resultado de que el 49% de los sujetos de la muestra respondieron realizar más de 150 minutos semanales, lo cual sería lo ideal para ser una persona sana y activa. Cabe destacar que dentro de ese 49% que hace más de 150 minutos semanales, el 32% hace más de 200 minutos semanales, siendo el mayor porcentaje de respuesta dada por los sujetos encuestados.

Por otro lado, también se puede ver que un 51% de los sujetos, no realizan actividad física necesaria para tener una vida sana y activa, lo cual no está bien para la salud de los individuos, ni para la población (considerando los 150 minutos mínimos para tener una vida saludable). La importancia en la cantidad de minutos que nos movemos es en que tan activos físicamente somos, por ejemplo, el subir las escaleras, caminar al trabajo, movilizarse en bicicleta, son actividades que

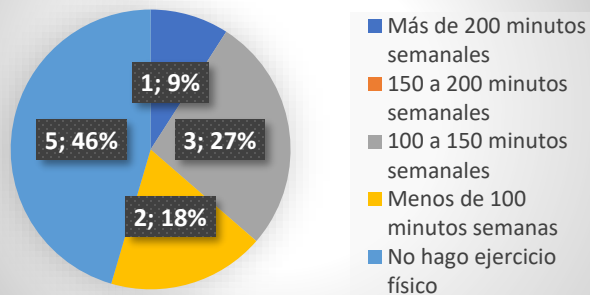
complementan perfectamente con el ejercicio físico. La cantidad de tiempo en movimiento demuestra una diferencia en la actividad cotidiana, como dice Heady et al. Donde en su investigación concluye que los conductores tenían menos problemas de salud que los revisores que suben escaleras durante todo el día en los autobuses Londinenses de dos pisos

Gráficos n°4

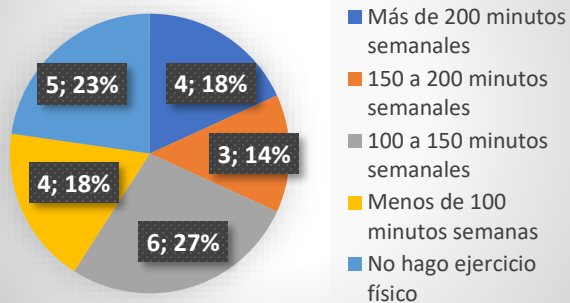
Educación Física



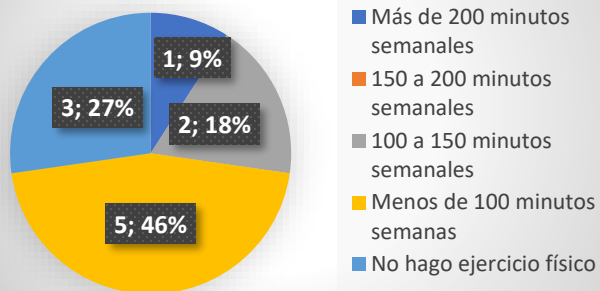
Educación Musical



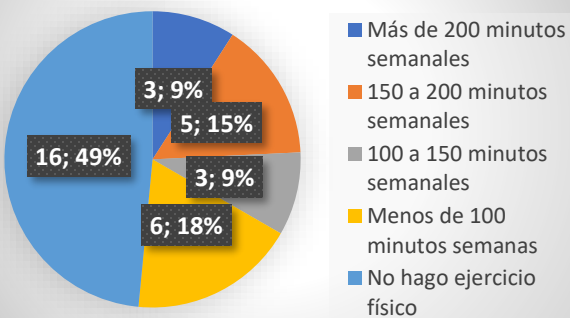
Educación Parvularia



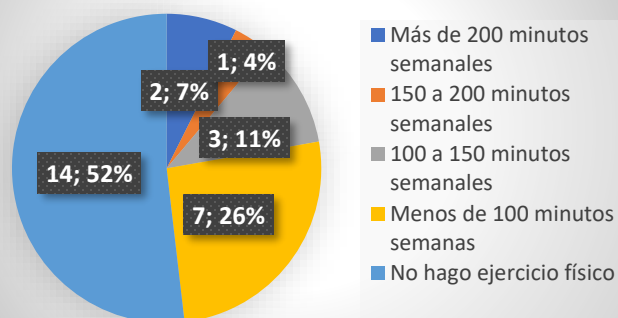
Educación General Básica



Pedagogía en Inglés

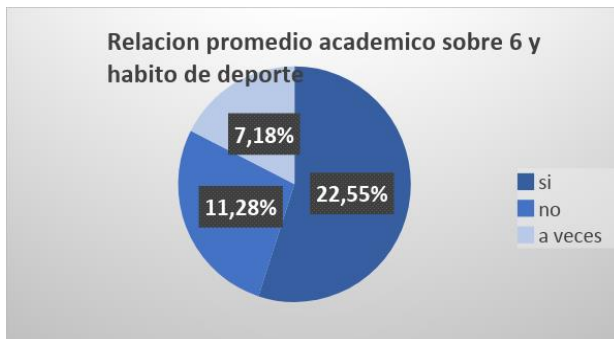


Psicopedagogía



Ahora, analizando la cantidad de minutos en que realizan ejercicio físico a la semana, con la carrera que estudia cada encuestado, se puede ver que la gran mayoría de los sujetos que realizan ejercicio físico “Más de 200 minutos” a la semana, un 85% de los estudiantes son de la carrera de Educación física, siendo al mismo tiempo la carrera que solo tiene un alumno el cual no hace ejercicio físico. Por estos gráficos se puede afirmar que los 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (Ministerios de educación) solo lo estarían cumpliendo con más de la mitad Educación física con un 78% y luego baja a 32% los estudiantes de Educación Parvularia, seguido de un 24% de los estudiantes de Pedagogía en Inglés y luego los resultados bajan a 11% y 9%, siendo un índice bastante bajo por lo que la cantidad de sedentarios que existen en las carreras de pedagogía descartando Educación física, serían muy elevados. Afirmando totalmente los resultados de Araujo et al. (2013) donde casi el 80% de lo universitarios prefiere jugar videojuegos y el resto del tiempo lo usan para descansar o realizar actividades que no requiere ningún gasto energético.

Gráficos n°5



Para realizar un análisis de la encuesta aplicada se relacionarán las preguntas “¿Cuál es tu promedio académico?” Y la pregunta “¿Practicas ejercicio físico fuera de tu malla universitaria?” En la encuesta aplicada el promedio académico sobre nota 5,0 serán considerados como un “buen rendimiento académico”, ya que con esos promedios se dan por aprobados los ramos y existe respaldo de que la materia ha sido entendida.

Según lo respondido por los alumnos de pedagogías del campus Casona las condes, el 55% de los alumnos con promedios de 5.0 a 5.9 si practican ejercicio físico, este mismo porcentaje se da en los alumnos con promedios entre 6.0 a 7.0, esto indica que más de la mitad de los alumnos con “buenos promedios” si tienen el hábito de la práctica de ejercicio física o deportiva. Según lo planteado a lo largo de la investigación este resultado puede estar dado por los beneficios crónicos, tanto fisiológicos como mentales que obtienen las personas físicamente activas. Dentro de los cuales se puede mencionar como los más relevantes la acción hormonal producida por el ejercicio físico, tal como lo señala Muñoz et al. (2013) la neurogénesis se ve influenciada diferentes factores del crecimiento, esto quiere

decir que el ejercicio físico genera un aumento de las hormonas y factores de crecimiento, siendo uno de procesos fisiológicos más importantes en el desarrollo de neuronas y de nuevas conexiones sinápticas.

Por otro lado se puede observar en el gráfico que los alumnos catalogados con un “mal rendimiento” es decir, con notas bajo 5.0, también realizan ejercicio físico, 57% de los alumnos con rendimiento entre 4.9 y 4.0, afirmaron si realizan ejercicio físico fuera de su malla universitaria, esto se contradice con lo expuesto y mencionado anteriormente por Muñoz et al. (2013) sobre que el ejercicio físico tendría un efecto positivo en el rendimiento académico, por el aumento cognitivo. Demostrando que en este caso específico de los estudiantes de pedagogías de la universidad Andrés Bello, de la casona las condes, No se ve que exista una relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico.

Gráfico n°6



Gráfico n°7



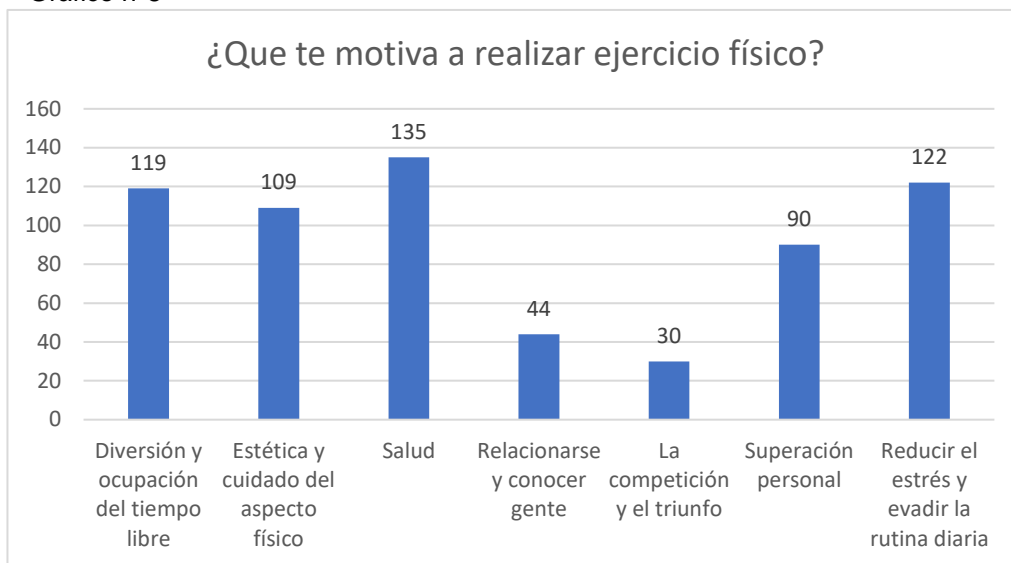
Comenzando el análisis de las preguntas “¿Crees que la práctica de ejercicio físico aportará en tu desempeño como docente?”, y “¿Crees que tu ejemplo influiría en tus alumnos de manera positiva?”, se puede observar que los resultados arrojados en la primera pregunta, demuestran notoriamente un predominio a la respuesta “Seguro que sí” con un 73% que indica y reafirma que el ejercicio físico será un aporte en su desempeño laboral, mientras que un 26% cree que “Es posible”, y solo un 1% indicó con su respuesta “Definitivamente no”, y “No lo creo” que el ejercicio físico sea influyente dentro del desarrollo profesional. Sin embargo, según lo indicado por el Ministerio del Deporte (2015), la práctica deportiva habitual trae consigo una mejora del estado de salud, además de una reducción del ausentismo laboral, mejora en la capacidad de decisión, en el rendimiento, entre otras. Además, la satisfacción de los trabajadores se ve aumentada consigo también un ahorro para las empresas. Esto es reafirmado por Yuri et al. (2016) que indica que la actividad física trae consigo beneficios a nivel físico, en el ámbito profesional, además de traer consigo la reducción de enfermedades, permite un mayor control emocional y más.

Por tanto, si analizamos las respuestas obtenidas en la encuesta, el mayor porcentaje de los votantes que estuvieron de acuerdo con que si es un aporte en el desempeño docente, está de acuerdo y consciente con esto, sin embargo, hay un 27% restante que claramente no tiene claridad ni es conocedor de lo influyente que puede ser su trabajo acompañado de hábitos de ejercicio físico.

En cuanto a la pregunta “Crees que tu ejemplo influiría en tus alumnos de manera positiva” los resultados son similares a la primera pregunta, con una prevalencia que indica y reafirma que el ejemplo como docente influye en los estudiantes, siendo así un 83% de la población de votantes que respondieron con “Seguro que sí”, un 16% indica que “Es posible”, mientras que el otro 1% selecciona la opción “No lo creo”, Si nos detenemos un segundo a pensar que es lo que se busca cuando hablamos de “ser un ejemplo”, Básicamente se espera compromiso, y un trato humano a partir del docente, que genere aprendizajes y desarrollo de las habilidades blandas por parte de los profesores, que tendrá un impacto directo en los estudiantes. Sabemos que realizar actividad física beneficia en diferentes ámbitos a la persona que lo práctica, y en un docente puede llegar a mejorar su estilo de vida incluyendo a esto su trabajo como docente, tal como señala Golaszewski y Milstein (1985), el profesor debe buscar la forma para lograr trabajar esos factores estresantes para así no generar un ambiente negativo en los niños, y no perjudicar el trabajo ya que esto impactaría directamente en ellos. Así como indica Larios et al. (2010) Existen profesionales sumamente talentosos y con grandes expectativas en el área de desempeño, pero muchos de estos debido al poco manejo emocional, manifestaciones físicas etc. terminan desmoralizados y desilusionados, acabando en un abandono de la profesión siendo que este profesor puede tener excelentes cualidades dentro de su área de desempeño.

Si analizamos las respuestas de la segunda pregunta, al igual que la primera, la mayor cantidad de estas se inclinan a reafirmar la pregunta, en este caso, se asevera que como profesor eres un ejemplo para tus alumnos, y puedes influir directamente en ellos, esto es un refuerzo a todas las citas señaladas anteriormente que indican que la actividad física y su práctica, beneficia el rendimiento dentro de tu trabajo y que esto impacta sobre los estudiantes, creando ambientes óptimos e íntegros de trabajo.

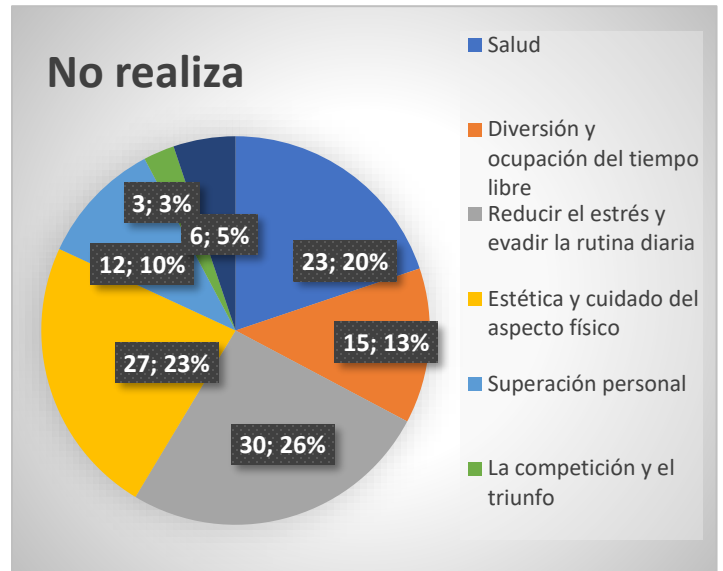
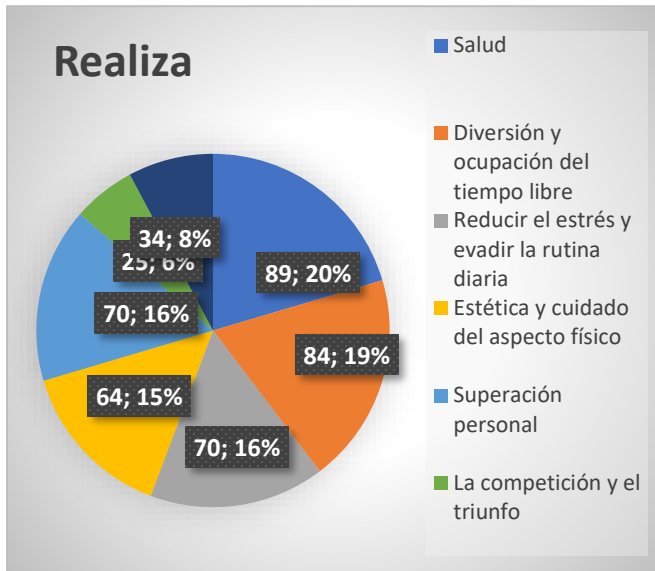
Gráfico n°8



Analizando la pregunta ¿Qué te motiva a realizar ejercicio físico?, se puede notar como la “Salud” es la que mayor índice de respuestas, dejando a “Reducir el estrés y evadir la rutina diaria” como la segunda razón, luego “Diversión y ocupación del tiempo libre”, seguido de “Estética y cuidado del aspecto físico” y así hasta “La competición y el triunfo” como la última motivación.

Comparando con la investigación de Boned et al. (2009) dice que los adultos se preocupan más del aspecto físico, siendo la mayor motivación “el cuidado de la forma física y de la línea”, pero en esta investigación se queda atrás, solo llegando a 109 personas, alrededor de la mitad de los encuestados, una de sus motivaciones son la “Estética y cuidado del aspecto físico”. Además, Bened et al. (2009) habla de que, para los más jóvenes la principal razón por realizar ejercicio físico, sería la “diversión y ocupación del tiempo libre”, mientras que, para los adultos mayores, sería el “mantenimiento y mejora de la salud”, lo que este estudio, fueron las motivaciones principales por realizar ejercicio físico.

Gráficos n°9



Ahora, haciendo un análisis sobre los sujetos que si realizan ejercicio físico y las motivaciones que tienen, es donde se encuentran diferencias respecto a la investigación de Gutiérrez et al. (2005) donde afirma que los alumnos encuentran mayor motivación en “la competición y la capacidad personal” y “la aventura”, sin embargo, estos resultados, arrojan que la “Salud” es la mayor motivación seguido por la “Diversión y ocupación del tiempo libre”. Por otro lado, Boned et al. (2009) dice que al perdurar en un deporte (sujetos activos) su mayor motivación sería “reducir el estrés y evadir la rutina diaria”, en cambio, esta investigación muestra que 70 de 118 sujetos que realiza deporte, una de sus motivaciones sería esa respuesta, eso quiere decir que el 59% de los sujetos de la muestra que realiza deporte lo hace por “reducir el estrés y evadir la rutina diaria”.

Los que no realizan ejercicio físico según Gutiérrez et al. (2005) los niveles más elevados de motivación se relacionan al refuerzo extrínseco, especialmente a los relacionados con la salud y con la forma física e imagen corporal. Los resultados de este estudio son similares, aunque “reducir el estrés y evadir la rutina diaria” sea la respuesta más elegida, las siguientes dos respectivamente serían “Estética y cuidado del aspecto físico” seleccionada por 27 sujetos, es decir, 29% de la muestra de los que no realizan ejercicio y “Salud” fue elegida por el 24% de la muestra que no realiza ejercicio físico.

Gráfico n°10



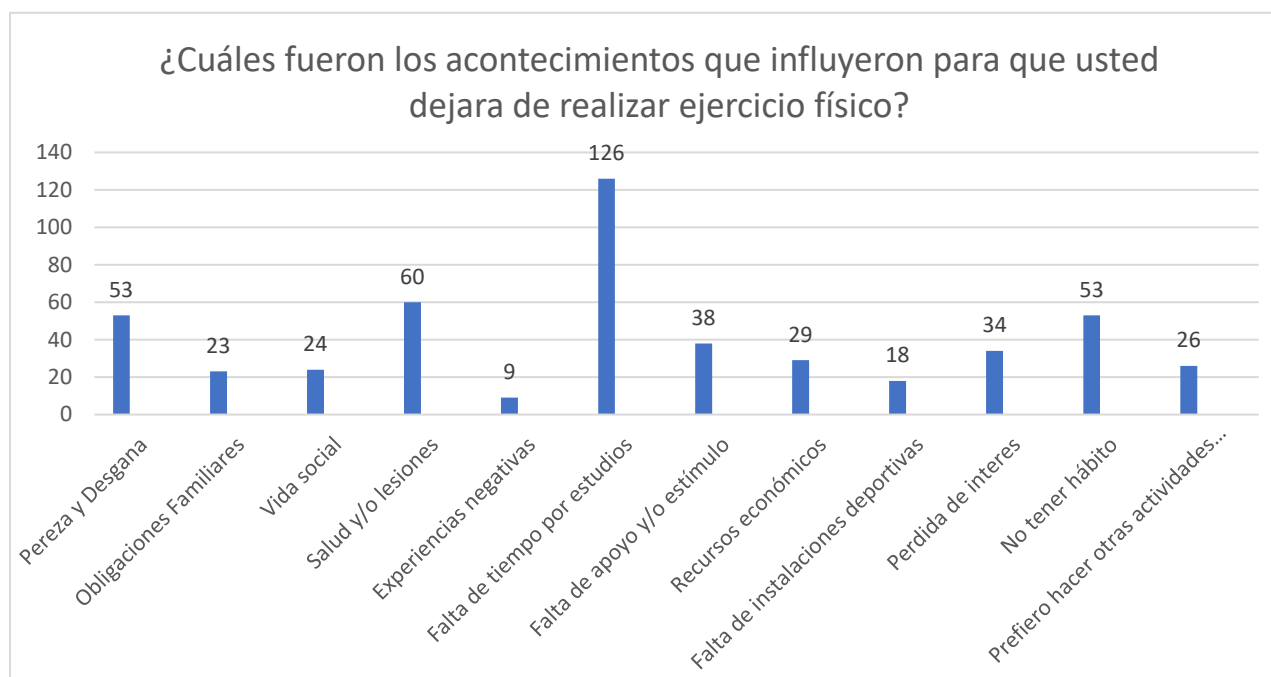
Analizando “¿Cuál es la principal razón por la que no realiza ejercicio físico?” Se puede ver que la “falta de tiempo por estudios” es el mayor índice de respuestas con un 60%, seguido de la opción “prefiero realizar otras actividades en mi tiempo libre” junto con “otros motivos por los que no realizo ejercicio físico” ambas alcanzan el 11% de los estudiantes encuestados y como último resultado fue “falta de oferta de actividades” con un 3%.

Comparando con la encuesta que realizó el ministerio de educación (2015) donde arrojo que el mayor índice de respuestas para no practicar Actividad Física y Deportes es “la falta de tiempo con un 50,7%.” La respuesta es diferente ya que ambas hablan de falta de tiempo, pero la del ministerio de educación es generalizada y la encuesta aplicada en el ámbito universitario es enfocada a falta de tiempo por estudios, sin embargo, en ambas encuestas la respuesta falta de tiempo fue la que tuvo mayor porcentaje de respuestas, que sobrepasa notablemente a las otras opciones.

Como se puede ver los resultados de ambas encuestas aplicadas en Chile son muy similares arrojando la falta de tiempo como el mayor índice de respuestas. Se compararan nuevamente los resultados con los de las encuestas que se realizó

en Las universidades de Almería (España) y Universidad Pablo de Olividas (España) en donde el mayor índice de respuestas es “por falta de tiempo”, seguido de “ no me gusta” y por ultimo “por salud” si hacemos un símil con la encuesta aplicada en la universidad Andrés Bello el no realizar ejercicio “por salud” se encurta con un porcentaje de respuestas más alterado, en el estudio realizado en España que el que se aplicó en la Unab, dejando para los almerienses la salud como 3 opción mientras que los docentes prefirieron por que sea la quinta razón más escogida.

Gráfico n°11

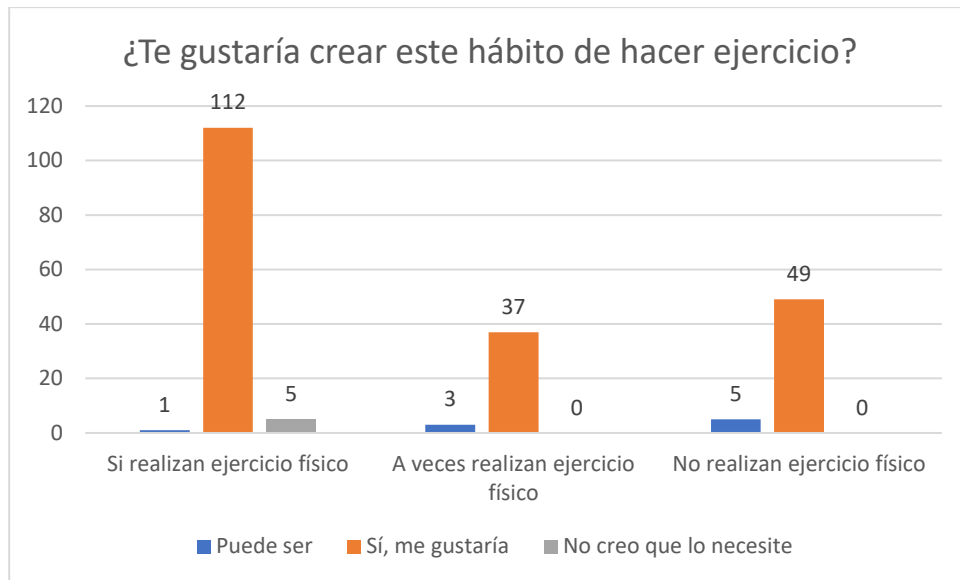


Boned (2009) según el estudio en donde analizan la población metropolitana de Madrid sobre el realizar actividad física y/o deporte, describió que los mayores índices de respuestas para haber abandonado de manera temporal o permanente la actividad física o el deporte en el tiempo libre fue de un 24,1%, o sea 158 de los sujetos dijeron que “las exigencias derivadas de los estudios o del trabajo y las obligaciones familiares” la más respondida, seguida por “falta de tiempo” con un 22,2%. Al igual que la encuesta aplicada en la Universidad Andrés Bello el mayor índice de respuestas es la “Falta de tiempo por estudios” con un 59,4%. A diferencia de Boned, la encuesta que se hizo en UNAB, solo es enfocada en el estudio y el ámbito académico. Por otra parte, Boned indica que las obligaciones Familiares están mencionadas muy a menudo siendo una de las respuestas más elegidas mientras que en esta encuesta las obligaciones Familiares obtienen solo un 10.8%.

Haciendo un análisis con un estudio chileno que realizo el ministerio de educación, donde hizo una encuesta llevada a la ejecución de deporte en sus vidas que preguntaba “por el principal acontecimiento que influyó en dejar de practicar actividad física y deporte en aquel momento.” Estas respuestas fueron clasificadas por sexo, en donde se arrojó que en mujeres el “Nacimiento de un hijo” (24,5%),

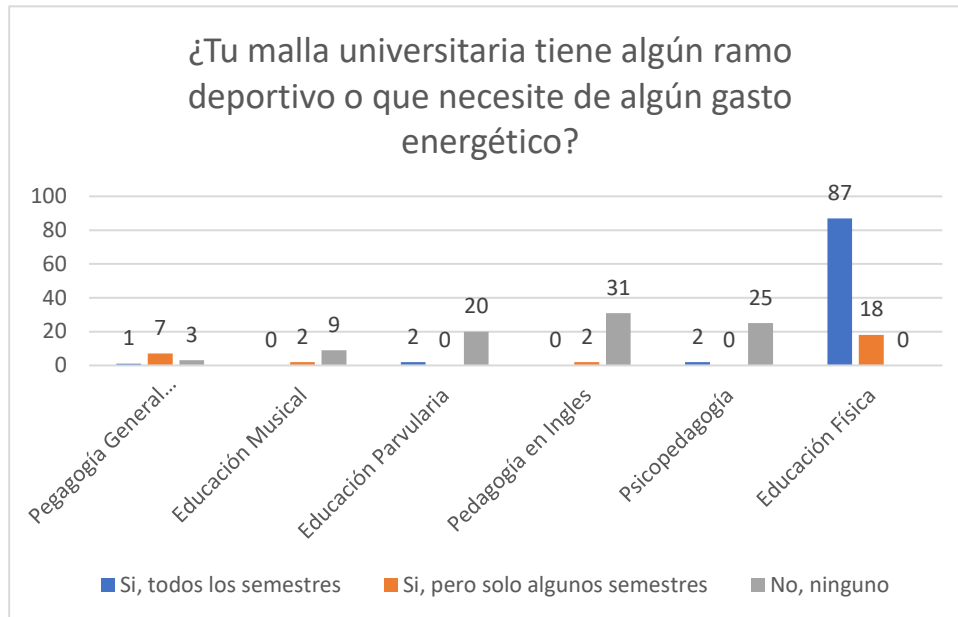
seguido de “Integrarse a un trabajo” (23,2%). Y en Hombres destacan el “ingreso a un nuevo puesto laboral” (37,2%) y “Problema de salud” (28,8%). En caso de este estudio se puede ver que el nacimiento de un hijo cabe dentro de obligaciones familiares donde no es una de las respuestas más mencionadas con un 10,8%. Mientras que la “salud y/o lesiones” es la segunda respuesta más elegida con un 28,3% al igual que la opción para los hombres que realizaron la encuesta del ministerio de educación.

Gráfico n°12



En la pregunta ¿te gustaría crear el hábito de hacer ejercicio? el 94% de los encuestados contestó que “Sí les gustaría”, por lo que se puede ver aún más importante dentro de los sujetos de que realizan “A veces” y que “No realizan” ejercicio físico, su gran mayoría, con un 92,5% y un 90,7% respectivamente, si les gustaría crear este hábito de realizar ejercicio físico. Sin embargo, como dice De Nicolás et al. (2003) existen diferentes etapas del modelo transterico, por donde un sujeto va pasando para cambiar su conducta y donde según el estudio de Duarte et al. (2011) dice que el 31,6% de los jóvenes cree que podría cambiar su conducta de realizar ejercicio físico pero no sabe si lo hará, 25,6% está satisfecho y no cree que sean problemáticas, el 20,5% dice que ha hecho algunos cambios pero todavía le falta, 12,4% piensa cambiar su práctica y ya sabe cómo lograrlo y por último el 9,9% está satisfecho con los cambios logrados y quiere mantenerlos. Esto en comparación a la pregunta, nos da a conocer que en general los jóvenes tienen un interés por realizar ejercicio físico, sin embargo, existen varias etapas para poder llegar a ella, de las cuales no son fáciles por diferentes razones que pueden ser personales.

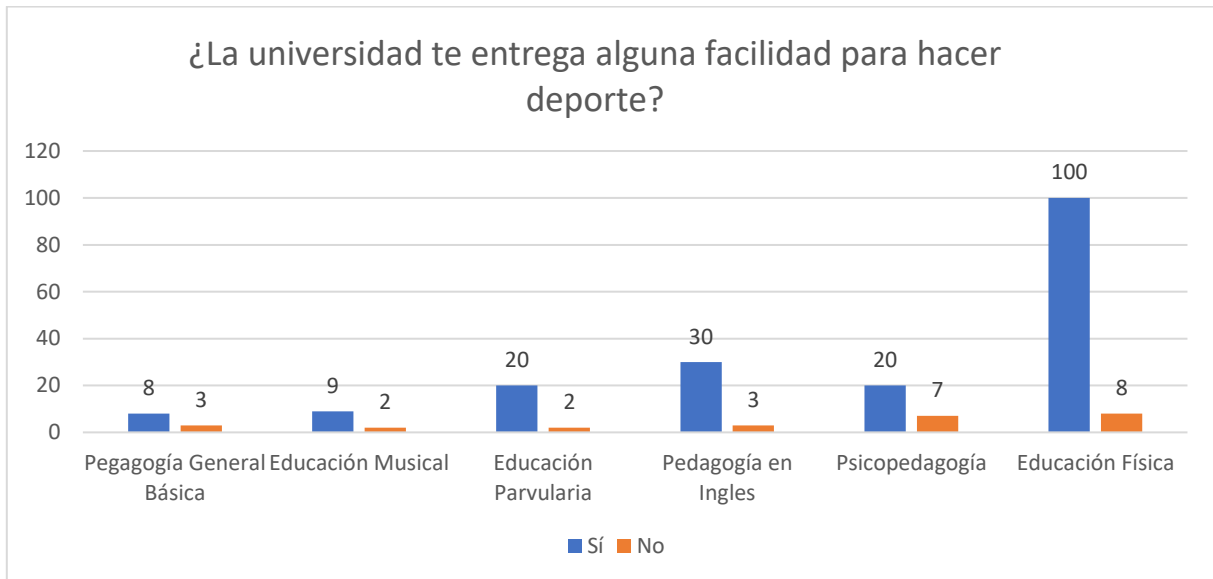
Gráfico n°13



En el gráfico “¿Tu malla universitaria tiene algún ramo deportivo o que necesite de algún gasto energético?” se puede ver que del total de 212 personas solo 92 personas respondieron “Si, todos los semestres” dentro de su malla tienen ramos que involucran ejercicio físico, deportes o actividades que signifiquen un gasto energético mayor. En la carrera de Educación Física se ve mayormente los estudiantes, dentro de su malla curricular, que realizan clases que necesitan del cuerpo y del movimiento. Seguido de las carreras de básica, donde la mayoría dice que “Si, pero solo algunos semestres” tienen un ramo que signifique un gasto energético. Seguido de las restantes Pedagogías donde respondieron, solo unos pocos, que necesitan un gasto energético mayor al normal, lo que no refleja realmente que sea cierto, por lo que se infiere que, en realidad, solo es la carrera de Educación Física la que hace ejercicio físico y deportes dentro de su malla curricular. Estas respuestas también pueden ser analizadas de manera subjetiva, ya que para algunos puede significar un gasto energético, como para otros no necesariamente lo es. Viendo estos resultados y comparando con la investigación de Bellmunt et al. (2015) dice que los sujetos que realizan ejercicio físico tienen más compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, entre otras y además se desarrollan deferentes capacidades cognitivas, como

relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad y más Esta investigación demuestra que la mayoría de las carreras no contienen ramos que necesiten gasto energético, por lo que no les ayudaría para poder desarrollar estas diferentes habilidades y capacidades cognitivas y así poder tener un mayor rendimiento en su carrera o mayor sociabilización son sus compañeros, Además de ayudar en su futuro como profesional. Concluyéndose que las mallas curriculares de las carreras de Pedagogía, no consideran relevante el ejercicio físico o el deporte para la formación de sus futuros docentes.

Gráfico n°14

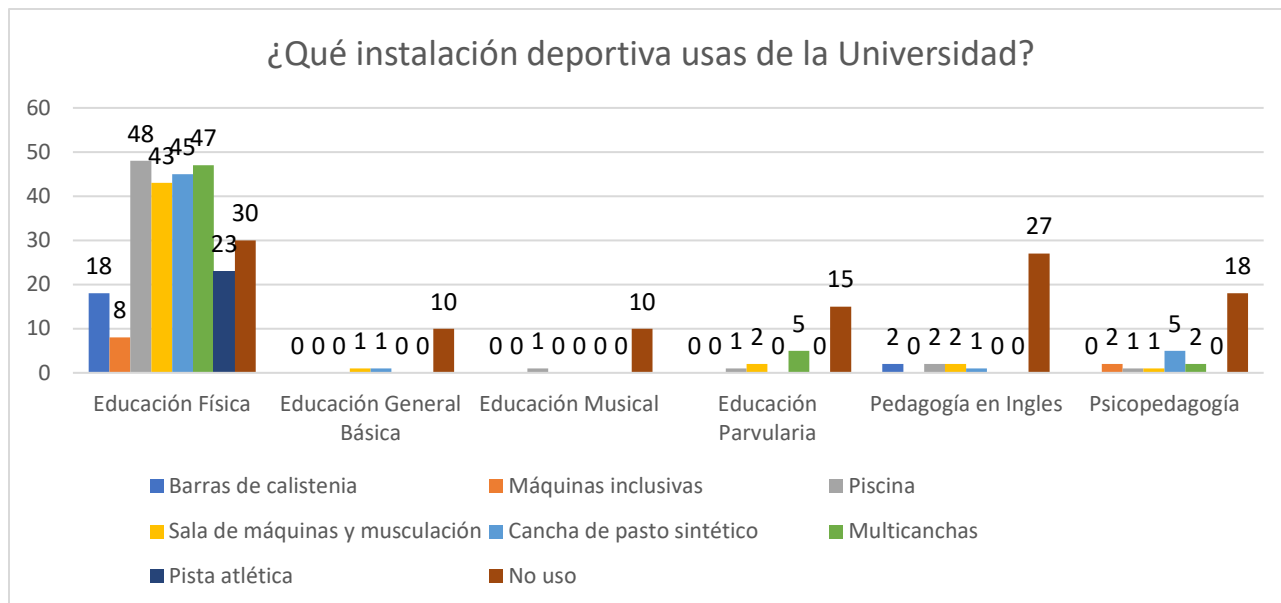


En la pregunta “¿La universidad te entrega alguna facilidad para hacer deporte?” 25 alumnos contestaron “No” y el resto afirmó que la universidad “Sí” le entregaba facilidades para realizar deporte.

La pregunta planteada hace referencia a los distintos tipos de facilidades que entrega la universidad para hacer deporte o ejercicio: Talleres deportivos, selecciones universitarias, Gimnasios, disponibilidad para pedir canchas e implementos deportivos a través de la Dirección general de desarrollo estudiantil, encuentros deportivos entre carreras, como ligas, cicletadas, campeonatos, entre otros.

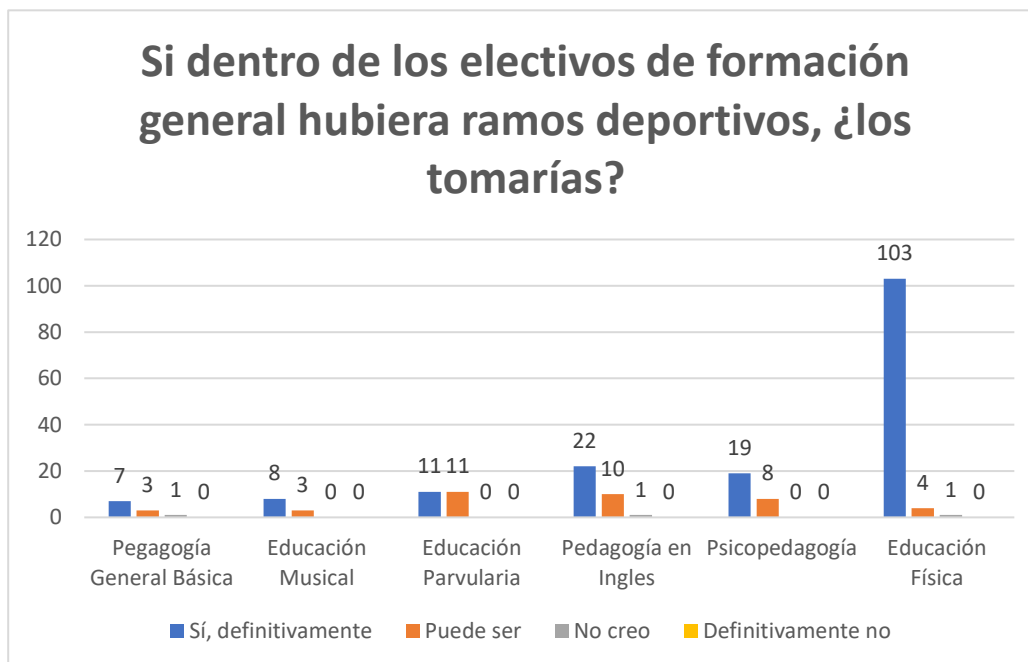
Los resultados obtenidos de esta pregunta en la encuesta se oponen a la situación de otras realidades universitarias y a lo planteado anteriormente con respecto a la deserción deportiva o en el ejercicio a medida que se van asumiendo mayores responsabilidades y entrando a la adultez. Tal como lo indica un estudio de Duarte et al. (2011) el cual concluyó que los jóvenes que no tiene prácticas saludables mencionaban que era por no tener espacios, ni ofertas de actividades físicas y deportivas en la universidad. Por lo que, según esta investigación, la mayoría de los sujetos de cada carrera, dice que la universidad le da facilidades.

Gráfico n°15



En el gráfico “¿Qué instalaciones deportivas usas de la universidad?” Se puede ver que Educación Física con un 72% de los sujetos encuestados son los que más utilizan instalaciones deportivas, seguido por psicopedagogía con 33%, párvulo 31%, inglés con un 18% y finalmente pedagogía básica y música con 9%, o sea una persona de cada carrera. Según el estudio que realizó Aguilar y Cortínez (2016) dice que menos de un 25% de niños y adolescentes confiesan la utilización de recintos deportivos (es decir, plazas o canchas municipales, gimnasios, estadios) Comparando este resultado con la encuesta realizada en la universidad, ésta arroja que un 48% de estudiantes de las carreras analizadas utilizan instalaciones deportivas siendo un resultado igual de bajo respecto al total. En este caso porque de una muestra de 212 solo 102 personas utilizan los espacios disponibles para el deporte y el ejercicio físico. En un estudio de la Universidad del Valle de Colombia, el profesional Duarte (2011) percibe que aquellas personas que no utilizan instalaciones lo hacen debido a la carencia de información sobre estas actividades y espacios debido también a la falta de difusión de parte de la dirección general de la universidad. Luego de la encuesta aplicada afirmamos que 110 personas no utilizan las instalaciones deportivas, por lo que se puede suponer que algunos de estos alumnos encuestado no están informados sobre las posibilidades que nos brinda la universidad respecto a espacios e instalaciones deportivas.

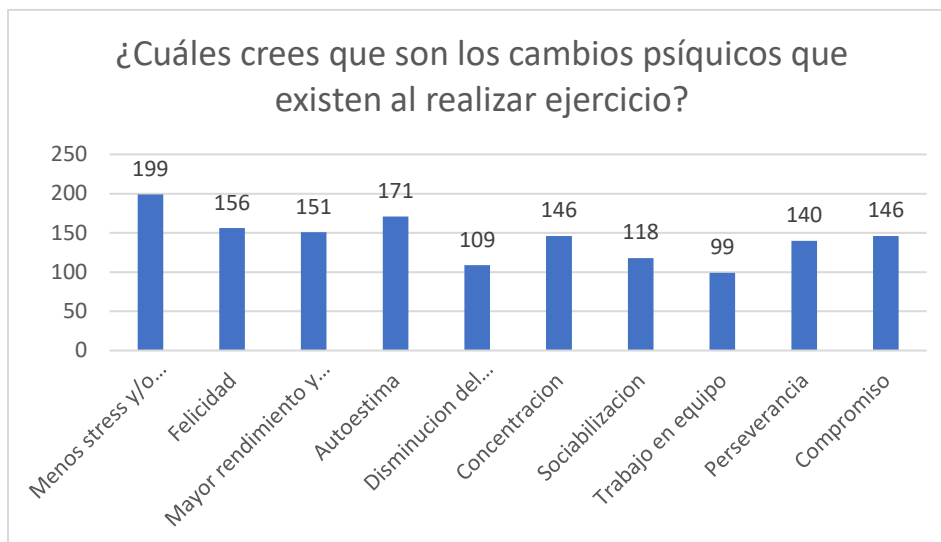
Gráfico n°16



En la pregunta de “Si dentro de los electivos de formación general hubiera ramos deportivos, ¿los tomarías?” de los 212 encuestados, 170 personas respondieron “Sí, definitivamente”, esto quiere decir que un 80% le gustaría tomar electivos de formación general. Seguido con un 18% (39 personas) que respondió “Puede ser”, y tan solo un 2% (3 personas) de los sujetos respondieron “No creo”. Esto demuestra existe un gran interés por parte de los estudiantes encuestados a

tener espacios dentro de sus horarios en la universidad para destinarlos al deporte y al ejercicio físico. Por lo que se puede inferir que para estos estudiantes las horas de ejercicio y deporte son importantes para su formación general. Por lo tanto, se podría suponer que muchos de los sujetos que no realizan deporte o ejercicio no lo hacen por falta de tiempo, mucha demanda en estudio, entre otras posibles opciones. Un estudio en estudiantes de Bachillerato en Granada reveló que el principal motivo de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva es por no tener tiempo (Moreno, Romero, Torres, 2010)

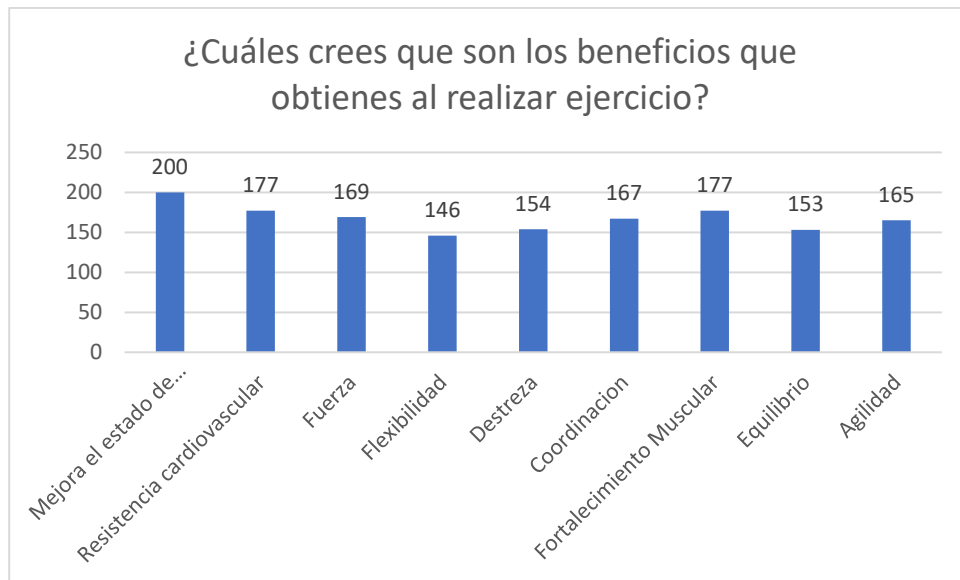
Gráfico n°17



Según la encuesta aplicada podemos analizar que la respuesta elegida por el mayor porcentaje del alumnado entrevistado fue “Menos stress y/o ansiedad” Del total de 212 alumnos, 199 eligieron esta opción. La segunda respuesta favorita por el porcentaje encuestado fue la mejora del “Autoestima” (171) y la tercera respuesta más elegida fue “Felicidad” con un total de 156 alumnos que escogieron esa respuesta.

Sabemos que en la adolescencia el deporte y ejercicio físico es una herramienta fundamental para la autoestima y el desarrollo de los adolescentes. La actividad física tiene un efecto significativo sobre la salud mental de todas las personas, cual sea su edad. En el caso de los adultos que realizan ejercicio físico y son personas activas, tienen mejores conceptos sobre sí mismos y tienen una elevada autoestima, lo cual se refleja en su confianza y en la estabilidad emocional, además sabemos que los individuos con depresión realizan menos actividad física (Allende et al. 2015), Afirmando las respuestas con mayores índices de elegidas. Además, realizar ejercicio nos vuelve personas más independientes y con mayor tolerancia a frustraciones. Afirmado por Berger (Como se citó en Akandere y Tekin, 2004) Al realizar ejercicio se puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés, bajo diferentes circunstancias. Esto mejora el estado de ánimo, ayuda a incrementar la autoestima y reduce las reacciones frente al estrés. Además, dice que la apreciación de vida aumentará mientras mayor sea la destreza del ejercicio.

Gráfico n°18



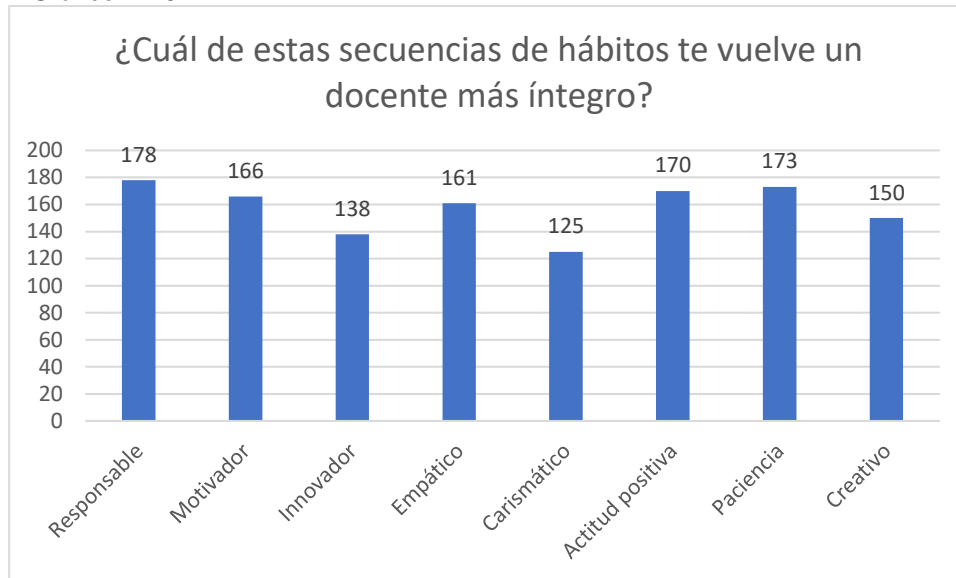
Al analizar la pregunta “¿Cuáles crees que son los beneficios que obtienes al realizar ejercicio físico?” Se puede observar que la respuesta más elegida, por un total de 200 alumnos, es que los beneficios que se obtienen al realizar ejercicio es que “Mejora el estado de salud y disminución de enfermedades”. Le sigue con 177 alumnos las respuestas “Resistencia cardiovascular” y “Fortalecimiento Muscular”.

Los beneficios que se obtienen al realizar ejercicio físico a lo largo de nuestra vida son: aportes sobre nuestro organismo, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, bienestar psicológico, y en general baja las probabilidades de que se manifieste alteraciones en nuestro estado de salud ya sea por malos hábitos, inactividad física o genética. Carnethon et al. (Como citó Cordero et al. 2014)

Sabemos que el ejercicio físico nos beneficia en nuestro desarrollo motor y psicológico, ayudando a conocernos en situaciones de estrés y sobreponernos gracias a la constancia. Además, está comprobado que la inactividad física trae problemas no solo físicos, sino también debilita autoconceptos como el autoestima e independencia, por lo tanto, en cómo se desarrollan en el medio social. El ejercicio y movimiento nos permite fluir, desarrollarnos, nos enseña a como manifestarnos tanto en nuestra expresión corporal como expresar nuestros sentimientos (Álvaro et al. 2013)

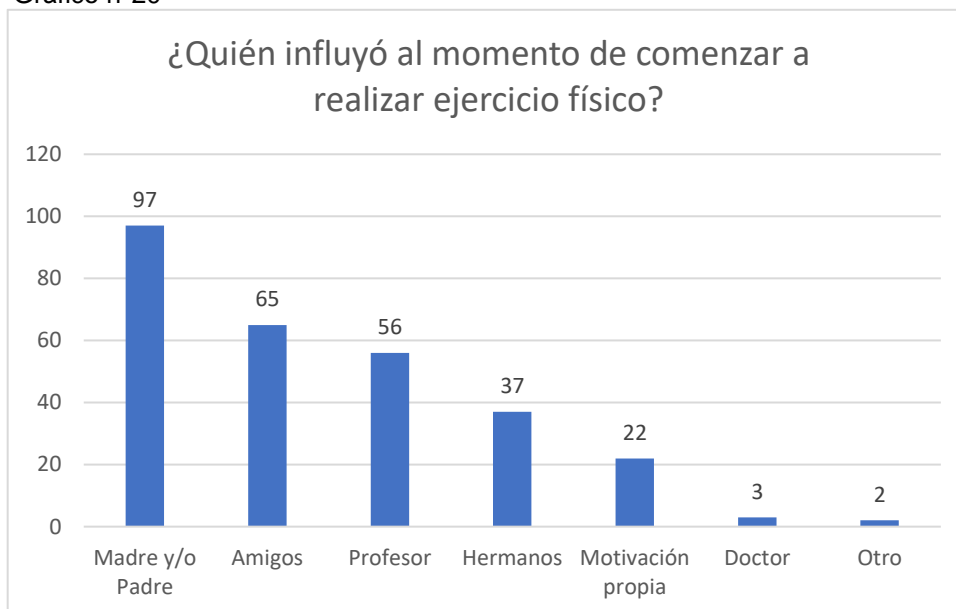
Vale mencionar que la práctica de ejercicio físico temprano aporta el desarrollo cognitivo lo cual nos ayuda en el ámbito académico. “Cognición” hace referencia al “Conocimiento alcanzado mediante el ejercicio de las facultades mentales. (Rodríguez, 2007). Lo cual nos ayuda a demostrar que los alumnos tienen un desarrollo mucho mejor e íntegro cuando realizan ejercicio físico.

Gráfico n°19



El buen profesor se puede designar como dice Ken Bain (2007) suelen ser expertos que renuevan sus conocimientos y el dominio de la disciplina que aplica o también como piensa Escámez (2013) lo que realizan los buenos profesores no se restringe por normas o instrucciones, sino que habla de las actitudes que ellos tienen, la confianza que les dan a sus alumnos y que generen satisfacción cuando logran sus objetivos, motivar a los estudiantes para generar interés y que haya educación. Esto quiere decir que los docentes trabajan con valores como la empatía y la mentalización positiva, queriendo que sus alumnos encuentren conformidad y comodidad en aquella materia que el profesor dicta. Al comparar lo que dicen ambos autores con los resultado de la encuesta que se les aplico a los estudiantes de pedagogía de la Andrés Bello arrojó que el índice de respuestas más alto es “responsable” con 178 personas, luego de “paciencia” con 173 y como tercera respuesta más nombrada y la cual analizaremos es “actitud positiva” con 170 en donde también concierne con el pensamiento de Escámez sobre depositar confianza en el otro a la vez es incentivar un actitud positiva del profesor a sus alumnos generando respeto y responsabilidad de parte de ambos. Según Escámez la motivación de los profesores para animar interés en los estudios es una cualidad primordial en los profesores, en este caso los futuros docentes que contestaron la encuesta dicen que es el cuarto habito de seis características que hacen un docente más íntegro.

Gráfico n°20



Araujo et al. (2013) según su estudio, refirió que el 52% de sus encuestados, su familia lo motivó para realizar deporte. Al igual que en esta investigación, reafirma que la familia, en este caso “Madre y/o Padre”, influyeron en la decisión, es decir, que el 45,7% de los sujetos encuestados dicen haber comenzado a realizar ejercicio físico por ellos. Seguido de “Madre y/o Padre” se puede ver en el gráfico que lo siguen son los “Amigos” con un total de 65 respuestas, siendo un total del 30,6% sujetos los que se iniciaron por ellos. Logrando ser uno de los más importantes al iniciarse a la práctica deportiva, solo que en el caso de la investigación de Borràs et al. (2015) los amigos son el principal motivo de iniciación, con un 33,6% de su total. Sin dejar de lado al profesor, el cual obtiene 56 respuestas (26,4% de los sujetos encuestados) Para ser una persona que obtiene poco contacto con los alumnos, comparado con la familia, es que este tiene un número el cual sobre pasa a los “Hermanos”, “Motivación propia” y “Doctor” Siendo un personaje importante, tal como menciona Carmona et al. (2009) donde afirma que los entrenadores cumplen un rol primordial en la iniciación de la formación deportiva de los estudiantes y convirtiéndose en su apoyo, orientación y motivación.

Gráfico nº21



Gráfico nº22



Los motivos socioafectivos son importantes al momento de realizar ejercicio físico, ya que se sientes miembros de un grupo como dice Capdevila et al. (2004). Según Araujo et al. (2013) menciona que más de un tercio de los estudiantes prefiere los deportes grupales, pero, por otro lado, según el gráfico “¿Qué tipo de deporte prefieres?” muestra que “Ambos” es la respuesta más elegida, demostrando que no hay una preferencia específica. Sin embargo, entre solo deporte “Individual” o “Grupal”, prefieren el segundo con un 28%, un porcentaje de 2% más que “Individual”.

Como muestra el gráfico “¿Has conocido algún amigo cercano debido al deporte?” da comprobar que el 50% de los estudiantes de pedagogía respondieron “Si, son con los que me junto”, siendo el ejercicio un momento importante en el ámbito socioafectivo tal como menciona Caracuel y García (2007) que lo jóvenes se sientes cómodos en estos grupos, ya que comparten intereses y objetivos similares, donde se sienten escuchados y valorados, dándoles seguridad y responsabilidad con el grupo. Además, como afirma Cols y Wold (como citó Hellín et al. 2004) el mejor referente de participación de un estudiante en la práctica del ejercicio físico es su mejor amigo. Por otro lado, entrando más en la edad adulta, buscan intencionalmente este entorno social para relacionarse con personas con sus mismos intereses como dijo Hellín et al. (2004).

17.- Análisis General:

Analizando de manera general los resultados de la encuesta, tenemos distintos puntos para describir y analizar. Primer punto de análisis es el beneficio físico y psicológico que da el ejercicio físico y el deporte. Donde la mayor parte de los sujetos de la muestra es consciente de los aportes del ejercicio físico en nuestro desarrollo y bienestar físico y psicológico, lo cual queda reflejado en los siguientes resultados de la encuesta de alternativas múltiples, en donde el mayor índice de respuestas fue “Mejora el estado de salud y Disminución de enfermedades”; seguido del ejercicio físico “Mejora la resistencia cardiovascular” junto con “Fortalecimiento Muscular”. Como dijo Cintra y Balboa (2011) que el ejercicio físico no tiene límite de edad para que genere un beneficio en la persona y dentro de esos se puede mencionar el incremento del tono y la masa muscular, por lo tanto, aumenta la fuerza. Al igual de lo que dijo Hsieh et al. (Como se citó en Castro, Guillén, M.A. y Guillén F, 1997) se ha justificado que aquellas personas que hacen ejercicio físico tienen un 50% menos de probabilidad de una muerte prematura que aquellos que son sedentarios.

También se relaciona con lo que dice Artega (2014) que aquellas personas que son sedentaria son más propensas a padecer obesidad, diabetes e hipertensión arterial, que precisamente son las enfermedades crónicas que se han ido aumentando año tras año.

Siguiendo con el aporte psicológico, podemos inferir que los alumnos también están conscientes de los beneficios que trae el ejercicio y el deporte. Siendo como mayor índice de respuestas “disminuye el estrés y la ansiedad”; luego respondieron que “mejora la autoestima”. Cualquier persona tendría una mejor calidad de vida, según los resultados de esta encuesta, si realizaran ejercicio físico. Afirmado por Tekin (1997) dice que el ejercicio físico puede ser muy significativo para la salud mental tanto del niño como del adulto, ya que tiende a mejorar conceptos sobre ellos mismos como la autoestima, debido a la incrementación de la confianza y la estabilidad emocional, autonomía y autocontrol. Lamentablemente, aunque los estudiantes saben de los beneficios que tiene el ejercicio físico,

mencionado anteriormente, es donde se puede ver que los únicos estudiantes de pedagogía que estarían cumpliendo con la cantidad de ejercicio recomendada de 150 minutos semanales (Ministerio de Educación), sería Educación física con un 78%, donde luego baja a un 32% con los de Educación Parvularia y como último Pedagogía en inglés con un 9% los sujetos que cumplen con esta recomendación. Con estos resultados se puede dar por hecho que los estudiantes de educación física, al trabajar con el cuerpo físico serían los más conscientes y por lo tanto lo practican, sin embargo, el resto de las carreras, al no verlo como herramienta para su futuro laboral, es que no le destinan el tiempo y prefieren dedicárselo a los videojuegos o a descansar sin gastar energía (Araujo et al. 2013). Por esto mismo, es que al analizar los datos sobre si la malla universitaria tiene algún ramo deportivo que necesite de algún gasto energético, nos afirma el hecho de que los únicos estudiantes que tienen ramos deportivos durante todos los semestres de la carrera sean los estudiantes de Educación Física y luego con Pedagogía General Básica con solo algunos semestres, mientras que los restantes, no tienen ese tipo de ramos. Es importante decir que esta pregunta tiene un margen de error, ya que se responden según la percepción de cada alumno, el cual puede variar según cada persona. Aun así, se tomaron los resultados con mayor porcentaje como los reales. Se cree que si se tuvieran ramos en la malla curricular de todas las pedagogías, sí podrían traerles grandes beneficios como estudiantes, profesionales y personas, tal como ellos mismos respondieron en la pregunta de los beneficios que trae el ejercicio físico, beneficios que nombra Bellmunt et al. (2015) que dice que aquellas personas que realizan ejercicio físico desarrollan habilidades como el compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, entre otras y sumando diferentes herramientas cognitivas, como relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad y más.

Todo este tema del ejercicio físico, y la cantidad de alumnos que son sedentarios, lleva a preguntarse si existe algún cambio en el rendimiento académico respecto a la cantidad de ejercicio que se realiza. Pero según los resultados de la pregunta sobre el promedio y la cantidad de deporte realizado, se puede ver que no existe ninguna relación, ya que, aunque sean sujetos activos o sedentarios, existe la misma cantidad para los promedios, siendo totalmente contradictorio con lo dicho

por Muñoz et al. (2013) donde señala que el ejercicio físico tiene un efecto positivo en el rendimiento académico.

Analizado lo anterior, interesa saber la motivación que existe por parte de los estudiantes de las diferentes pedagogías por realizar ejercicio físico y en los resultados se ve que el mayor índice de respuestas es “Salud” y dejando a “Reducir estrés y evadir la rutina diaria” como la segunda razón. Totalmente lo contrario con Boned et al. (2009) donde dice que los adultos se preocupan más del aspecto físico. Según esta investigación “Salud” no fue la que se creía que sería la que más se elegiría, dentro de las motivaciones, ya que la mayoría de los sujetos son estudiantes de educación física, por lo que se cree que serían sujetos a los cuales la motivación sería más relacionada a la diversión, superación personal, apariencia física o competición.

Gran parte de la motivación también se puede encontrar el aporte socioafectivo, ya la persona que influyó a que comenzara a realizar ejercicio se convierte en la mayor motivación, ya que generalmente serán las mismas personas que apoyarán durante la práctica a lo largo de los años. Según este estudio, el 45,7% de los estudiantes su “Madre y/o Padre” influyó al momento de comenzar la práctica deportiva y seguido con gran importancia los “Amigos” con un 30% de los sujetos encuestados se vieron influenciados por ellos, Carmona et al. (2009) afirma que los entrenadores cumplen un rol primordial en la iniciación de la formación deportiva de los estudiantes y convirtiéndose en un apoyo fundamental, y un motivador principal. Los amigos, por esta misma razón, se vuelven importantes y no solo al comenzar, sino también al momento de realizar y perdurar. Donde según esta investigación los alumnos dicen no tener preferencia por el tipo de deporte, aunque si luego le sigue el deporte “Grupal”. En este tipo de deporte, se relaciona directamente con la relación de los compañeros de equipo, donde si se llevan bien o tienen una relación sana y de compañerismo, estaría totalmente ligada a la motivación por seguir practicando. En esta investigación, en la pregunta “¿Has conocido algún amigo cercano debido al deporte?” un 50% de los estudiantes respondieron “Sí, son con los que me junto”, por lo que nos da un gran valor a la importancia del deporte en relación con lo socio afectivo. como lo afirma Cols y Wold (como citó Hellín et al. 2004) el mejor referente para la realización del ejercicio físico

es su mejor amigo. Por otro lado Hellis (2004) entrando más en la edad adulta, dice que las personas buscan intencionalmente este entorno social para relacionarse con personas que busquen sus mismos intereses y objetivos.

Al ya saber sobre si los estudiantes realizan ejercicio físico, da para preguntarse sobre si alguna vez ese porcentaje cambio al entrar a la universidad o simplemente ha sido así desde sus edades tempranas. Pero según los sujetos de la muestra, dice que solo el 13% de los estudiantes no realizaban ejercicio durante su etapa escolar y comparándolo con la cantidad de ejercicio físico que realizan hoy en día, se puede ver que solo un 8% (17 sujetos) han sido quienes han dejado de realizar ejercicio, volviéndose sujetos sedentarios, para Márquez (citado por Allende et al. 2015), el sedentarismo empeora la calidad de vida y perjudica la salud mental. Aquellos que no realizan ejercicio físico tiene más facilidad para desarrollar problemas psíquicos en comparación a uno que realiza, generalmente tienen problemas de autoestima y cambios en los rasgos de personalidad. Para ser solo 17 sujetos los que han dejado de realizar ejercicio, se pensó que el número podría haber sido mayor, ya que al entrar a la universidad los estudios aumentan, tal como se ve reflejado en la pregunta “¿Cuál es la principal razón por la que no realiza ejercicio físico?” donde la mayor respuesta con un 60% de los sujetos, fue la “Falta de tiempo por estudios”. Esto confirmado por la pregunta sobre la razón de haber abandonado el ejercicio físico, da que la mayoría de los sujetos con un 59,4% eligieron haber dejado de realizar por “Falta de tiempo por estudios”, Siendo la razón que más parece ser la adecuada. Según Boned (2009) tras un estudio en donde se analizó una población en Madrid, encontrando las causas del por qué, renunciaron de manera temporal y permanente la actividad física, en donde dentro de las respuestas más populares encontramos “las exigencias derivadas de los estudios o del trabajo” y las “obligaciones familiares”, y seguido por la “falta de tiempo”. Por lo tanto, en cuanto a las respuestas específicas a esta pregunta podemos comprender que la mayoría del tiempo la actividad física es abandonada por razones externas a una incomodidad con el deporte o la actividad física.

Entrando a la universidad, es donde se piensa que podría ser el problema al no dar facilidades para poder realizar ejercicio, sin embargo, según los sujetos encuestados, dice que la mayoría si cree que la universidad le entrega diferentes

oportunidades, lo que da a entender qué son los mismos estudiantes los que no toman estas oportunidades para realizar ejercicio, ya que son solo 25 alumnos los que no creen que obtienen alguna facilidad por parte de la institución. El estudio realizado en la universidad Andrés Bello es adverso al análisis de Duarte et al. (2011), que indica que los jóvenes que no tienen el hábito del ejercicio físico no lo tienen únicamente por que no cuentan con espacios, propuestas de actividades físicas y deportivas por parte de la universidad. De una de estas facilidades que entrega la universidad, es el hecho de haber varias y diferentes instalaciones deportivas en la sede casona las condes, donde lamentablemente se puede ver que solo un alto porcentaje de Educación Física (72%) son los que la utilizan, donde luego baja a un 33% de los estudiantes de psicopedagogía y así hasta solo un 9% (1 persona) de las carreras de Pedagogía General Básica y Educación General. Siendo un número bastante bajo para la cantidad de instalaciones deportivas que existen en la sede, ya que esta se destaca altamente por la infraestructuras, El profesional Duarte (2011) explica que la mayoría del tiempo las personas no utilizan las diferentes instalaciones destinados a realizar actividad física debido al desconocimiento de éstas, e ignorancia en la utilización de algún tipo de material, pero también debido a la mala difusión que pueden entregar los establecimientos de sus espacios destinados a la actividad física o deporte.

Respecto a la opinión de los encuestados sobre querer mejorar sus hábitos de hacer ejercicio un 94% responde de forma positiva, lo cual demuestra que existe interés por realizar ejercicio físico y por ende tener una vida de hábitos saludables. Duarte et al. (2011) explica las diferentes razones de los jóvenes que creen que podrían cambiar su conducta de realizar ejercicio físico, primeramente un porcentaje de ellos dice que cambiarían sus hábitos pero realmente no saben si lo harán, otros están satisfecho y no creen que sea un problema, también dentro de las razones podemos encontrar a quienes dicen que han hecho algunos cambios pero que aún falta, finalmente unos piensan cambiar su práctica y que además ya saben cómo lograrlo, y por último quienes están satisfechos con los cambios logrados y quiere mantenerlos.

Por esta misma razón, y al saber que razones de porque se deja de realizar o no se realiza ejercicio físico es por la falta de estudios, es que los electivos de malla

general podrían ser un gran aporte para crear este hábito. Por lo que en la misma pregunta “Sí dentro de los electivos de formación general hubiera ramos deportivos, ¿los tomarás?” Hay un 80% de los alumnos que “Sí, definitivamente” los tomaría, seguido de un 18% de “Puede ser”. Dando como una afirmación a que sería un gran aporte para ellos y que así podrían tener el tiempo que necesitan para poder relacionar y unir los estudios con el ejercicio físico, dejando de lado la excusa de “falta de tiempo por estudios”. Como dice Moreno, Romero, Torres (2010) En un estudio de estudiantes de Bachillerato en Granada reveló que la principal razón por la que hay abandono en los hábitos de actividad físico-deportiva es por no tener tiempo.

Los estudiantes de pedagogía al disponer de estos horarios deportivos en su malla, se les permite un desarrollo más íntegro que es fundamental para su desarrollo personal y en su formación profesional. En la encuesta aplicada una notoria mayoría reconoce que la práctica de ejercicio ayudará en su desarrollo profesional, con un 73% positivo, un 26% cree que “Es Posible” y solo 1% respondió “Definitivamente No”. Afirmando por lo indicado por el Ministerio del deporte (2015), realizar ejercicio de forma habitual trae mejoras en la salud además de una reducción del ausentismo laboral, aporte en el desempeño laboral, ya que son personas más saludables, con un mayor control emocional entre otros aportes del ejercicio. Por esta misma razón se puede llevar a que el porcentaje más numeroso de los encuestados responde que es un aporte para el quehacer docente y desarrollo profesional, por lo que podemos decir que la mayor parte de los encuestados es consciente de los beneficios de realizar ejercicios para su desarrollo profesional sin embargo un 27% no es conocer de lo influyente que puede ser el ejercicio en su desempeño laboral. Como la relación con los alumnos, durante el desarrollo de la clase en donde el profesor es su ejemplo y cuando se habla de ser “un ejemplo” se refiere a tener un trato humano con el alumnado, que fomenta su aprendizaje y desarrolle sus habilidades. Frente este tema podemos analizar que del total de encuestados un 83% respondió “Seguro que sí”, 16% dice que “Quizás” y un 1% dice que “Definitivamente No”. Claramente el docente tiene un impacto directo sobre los estudiantes y en un docente puede llegar a mejorar su estilo de vida incluyendo a esto su trabajo como docente, tal como señala Golaszewski y

Milstein (1985), el profesor debe buscar la forma para lograr trabajar esos factores estresantes para así no generar un ambiente negativo en los niños, y no perjudicar el trabajo ya que esto impactaría directamente en ellos. Hablando específicamente de carreras de Pedagogía, desenvolverse en el ámbito laboral sin estrés y ansiedad es muy importante ya que trabajan con niños. En edades tempranas, es muy importante establecer relaciones sanas con los alumnos, y para eso es crucial estar bien como persona y para eso, Link (1993) estableció que, si realizas carrera de 15 minutos diarios, tres veces por semana o prácticas voleibol y gimnasia ayuda a disminuir la ansiedad y estrés en humanos. También podemos seguir la advertencia que declaró Weiss (Como citó Akandere y Tekin, 2004) que hacer 20 minutos de ejercicio tipo aeróbico reduce efectivamente la ansiedad. La paciencia, tolerancia, voluntad, motivación, creatividad, entre otras cualidades que debe tener un profesor íntegro, dependen directamente del estado de bienestar en el que se encuentra el profesor. Como dice Escámez (2013) la práctica de los profesores no se limita solo a seguir las reglas o a dictar instrucciones sino también el manejo de sus actitudes y valores, la confianza que le depositan a sus alumnos, hacerlos sentir conformes cuando cumplen un objetivo, generar interés por la educación y entregarles la libertad para que puedan tomar sus propias decisiones.

Como se afirmó anteriormente, el bienestar del profesor es clave para un buen desenvolvimiento de éste con sus alumnos, para poder ayudarlos a potenciar sus cualidades y fortalezas. Cómo bienestar del profesor también se tiene que tomar en cuenta los hábitos que creen los estudiantes que los vuelve un docente más íntegro, y según esta pregunta, casi todas las respuestas fueron elegidas por la mayoría de ellos, destacándose “Responsable”, “Paciencia”, “Actitud Positiva”, “Motivador” y “Empático”. Sin embargo, la que menos votaron fue “Carismático” que la eligió el 58,9%, siendo igual más de la mitad de los sujetos de la muestra. Como menciono Escámez en el párrafo anterior, el profesor debe ser quien confía en sus alumnos, entregando no solo enseñanzas sino también valores para que sus alumnos se nutran de ellos y desarrollen herramientas que les sirvan para tomar decisiones por sí solos.

18.- Conclusiones:

El deporte entrega diferentes herramientas y beneficios a las personas, se resume que los sujetos de la muestra conocen estos beneficios y demuestran interés por estos. Sin embargo, se puede concluir que este interés se contradice con el estilo de vida que llevan, ya que un gran porcentaje de ellos son sedentarios, realizando menos de 3 horas semanales, a excepción de los estudiantes de educación física, los cuales al estudiar cómo enseñar el ejercicio y el deporte deben estar constantemente en movimiento, ya que esto es un elemento esencial para ellos. Por esta misma razón se puede dar cuenta de que los estudiantes de Educación Física son los únicos cuya malla curricular cuenta con ramos deportivos, además de los estudiantes de educación general básica donde solo algunos semestres deben cursar ramos deportivos. Sin embargo, esta carga académica no es significativa para considerarse personas activas físicamente.

En relación con el rendimiento académico se concluye que el ejercicio físico no tiene mayor relevancia en las calificaciones obtenidas por los alumnos encuestados.

Por otro lado, en cuanto a la realización del ejercicio, se puede destacar que la salud sería la razón que más motiva a los estudiantes de pedagogías de casona las condes para realizar ejercicio físico, sin embargo, se pudo dar cuenta que una de las razones por las cuales los sujetos dejan de realizar ejercicio físico sería por falta de tiempo, ya que este tiempo es destinado a los estudios. Esta falta de tiempo es también una razón por la cual al entrar a la universidad baja la cantidad de alumnos activos físicamente. A pesar de esto, en la misma universidad se encuentran diferentes instalaciones deportivas, que, aunque se utilicen poco, los mismos alumnos saben que la universidad si les da oportunidades para poder desarrollarse en este ámbito.

Según la percepción de los alumnos de la universidad Andrés Bello y con relación a los aportes que el ejercicio físico puede traer en el desempeño laboral, se puede concluir que aportaría a distintas áreas siendo las más importantes; beneficios psicológicos, físico y socio afectivos. Esto se refleja en respuestas como;

menos estrés, mayor autoestima, ser responsable, paciencia, actitud positiva, motivador y empático.

19.- Bibliografía:

Akandere, Tekin (2004). Efectos del Ejercicio Físico sobre la Ansiedad. PubliCE. Recuperado de: <https://g-se.com/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478-sa-M57cfb2714d257> (escribir que no aparecen nombres)

Allende, A., Baldoni, M., Prieto, A., Tozzi, F. (2015) Sedentarismo. (Metodología de la investigación). Universidad de Palermo, España. Recuperado de: https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/25336_83626.pdf

Álvaro, M., Cañada, D., Esteve, I., García, A., Gabaldón, S., González, M... Ullot, R. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Araujo, R, Lugo, L.G. Mollinedo, F.E, Trejo, P.M (2013) Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. Revista Cubana de Educación Médica Superior, 27(3), 189-199.

Arévalo, E.I, Jiménez, I.M, Morales, J.J, Preciado, M.L, Reynaga-Estrada, P., Verdesoto A.M (2016) Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. Retos, (30), 203-206.

Arias, F.G. (2012) El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas: Editorial Episteme.

Arteaga, M.F, Copoverde, J.L, Durán, V.M (2014). Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca 2014 (tesis doctoral). Universidad de Cuenca, Ecuador.

Assaél, J., Biscarra, C., Giaconi, C (2015). El docente en la legislación educacional chilena. *Psicoperspectivas*, 14(3), 80-92.

Balboa, Y., Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes*, (159), 2.

Balcázar, P., Carrillo, I.C., del Castillo, A., Esparza, O.A, Gurrola, G.M. Guzmán, R.M.E... Villarreal, M.E. (2013) Cuestionario de ejercicio basado en el modelo transteórico de la conducta en una muestra mexicana. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(1), 124-141.

Baptista, P., Fernández, C., Hernández, R. (2010) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana.

Barragána, V., Caiza, V., Orozco, D., Parreño, A., Peralta, L., Ríos, A... Yaulema, L. (2016). Actividad física y salud en docentes. *Una revisión*, 52(196), 159-166.

Bellmunt, H., Capdevila, A., Domingo, C (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 27, 28-33.

Boned, C, Garrido, M, Rodríguez, G (2009) Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Revista Panamericana de Salud Pública, 26(3), 244-254.

Borràs, P.A, Gili, M., Ponseti, X., Sampol, P.P, Vidal, J. (2015) Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, 3(81), p.5-11.

Bravo, C., Buhring, K., Oliva, P. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Revista Chilena de nutrición, 36, 23-30.

Calvo, J.M.M, Gallo, I.S, Hernández, J.M, Majano, O.D.M (2011) Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. Revista de psicología del deporte, 20(2), 589-604.

Capdevila, L, Niñerola, J, y Pintanel, M. (2004) Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Revista de psicología del deporte, 13(1), 55-74.

Caracuel, J.C, García, J.R. (2007) La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. Revista de Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 2(1), 41-60.

Carmona, F.J, García, M., Gasco, F., Latorre, P.A, López, G.A, Martínez, R.M... Romero, A. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. Journal of Sport and Health Research. 1(1), p.12-25.

Casino, G. (19 de junio de 2001) Sedentarismo a tiempo completo. Diario "EL PAÍS". p.4.

Castro, J., Guillén, F., Guillén, M.A. (1997) Calidad de Vida, Salud y Ejercicio Físico: Una Aproximación al Tema Desde una Perspectiva Psicosocial. Revista de Psicología del Deporte. 6(2), 91-110

Cordero, A., Galve, E., Masiá, D. (2014). Ejercicio físico y salud. Revista Española de Cardiología, 9(67), 748-753.

Cristi, C., (2016) Consideraciones respecto a sedentarismo e inactividad física. Atención Primaria, 48(5), 277-342

De Nicolás, L., García, F., Landabaso, V., Sánchez, A. (2003) Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. Revista de Psicología del Deporte, 7(2), 233-245.

Díaz, J.F, Rodríguez E.G, Rodríguez, L. (2015) Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos. Revista Edu-fisica.com Ciencias Aplicadas al Deporte, 7(15), 14-22.

Duarte, C., Lema, L.F., Salazar, I.C, Tamayo, J.A., Varela, M.T, (2011) Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia Medica, 42(3), 269-277.

Fonseca, C.D, García, R.S. (2016). Ser un buen profesor una mirada desde dentro. Edetania, estudios y propuestas socio-educativas, (50), 191-208

Franco, M.C, Velasco, E.F. (2012) Estudio sobre los atributos del “buen maestro universitario” en una muestra de estudiantes universitarios (tesis de licenciatura). Universidad pedagógica Nacional, Mexico.

González, J.G, Juan, F.R, López, M.G, Montes, M.E.G., Valenzuela, A.V. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos. Retos, (12), 12-17.

Gutiérrez, M., Moreno, J.A, Pavón, A.I, Sicilia, A. (2005) Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte, 5(19), 154-165.

Hellín, G., Hellín, P., Moreno, J.A. (2004) Relación de los hábitos de práctica deportiva con el pensamiento hacia la educación física. Revista de educación física, 96, 5-13.

Isorna, M., Rial, A., Ruiz, F. (2013) Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. Revista de ciencias de la actividad física y del deporte, 9(8), 93-102.

Kashihara, K., Maruyama, T., Murota, M., Nakahara, Y. (2009). Efectos positivos del ejercicio físico agudo y moderado sobre la función cognitiva. J Physiol Anthropol, 28(4), 155-164.

Larios Deniz, J., Larios Torres, M. y Rangel, R. (2010) La salud físico-emocional de los profesores de la Universidad de Colima. (Educación Física Argenmex: temas y posiciones). Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

Recuperado

de:

<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2016%20Larios.pdf>

Macarro, J. M., Romero, C., Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, (353), p.495-519

Martínez, J.A, Martínez, M.A., Varo, J.J. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica Práctica*, 121(17), 665-672.

Ministerio de educación (2015) Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más. Recuperado de: <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/PRESENTACION-ENCUESTA-HABITOS-2015.pdf>

Ministerio de educación. Marco para la buena enseñanza. recuperado de: <https://www.ayudamineduc.cl/ficha/marco-para-la-buena-ensenanza-5>

Organización Mundial de la Salud (2008) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=5EDF4CA2A8A89DDAEB3082E75E579A7D?sequence=1

Ramírez, W., Suárez G.R, Vinaccia, S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.

Santos, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 5(19), 179-199

UNICEF (2018). Recuperado de: <http://unicef.cl/web/educacion/>

Valdivia, G. (2008) El internista en la práctica clínica habitual. Problemas y soluciones. Recuperado de: <http://www.smschile.cl/documentos/cursos2008/medicinainternaavanzada/El%20internista%20en%20la%20practica%20clinica%20habitual%20problemas%20y%20soluciones%20el%20enfoque%20descriptivo.pdf>

Vargas, Z.R. (2009) La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación 33(1), p.155-165.

Wilhelm, G. (1 diciembre de 2013). Actividad física a gusto y voluntad. El dia Online.com. Recuperado de: <https://www.eldiaonline.com/actividad-fisica-gusto-y-voluntad/>

Anexo: Instrumento de evaluación.

Estimados estudiantes,

Junto con saludarlos, solicitamos a ustedes su colaboración para responder el siguiente cuestionario, que tiene como fin saber acerca de su interés sobre el deporte y el ejercicio físico.

Somos estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UNAB, realizando nuestro seminario de grado. Por lo que sería de gran ayuda sus respuestas para poder dar sustento a nuestra tesis.

Esta encuesta no les tomará más de 10 minutos de su tiempo. Todas las respuestas serán solamente usadas con fin investigativo.

Les agradecemos enormemente por su tiempo y ayuda.

1. ¿Qué carrera estudias?
 - a) Educación General Básica
 - b) Educación Física.
 - c) Educación Musical.
 - d) Educación Parvularia.
 - e) Pedagogía en inglés.
 - f) Psicopedagogía

2. ¿Cuál es tu promedio?
 - a) Bajo 4.
 - b) Entre 4 y el 4,9.
 - c) Entre el 5 y el 5,9.
 - d) Entre el 6 y el 7.

3. ¿Practicas ejercicio físico fuera de tu malla universitaria?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

4. ¿Qué deporte practicas?

- a)

5. ¿Qué tipo de deporte prefieres?

- a) Individual.
- b) Grupal.
- c) Ambos.

6. ¿Practicabas ejercicio físico durante tu etapa escolar?

- a) Si.
- b) No.

7. ¿Tu malla universitaria tiene algún ramo deportivo o que necesite algún gasto energético?

- a) Si, todos los semestres
- b) Si, pero solo algunos semestres
- c) No, ninguno.

8. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio físico?

- a) 1 a 2 veces.
- b) 3 a 4 veces.
- c) 5 a 6 veces.
- d) 7 o más veces.
- e) No hago ejercicio físico.

9. ¿Cuántos minutos a la semana realizas ejercicio físico?
- a) Menos de 100 minutos semanales
 - b) 100 a 150 minutos semanales
 - c) 150 a 200 minutos semanales
 - d) Más de 200 minutos semanales
 - e) No hago ejercicio físico.
10. ¿La universidad te entrega alguna facilidad para hacer deporte?
- a) Sí.
 - b) No.
11. ¿Qué instalación deportiva usas de la universidad? (Marca todas las que creas correctas).
- a) Barras de calistenia.
 - b) Máquinas inclusivas (para realizar ejercicio, que se encuentran en los espacios comunitarios).
 - c) Piscina.
 - d) Sala de máquinas y musculación.
 - e) Multicanchas.
 - f) Pista atlética.
 - g) Cancha de pasto sintético.
 - h) No uso.
- .

12. ¿Qué te motiva a realizar ejercicio físico? (Marca todas las que creas correctas).

- a) Diversión y ocupación del tiempo libre
- b) Estética y cuidado del aspecto físico.
- c) Salud.
- d) Relacionarse y conocer gente.
- e) La competición y el triunfo.
- f) Superación personal.
- g) Reducir el estrés y evadir la rutina diaria

13. ¿Quién influyó al momento de comenzar a realizar ejercicio? (Marca todas las que creas correctas).

- a) Madre y/o Padre.
- b) Hermanos.
- c) Amigos.
- d) Profesor.
- e) Otro.....

14. ¿Cuáles son las principales razones por las que no realiza ejercicio físico?

- a) Falta de tiempo por estudios.
- b) Enfermedades/problemas de salud.
- c) Falta de interés.
- d) Falta de oferta de actividades.
- e) Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre
- f) Otro.....

15. ¿Cuáles fueron los acontecimientos que influyeron para que usted dejara de realizar ejercicio físico?

- a) Falta de tiempo por estudios.
- b) Obligaciones familiares.
- c) Vida social.
- d) Salud y/o lesiones.
- e) Experiencias negativas.
- f) Falta de apoyo y estímulo.
- g) Recursos económicos.
- h) Falta de instalaciones deportivas.
- i) Pérdida de interés
- j) Pereza o desgana.
- k) No tener el hábito.
- l) Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre

16. ¿Te gustaría crear este hábito de hacer ejercicio?

- a) Si, me gustaría.
- b) Puede ser.
- c) No creo que lo necesite.

17. ¿Has conocido algún amigo cercano debido al deporte?

- a) Si, son con los que me junto
- b) Solo amigos durante la práctica deportiva.
- c) No me llevo bien con ellos.
- d) No, no he conocido a nadie.

18. ¿Cuáles crees que son los cambios psíquicos que existen al realizar ejercicio?

(Marca todas las que creas correctas)

- a) Menos stress y/o ansiedad.
- b) Concentración.
- c) Sociabilización.
- d) Felicidad.
- e) Trabajo en equipo.
- f) Perseverancia.
- g) Compromiso.
- h) Memoria.
- i) Mayor rendimiento y productividad.
- j) Autoestima
- k) Disminución del insomnio.

19. ¿Cuáles crees que son los beneficios que obtienes al realizar ejercicio? (Marca todas las que creas correctas).

- a) Mejora el estado de salud y disminución de enfermedades.
- b) Resistencia cardiovascular.
- c) Fuerza.
- d) Flexibilidad.
- e) Destreza.
- f) Coordinación.
- g) Fortalecimiento muscular.
- h) Equilibrio.
- i) Agilidad.

20. ¿Crees que el ejercicio influya en tu rendimiento académico?

- a) Si, totalmente.
- b) Puede ser.
- c) No creo.
- d) Definitivamente no.

21. Si dentro de los electivos de formación general, hubiera ramos deportivos ¿los tomarías?

- a) Si, definitivamente.
- b) Puede ser.
- c) No creo.
- d) Definitivamente no.

22. ¿Cuál de estas secuencias de hábitos te vuelve un docente más íntegro? (Marca todas las que creas correctas).

- a) Responsable
- b) Motivador
- c) Innovador
- d) Empático
- e) Carismático
- f) Actitud positiva
- g) Paciencia
- h) Creativo

23. ¿Crees que realizando ejercicio físico aportará y mejoraría estos hábitos en tu desempeño docente?

- a) Seguro que sí.
- b) Es posible.
- c) No lo creo.
- d) Definitivamente no.

24. El profesor es el ejemplo de los alumnos ¿Crees que realizando deporte o actividad física puede influir positivamente en ellos? (Crear hábitos de ejercicio)

- a) Seguro que sí.
- b) Es posible.
- c) No lo creo.
- d) Definitivamente no.