

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA



Tesina previa a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad: Cultura Física.

LA INACTIVIDAD FÍSICA, UN FACTOR DE RIESGO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS ENTRE LOS 40 Y 60 AÑOS, EN LA CIUDAD DE CUENCA.

AUTOR: Robert Marcelo Cárdenas Fajardo
Iván Mauricio Peralta Quizhpe

DIRECTOR: Dr. Jorge Barreto Andrade (PhD)
CUENCA - ECUADOR

2010



Universidad de Cuenca

RESUMEN

El presente trabajo está elaborado mediante encuestas relacionadas con la inactividad física en personas (40 a 60 años), de ambos sexos en la ciudad de Cuenca. No se sabe a ciencia cierta desde cuando comenzó la actividad física pero si podemos decir que con el avance de la tecnología las personas han cambiado negativamente su estilo de vida, por lo que hay un gran número de personas sedentarias en el mundo.

La actividad y el tipo de alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados, en estos tiempos hay varios programas dedicados a la actividad física para todo tipo de personas desde la niñez hasta la vejez, sin embargo la gente todavía no se concientiza en estos modelos de programas, por lo que la Organización Mundial de la Salud, está dando mayor énfasis y cobertura para erradicar estos malos hábitos que la población está adquiriendo.

En la actualidad parece claramente demostrado que la inactividad física supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades, entre las que se destacan las llamadas enfermedades del siglo XXI, ya que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.



Universidad de Cuenca

PAG.

ÍNDICE

Agradecimiento	4
Dedicatoria	5
I. Tema	7
II. Justificación	7
III. Problema	8
IV. Objetivos	8
V. Beneficiarios	9
VI. Marco Teórico	9
Capítulo I	9
Principales términos utilizados en la Actividad Física	9
Capítulo II	18
Actividad Física	18
Capítulo III	29
Inactividad Física	29
VI. Metodología	31
VII.1. Sujetos	31
VII.2. Materiales	31
VII.3. Método	32
VIII. Resultados	33
IX. Discusión de los resultados	54
X. Conclusiones	56
XI. Recomendaciones	57
XII. Anexos	58
XIII. Bibliografía	62



Universidad de Cuenca

AGRADECIMIENTO

A todos los directivos y maestros del curso de graduación que nos han permitido llegar a cumplir nuestras metas.

Al Dr. Jorge Barreto Andrade quien con sus conocimientos nos ha guiado de buena manera en el desarrollo de esta tesina, con su apoyo desinteresado lo que nos ayudará a desenvolvemos en nuestra vida profesional.



Universidad de Cuenca

DEDICATORIA

En primer lugar dedico esta tesina a DIOS, porque él es el que me guía y me cuida en cada instante de mi vida.

A mi esposa Martha Quezada y de manera muy especial a mis hijos Ricky, Fabricio y Adriana quienes me han apoyado en todo momento para concluir con éxito mi carrera profesional; y así de esta manera darles un ejemplo de superación.

Robert.



Universidad de Cuenca

DEDICATORIA

De manera muy especial quiero dedicar esta tesina a mi esposa la Ing. Fanny Jarama y a mi nena Verónica Peralta. Porque el apoyo de ellas fue muy imprescindible para la culminación del presente trabajo y por haber terminado con éxito, por lo que el constante desempeño que se ha llevado a cabo, me ha llevado a una más de las metas de mi vida que es la Graduación y la obtención de mi título profesional.

Iván.



Universidad de Cuenca

I. Tema.

LA INACTIVIDAD FÍSICA, UN FACTOR DE RIESGO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS ENTRE LOS 40 Y 60 AÑOS, EN LA CIUDAD DE CUENCA.

II. Justificación.

Los hábitos que tenga un individuo durante su vida cotidiana, van a incidir de manera decidida en su calidad de vida, ya que la misma va a depender si esta persona es sedentaria o activa. De ahí que, nuestra preocupación se haya enfocado en los hábitos de las personas adultas comprendidas entre los 40 y 60 años, ya que según el afirma el Ministerio del Deporte, aproximadamente el 70% de la población ecuatoriana es inactiva, y a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 60% de la población no llega a realizar el mínimo sugerido de 30' al día de actividad física moderada, señalando además, que el Sedentarismo o falta de actividad física es la epidemia del mundo moderno, existiendo relación directa entre la vida inactiva y varias enfermedades, desórdenes físicos y mentales, por lo que, esta organización sugiere realizar actividad física de forma regular, como medida de prevención para el incremento de enfermedades crónicas ⁽¹⁾.

Así mismo, todo lo relacionado con el bienestar de la población, debería ser de importancia para instituciones públicas como privadas. Por lo que, en los actuales momentos, el Ministerio del Deporte, se halla empeñado en la promoción, difusión de programas de actividad física por parte de la población, y sugiriendo la realización de 30' diarios de la misma, como indica la Organización Mundial de la Salud, contribuyendo de esta manera al bienestar y calidad de vida de los ecuatorianos.

Por lo tanto, la finalidad del presente trabajo, sea el indagar y determinar los principales motivos o causas, por los cuales las personas adultas entre 40 y 60 años de la ciudad de Cuenca son inactivas.



Universidad de Cuenca

III. Problema.

El avance tecnológico ha contribuido de manera decidida, en el desarrollo de la humanidad, no obstante, también ha influenciado de forma negativa, ya que la demasiada comodidad ha hecho que el ser humano se mueva cada vez menos, por lo tanto, en la actualidad uno de los principales problemas del adulto, es su estado inactivo, que está directamente relacionado con el gasto energético, ya que al no realizar ningún tipo de movimiento o actividad física, todas las calorías consumidas, no son debidamente gastadas, lo cual va a favorecer la presencia de un sin número de situaciones negativas para la salud.

De ahí que, nuestra preocupación sea el indagar las principales causas, motivos o hábitos de las personas adultas (40 – 60 años) relacionados con la actividad física, en la ciudad de Cuenca.

IV. Objetivos.

IV.1. General.

Obtener información, mediante la utilización de encuestas, sobre las posibles causas o motivos por los cuales, las personas adultas entre 40 y 60 años, no realizan ningún tipo de actividad física, con el propósito de hacer algunas sugerencias sobre los riesgos que implican la inactividad física en los adultos.

VI.2. Específicos.

- Determinar en porcentajes las causas o motivos por los cuales las personas no realizan ningún tipo de actividad física.
- Conocer los hábitos relacionados con la actividad física de los adultos (40-60 años) y que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida.



Universidad de Cuenca

- Identificar los Principales factores de riesgo que influyen en la inactividad del adulto en la ciudad de Cuenca.

V. Beneficiarios.

V.1. Directos.

- Las personas adultas inactivas.

V.2 Indirectos.

- Familiares y Comunidad.

VI. Marco Teórico.

Capítulo I.

Principales términos utilizados en la Actividad Física:

1. La Inactividad Física.

La falta de actividad física, es uno de los principales factores de riesgo para la salud, la acelerada urbanización y los cambios demográficos han resultado en importantes cambios en los estilos de vida, que están conduciendo a inactividad física, hábitos de alimentación deficientes y mayor consumo de tabaco y alcohol. Juntos, ellos son responsables del rápido incremento de las enfermedades. Por ejemplo, el aumento en el uso del transporte y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado, ya que en muchas escuelas, la Educación Física está siendo reducida a escasamente menos de una hora por semana y llegar a ser activo durante el transcurso de la vida puede estimularse enormemente mediante la adopción temprana del hábito del ejercicio ⁽²⁾.



Universidad de Cuenca

2. Factores de riesgo.

a. Epidemiológico.

Un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad.

b. Fisiológico.

Involucra todos aquellos agentes o situaciones que tienen que ver con la adecuación del trabajo, o los elementos de trabajo a la fisonomía humana, con los cuales, representan factores de riesgo los objetos, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas cuyo peso, tamaño, forma y diseño pueden provocar sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados que traen como consecuencia fatiga física y lesiones osteomusculares ⁽³⁾.

3. Calidad de vida.

Se sabe a ciencia cierta que la práctica regular de algún tipo de ejercicio alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida (preservando la salud mental y aumentando la flexibilidad) ⁽⁴⁾.

4. Hábitos de vida.

Aunque practicar buenos hábitos de salud no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad. Si se practican con regularidad, unas cuantas cosas simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad y enriquecen la vida ⁽⁵⁾:

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar ni consumir drogas.
- No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo.
- Consumir una dieta saludable y balanceada.



Universidad de Cuenca

- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.

5. Ejercicio.

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. Es el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

6. Actividad Física.

Mejora la autoestima y favorece los procesos de socialización y es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulten en un gasto energético mayor que los niveles de reposo. Por tanto, el ejercicio físico es considerado una categoría de actividad física con la gran diferencia de que es planeado, estructurado y repetitivo, teniendo como objetivo el mantenimiento o el esmero del acondicionamiento físico ⁽⁶⁾.

Todos sabemos la importancia de llevar un estilo de vida activo para permanecer con salud, pero para aquellos que aun no saben en qué cantidad y qué ejercicio pueden realizar, te mostramos la pirámide de actividad física para adultos (ver gráfico N° 1), en la cual gráficamente se muestra qué es lo que podemos realizar a diario para comenzar a movernos más.

Por supuesto, en la base de la pirámide se encuentra lo mínimo que debe estar presente cada día para llevar una vida activa, pero en el segundo escalón ya vemos que entre tres y cinco días a la semana podemos complementar las actividades cotidianas con ejercicios aeróbicos. En un tercer nivel de la



Universidad de Cuenca

pirámide encontramos ejercicios de musculación y estiramientos que podemos realizar entre dos y tres veces a la semana, mientras que en la cúspide, se encuentran aquellas actividades que debemos limitar a 2 horas cada día, como son estar sentados jugando videojuegos, mirando televisión o en el ordenador. Ver las pautas gráficamente es de mucha utilidad para comprender qué, cuánto y con qué frecuencia debemos movernos con diferentes actividades. Tenemos muchas opciones para movernos más, por eso, nosotros lo que proponemos es que comencemos por lo cotidiano, por lo habitual que se sitúa en la base de la pirámide y que nos ayudará a alejarnos poco a poco del sedentarismo que tanto afecta la salud no solo del adulto sino de todos.



Pirámide de actividad física para adultos



Universidad de Cuenca

7. Educación Física

Es toda actividad en la que se enseña y se aprende intencionalmente por medio del movimiento, con cambios y mejoras en capacidades, habilidades, motivaciones y conocimientos ⁽⁷⁾.

8. Deporte

Es la aplicación de lo aprendido, son las actividades en las que el estudiante, dentro de una competencia compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás ⁽⁷⁾.

9. Recreación

Son actividades en las que se aplican los movimientos aprendidos en trabajos individuales o grupales, para recuperar fuerzas perdidas y para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física, sin intención educativa ni competitiva ⁽⁷⁾.

10. Cultura Física

Es el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación ⁽⁷⁾.

11. Bienestar

Anspaugh, Hamrick y Rosato (1994) ⁽⁸⁾ definen el concepto de bienestar como la habilidad del individuo de adquirir comportamientos que mejoren su calidad de vida.

12. Salud



Universidad de Cuenca

Es el ideal (según la Organización Mundial de la Salud): un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad, ahora como concepto dinámico: La salud no es algo que pueda comprarse en la farmacia con la receta del médico, sino algo que debe conseguirse y conservarse con empeño ⁽⁹⁾.

13. Alimentación

A lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida (infancia, adolescencia, adultez y vejez), son dos los factores fundamentales para un buen desarrollo físico, psicológico y social la alimentación y la nutrición, por ello se hace necesario aclarar estos dos conceptos que, aunque están íntimamente relacionados, son diferentes.

Con la nutrición el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos, mientras que la alimentación consiste en administrar al cuerpo humano los alimentos indispensables para el mantenimiento de sus funciones. Por lo tanto, mientras la alimentación es un acto consciente y voluntario y con influencias socioculturales, la nutrición es involuntaria e inconsciente ⁽¹⁰⁾, entonces una buena nutrición es consecuencia de una alimentación saludable, como se ve en la Pirámide NAOS.



Universidad de Cuenca



Pirámide NAOS (Estrategia NAOS come sano y muévete)

La Estrategia NAOS se puso en marcha en el año 2005 desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) con el objetivo de prevenir la obesidad y de estimular a la población, sobre todo niños y adolescentes, a adoptar estilos de vida saludables mediante una alimentación sana y la práctica de actividad física regular. La combinación de sedentarismo y alimentación inadecuada ha dado origen no sólo a un incremento de las cifras de obesidad, sino también a otras enfermedades crónicas que pueden ser evitadas con sólo adoptar una vida más saludable. Con la finalidad de expresar de manera sencilla y atractiva en qué consiste un estilo de vida saludable, se ha creado en el marco de la Estrategia NAOS, la Pirámide NAOS en la cual se pueden ver las pautas básicas sobre consumo de alimentos y práctica de actividad física. Este recurso didáctico es de gran utilidad a la hora



Universidad de Cuenca

de estimular entre los pequeños la adopción de hábitos sanos y preventivos mediante una adecuada alimentación y la realización de actividad física.

En la pirámide NAOS se indica que diariamente debemos consumir alimentos varios y básicos en nuestra dieta como son los cereales, frutas, verduras, lácteos y aceites vegetales. Asimismo, deberíamos realizar todos los días movimientos sencillos que permiten reducir la inactividad física como son salir a caminar, andar en bicicleta, subir y bajar escaleras o pasear a nuestra mascota. Con una frecuencia semanal es necesaria la ingesta de carnes magras, pescado, pollo, legumbres y frutas secas, como así también, resulta indispensable la realización de algún deporte o ejercicio físico que permita un gasto calórico extra y disfrutar de todos los beneficios que la ejercitación puede ofrecernos.

Por último, en la porción más chica de la pirámide, en su extremo, se sitúa la comida rápida y las situaciones en que pasamos inactivos frente a un televisor o a nuestro ordenador. La recomendación es limitar estas actividades a circunstancias ocasionales con la finalidad de perseguir un estilo de vida más saludable. Sumado a todo esto y como base de toda esta pirámide se encuentra un consejo fundamental: **beber más agua**. Siendo la primera gráfica la que conjuga alimentación y actividad física para fomentar un estilo de vida saludable, ya que nosotros consideramos que sus consejos sencillos y su diseño atractivo puede ser una herramienta de gran valor para educadores, padres y demás personas vinculadas al deporte a la hora de enseñar a los pequeños en qué consiste y cómo alcanzar una vida más sana y duradera, (tomado de <http://www.naos.aesan.msps.es/csymb/>).

a. Clasificación de los alimentos.

A la hora de catalogar los alimentos, podemos hacerlo siguiendo diferentes clasificaciones, una de ellas sería haciendo referencia a la función que realizan. Así tendríamos los siguientes tipos de alimentos ⁽¹⁰⁾:



Universidad de Cuenca

- i. Alimentos con función principalmente plástica, es decir: formadora y reparadora de tejido, aquí incluiríamos:
 - Productos lácteos: leche, queso, yogurt.
 - Carnes: pollo, vísceras, ternera, cordero.
 - Pescados: cualquier tipo de pescado incluyendo mariscos, crustáceos y moluscos.
 - Huevos.
- ii. Alimentos con función principalmente energética, es decir que proporcionan sobre todo calorías, aquí incluiríamos:
 - Cereales.
 - Grasas animales y vegetales.
 - Bebidas alcohólicas y refrescos.
- iii. Alimentos con función principalmente reguladora, es decir cuya acción sea catalizadora de diversas reacciones, aquí incluiríamos:
 - Frutas.
 - Verduras.
 - Hortalizas

14. Enfermedad

Aquella situación del ser humano en la que como consecuencia de una alteración orgánica o funcional no puede realizar una actividad normal, este concepto afecta a la totalidad de la persona, ya que el hombre, al ser individuo, es una unidad. Nada hay en su faceta física, psíquica o espiritual que no repercuta en la totalidad de la persona ⁽¹¹⁾.

15. Sedentarismo

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. También se define como la falta de actividad física menor a 30 minutos y de 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en períodos de actividad física de preferiblemente no menor de 10 minutos, y



Universidad de Cuenca

puede perfectamente hacer a partir de actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa).

Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado “saludable” o de “buena salud” es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a muerte prematura.

La tecnología y el consumismo actual han reducido las exigencias de la tarea física cotidiana (hacer compras, lavar, pintar, transporte, etc.), lo cual requería un tiempo de una hora de actividad física, ahora se realiza en contados minutos apretando un botón o marcando un número. Estos conceptos de comodidad están asociados al "sedentarismo", donde por un lado producto de los avances tecnológicos disponemos de más tiempo libre para dedicar a otras actividades. No obstante, lo malo es que, en realidad, lo que se selecciona son actividades de bajo contenido motriz ⁽¹²⁾.

Capítulo II.

Actividad Física





Universidad de Cuenca

1. Orígenes.

La actividad física en general, a través de la historia, ha sido un acto de trascendental importancia en la vida de los pueblos. En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto, por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico, para la realización de actividades básicas para su subsistencia como son: la caza, la pesca, la defensa, la recolección de alimentos, etc., o para recorrer grandes distancias por su vida nómada. Este estilo de vida significaba un gran gasto energético durante varios días por semana, con picos de actividad física extenuante. Por lo tanto, hombres primitivos pudieron sobrevivir gracias a la mejora constante de aspectos como la coordinación, la fuerza, la velocidad, etc. con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y, para el resto de las personas, la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, siendo a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

Los avances industriales durante los últimos 200 años, llevaron a una mayor urbanización y así al comienzo de la clase media. Pero, aún durante este período, la mayoría de las personas tenían un gasto energético relativamente alto, en comparación con el de la sociedad, al final del siglo XX.



Universidad de Cuenca

Con el pasar de los años, la actividad física y la práctica de deportes se han masificado con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing ⁽¹³⁾.

2. Clasificación de la Actividad Física.

De acuerdo a los parámetros que tenemos en consideración, la actividad física se puede clasificar en:

- **Según la función de la intensidad:**

Paotelli ⁽¹⁴⁾ realiza la siguiente clasificación:

a. Baja intensidad

Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos en el sistema cardiorrespiratorio. Entre otras están: pasear, andar, tareas domésticas, ir de compras, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.

b. Alta intensidad

Puede ser subdividida, de acuerdo a la forma en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, y son de dos tipos: anaeróbica y aeróbica.



Universidad de Cuenca

De acuerdo con Shephard T y col., citado por Serrato ⁽¹⁵⁾ y otros autores, puede ser:

- a) **Moderada.** Exige movimientos rítmicos sostenidos y se requiere un nivel de esfuerzo equivalente a una intensidad de 3 a 6 METs, ó de 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día. Una persona sana debe sentir un poco de esfuerzo, y ser capaz de conversar el esfuerzo con comodidad durante la actividad como: caminar a paso ligero, cortar el césped, bailar, nadar o andar en bicicleta en terreno plano.
- b) **Vigorosa.** Se refiere a movimientos rítmicos constantes, con un nivel de esfuerzo equivalente a más de 6 METs de intensidad. Por ejemplo: correr, cortar el césped con una cortadora de mano, cortar leña, danza aeróbica de alto impacto, natación continua o andar en bicicleta cuesta arriba.

Martínez Barraquero sostiene que se dividen en:

Grupo 1. Son actividades cíclicas que exigen una intensidad que puede ser constante, es decir, podemos dosificar el esfuerzo físico. La intensidad va a depender de la condición física. Por ejemplo: andar, hacer bicicleta, carrera suave (trote).

Grupo 2. Son actividades cíclicas y acíclicas, pero tienen una intensidad variable según el dominio técnico de la habilidad. Por ejemplo, esquí de fondo, nadar.

Grupo 3. Actividades que implican cambios de ritmo y condición cambiantes en el juego. Se caracterizan por frecuentes impactos con móviles oponentes, etc., sumando además, problemas psicológicos derivados de la competición. Por ejemplo: baloncesto, fútbol, etc.

- **Según la forma de realizar o practicar**

- a. **Recreativas**



Universidad de Cuenca

Aporta beneficios y el disfrute está en el proceso y no en el producto, mejora la capacidad funcional, diversión social, mejoramos en la actividad física y los deportes, competición desde un punto de vista sano.

b. Alto rendimiento

Aporta riesgos y beneficios, incluye gran esfuerzo físico, competir con lesiones, grandes presiones de tipo psicológico, alimenticios, sociales etc. El disfrute del deporte está solamente en la victoria. Esto no es exclusivo en los deportes tradicionales, sino también se da en bailarines, coreógrafos, etc., o en ejercicios físicos que buscan grandes metas, tales como el alpinismo.

- **Según sus propiedades:**

a. Por el tipo de movimiento.

i. Isotónico

Cuando existe una tensión constante de la contracción muscular durante el ejercicio dinámico, es decir hay un cambio de longitud del músculo.

ii. Isométrico

Cuando se produce la tensión de la contracción muscular no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento.

b. Por el tipo de metabolismo.

i. Aeróbico

Cuando proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidad moderada y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria.



Universidad de Cuenca

ii. **Anaeróbico.** Se dan por dos vías:

✓ **Anaeróbica aláctica**

La producción de energía es inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP), se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint.

✓ **Anaeróbica láctica**

Requiere de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos), con presencia de ácido láctico en la sangre.

• **Según su propósito:**

- a) Ocupacional
- b) Casera
- c) De tiempo libre:
 - ✓ Recreativa,
 - ✓ Competitiva,
 - ✓ Entrenamiento o de ejercicio.
- d) Para el transporte (ejemplo: bicicleta, caminata, etc.).

3. Importancia de la Actividad Física.

El consejo de aumentar la actividad física está estrechamente relacionado con las recomendaciones generales para llevar una vida saludable, ya que afecta al equilibrio energético y al riesgo de padecer enfermedades asociadas al estilo de vida. En los últimos años, varios informes han destacado la importancia de realizar una actividad física moderada para gozar de una buena



Universidad de Cuenca

salud. Los cuales señalan que realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos al día reduce el riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades cardiacas, diabetes, hipertensión y cáncer de colon, todas las cuales constituyen las principales causas de morbosidad y mortalidad no solo en Europa y todo el continente, sino también en América Latina. Además, tanto en niños como en adultos, la actividad física se relaciona con una mejor flexibilidad corporal, resistencia aeróbica, agilidad y coordinación, con el fortalecimiento de los huesos y los músculos, con la reducción de los niveles de grasa corporal, el nivel de lípidos en sangre y la presión arterial, y la reducción del riesgo de fracturas de cadera en enfermedad en las mujeres. La actividad física ayuda a sentirse mejor físicamente y fomenta una actitud mental más positiva. Se debe aumentar el nivel de actividad física según la edad, y se recomienda que los adultos realicen actividades físicas durante al menos 30 minutos diarios durante casi todos los días de la semana, sin embargo la pérdida de actividad física sigue siendo un problema de salud pública. La disminución del trabajo físico ha causado peor forma física, y este cambio de hábitos a un estilo de vida más sedentario resulta perjudicial para el individuo y potencialmente costoso para la sociedad, ya que se ha acompañado de un aumento simultáneo del número de enfermedades cardiovasculares. Los humanos, como los animales, disminuyen la actividad física a medida que se hacen mayores, y en la sociedad moderna el nivel de actividad física voluntaria declina tan pronto se alcanza la madurez. Si se tiene en cuenta la importancia del ejercicio para mantener la salud cardiovascular y muscular, no es sorprendente que los adultos inactivos tengan un deterioro en su capacidad funcional y en la tolerancia a los esfuerzos físicos.

La realización regular y sistemática de una *actividad física* ha demostrado ser una práctica sumamente productiva en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana.



Universidad de Cuenca

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, gente joven, etc. Hoy en día, mucha gente está descubriendo las ventajas de la ejercitación física regular como caminatas, natación, andar en bicicleta, etc. Esta clase de actividades suelen llamarse aeróbicas, dado que el cuerpo utiliza el oxígeno para producir la energía necesaria para mejorar el estado del corazón, los pulmones, las articulaciones y músculos.

Para sentirse y verse mejor, es realmente importante seguir una secuencia de actividades con intensidad, frecuencia y duración correctas. Las mismas deben ser programadas y controladas por profesores de educación física.

El ejercicio físico que se realiza en los gimnasios, al aire libre o la práctica de un deporte, conlleva a un cambio en el estilo de vida, ayuda a sobrellevar la ansiedad de encontrar nuevos amigos, quema calorías que ayudan a perder peso, ayuda a controlar el apetito y abandonar hábitos negativos como el cigarrillo, alcohol, etc.

Como conclusión, la actividad física debe ser tomada como una práctica sin distinción de edad, sexo, condición social, por un sinnúmero de beneficios que provoca en la salud orgánica, emocional y psíquica, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida en sociedad con una actitud diferente y positiva, con un mayor bienestar general, alivio emocional y descarga de toda tensión o estrés cuyo resultado es la obtención de vitalidad, fuerza y energía fundamentales para cumplir su deber en el grupo social al que pertenece.

"Sentirse, verse y trabajar mejor, son beneficios de la actividad física que le ayudarán a disfrutar su vida en plenitud".



Universidad de Cuenca

4. Beneficios de la Actividad Física.

En la actualidad, existen suficientes estudios e investigaciones que evidencian, que aquellos que llevan una vida físicamente activa, es decir, realizando actividad física moderada y de forma regular, en cualquiera de sus manifestaciones, pueden obtener un sin número de beneficios para su salud. Así, se ha determinado que los beneficios se dan en tres ámbitos ^(17, 18):

- a) Biológico o Fisiológico
- b) Psicológico y
- c) Social

- o **Beneficios Fisiológicos**

- Menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes.
- Mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria.
- Interviene en la modificación de los factores de riesgo cardiovascular, desempeñando un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL bueno).
- Hacer ejercicio como andar o montar en bicicleta, 3 veces por semana entre 30'-40', puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos.
- Contrarresta la obesidad, ayuda a perder peso (personas obesas o con sobrepeso) si combinan con una dieta hipocalórica, y mejora las posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.



Universidad de Cuenca

- Reduce la grasa abdominal (zona de estómago y cintura), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Se ha demostrado que hombres y mujeres físicamente activos tienen una relación cintura/cadera inferior que sus pares sedentarios.
- Reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer: de colon o rectal.
- Mejora de la resistencia durante el ejercicio.
- Ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Es eficaz para prevenir dolores lumbares y reducir la reincidencia de los problemas de espalda.
- Puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis.
- En la niñez y la adolescencia, es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan años después, como la obesidad y la osteoporosis, y también de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.
- En la tercera edad, juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psico-físicas. Además, podría reducir el riesgo de demencia y Alzheimer. Además, disminuye el riesgo de caídas, ayudando a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la forma física.

- **Beneficios sociales**

- Favorece la relación entre personas, propiciando un ambiente distendido, a la vez que facilita la integración social siendo utilizada la actividad física y el



Universidad de Cuenca

deporte como factor de captación e integrador social en poblaciones marginales.

- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- En los adultos mayores mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Fomenta la sociabilidad y compañerismo.
- Trabajo en equipo.

○ **Beneficios psicológicos**

- Ayuda a reducir la ansiedad y las molestias físicas, elevando el umbral del dolor y produciendo una sensación de euforia que previene y mejora la depresión.
- Mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.

○ **Beneficios Laborales**

- Aumenta la productividad
- Mejora la imagen institucional
- Rotatividad laboral
- Costos médicos
- Índice de ausencias

5 Formas de adherir personas a la Actividad Física

Para aumentar la participación se recomienda programas de actividad física efectivos y son los que ⁽²⁰⁾



Universidad de Cuenca

- Enfatizan la participación divertida en actividades físicas fácilmente realizables, por ejemplo: Bailo terapia, Aeróbicos, etc.
- Ofrecen un rango diverso de actividades no competitivas, apropiadas para diferentes edades y habilidades, por ejemplo: El proyecto Vía Viva, (tu corazón es tu motor), que se realiza en la Av.12 de Abril o el camina cuenca, (una vida activa te da salud y vida).
- Proporcionan al adulto la destreza y confianza que necesitan para estar físicamente activos, por ejemplo: Campeonatos máster ya sea de futbol, ecuavoley, atletismo y otros, (más de 40 años).

Capítulo III.

Inactividad Física

1. Riesgos

La inactividad física aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

La situación en el Ecuador, también es preocupante debido a que ⁽¹⁹⁾:

- Tres cuartos de los adultos no llevan una vida activa.
- La actividad física disminuye con la edad.
- Las mujeres tienden a ser menos activas que los hombres.
- Las poblaciones de escasos recursos económicos son menos activas físicamente.

De ahí que, la tasa de sedentarismo en el Ecuador sea de 71,2 % y el costo de atención de un infarto al miocardio sea de 3000 dólares (Organización Panamericana de la Salud. 26^a Conferencia Sanitaria Panamericana. Washington, sept. 2002) ⁽¹⁹⁾.



Universidad de Cuenca

Según la OMS, promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población con carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante. Los gobiernos nacionales, regionales y locales deben trabajar con todos los agentes sociales, para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas diarias ⁽¹⁹⁾.

2. Enfermedades Hipocinéticas

Viene (del griego hypo, falta, y kinesis, movimiento). Los científicos han definido como epidemia del siglo XXI a las enfermedades “HIPOCINÉTICAS” Falta de movimiento, tales como:

- Salud mental
- Enfermedad cardiovascular
- Obesidad
- Dolor de espalda
- Osteoporosis
- Hipertensión
- Diabetes
- Cáncer.

Una forma de evitar estas patologías de consulta habitual, es poner en marcha nuestro organismo y funciones, a través de cambios en el “Estilo de vida”, incorporando programas preventivos de ejercicios, de nutrición, salud y aptitud, etc.



Universidad de Cuenca

VII. Metodología

VII.1. Sujetos.

Se seleccionó una muestra de 200 personas adultas (100 hombres y 100 mujeres), con una edad comprendida entre los 40 a 60 años de la ciudad de Cuenca, con una edad media de ± 47 años para hombres y ± 45 años para mujeres, las mismas que fueron elegidas al azar, en varios sectores de la ciudad.

VII.2. Materiales.

Para este pequeño estudio, hemos utilizado dos encuestas de tipo cuantitativas, en la cual el cuestionario es cerrado, de respuesta sugerida que está compuesta de ciertas preguntas, relacionadas con:

- Los hábitos de actividad física, por ejemplo el grado de interés, cuándo, que tipo y sus motivos por el cual realiza y/o abandono la actividad física,
- La nutrición, por ejemplo si lee la información de los nutrientes de los productos, si desayuna, si ingiere alimentos antes y/o después de realizar ejercicio y si se alimenta con los cinco grupos alimenticios básicos.
- La salud, por ejemplo si el ejercicio influye en su salud, si fuma, si bebe licor.
- Lo socio económico; por ejemplo si los estudios lo ha realizado en instituciones fiscales o particulares, si se va de vacaciones, si posee vehículo y si realiza gastos extras en la actividad física que practica.



Universidad de Cuenca

VII.3. Método.

En este trabajo el instrumento principal será la encuesta y se la realizará en la ciudad de Cuenca, de los cuales se tomará una muestra de 200 personas, utilizando el método aleatorio simple, el número 200 personas es pequeño pero bastante significativo para este estudio. La muestra será tomada desde el 19 de agosto hasta el 31 de agosto del 2010.

Clasificación Según la forma de realizar la encuesta está compuesta con preguntas que permitirán conocer la vida activa o sedentaria, sus hábitos de alimentación, su estado de salud, su nivel socioeconómico y las posibles causas por las que ha dejado la actividad física

Además existen otras referencias de este tipo de encuestas que ya se han realizado en otros países como:

Chile: en las dos últimas encuestas sobre actividad física en Chile, en el año 2000, la población sedentaria es de un 91% a nivel nacional. La encuesta de calidad de vida y salud 2000 indagó además en las razones para no realizar actividad física, siendo estas la falta de tiempo (33,3%), la falta de interés (23,3%), porque su salud no se lo permite (19,5%) y porque no tiene un lugar para hacerlo (14%).

Reino Unido las personas que ven televisión y además cenando solo utilizan el 35% de la energía que le proporcionan los alimentos para respirar, digerir y bombear sangre, el 65% restante lo almacena en forma de grasa, que quemará o no en otro momento pero la mayoría de la gente no lo hace; somos más gordos porque somos inactivos, según Susan Jebb del Dunn Nutrition center de Cambridge, Reino Unido.

EEUU: hay varios análisis de estudios hechos en EEUU y Canadá que demuestra que una persona sedentaria desmejorada 36% más con asistencia médica, demora 54% más tiempo para recobrase de problemas de salud y



Universidad de Cuenca

faltan 27% más al trabajo, cuando comparamos con personas físicamente activas en el ocio.

VIII. Resultados.

A continuación presentamos los resultados obtenidos de los datos procesados anteriormente en nuestro trabajo. Los mismos se exponen de forma numérica, descriptiva y comparativa mediante tablas. Además, para una mejor comprensión y visualización, se presentan algunos de los resultados en forma de gráficos.

En la tabla 1, se representa las características generales de la muestra que comprendían 200 personas, (100 hombres y 100 mujeres) quienes tenían una edad media de 46,25 años ($\pm 5,85$). En la tabla 2 y gráfico 1, se describe el estado civil de la muestra, dando un total de 35 solteros, 139 casados y 26 con otro tipo de estatus. De la tabla 3 a la 14 y del gráfico 2 al 13, se expresan los resultados relacionados con las preguntas sobre actividad física. En el cual se mira un desinterés total hacia la actividad física de 4 hombres y 11 mujeres dando un total de 15 que representa el 7,50 % de la muestra (ver tabla 3 y gráfico 2). Además se describe el principal motivo por el que realizan actividad física, siendo este “salud”, en el cual hay 58 hombres y 45 mujeres, dando un total de 103 que representan el 51,50 % del total de la muestra (ver tabla 5 y gráfico 4). También se puede observar, las dos razones más importantes por la que las personas abandonaron la actividad física: a) por trabajo 32 hombres y 26 mujeres, dando un total de 58 personas, que representa el 29,00% del total de la muestra, y b) por lesiones, en las que hay 22 hombres y 12 mujeres, dando un total de 34 personas, que representan el 17,00 % del total de la muestra (ver tabla 6 y gráfico 5). De igual forma, se expresan los resultados de la actividad física que más practican, siendo esta caminar, que constan de 29



Universidad de Cuenca

hombres y 35 mujeres, dando un total de 64 personas, que representan el 32,00 % del total de la muestra (ver tabla 8 y gráfico 7).

Asimismo, de la tabla 15 a la 23 y del gráfico 14 al 22, se exponen los resultados que hacen relación a los hábitos alimenticios. En la tabla 15 y gráfico 14, se observa el consumo del alcohol, en la cual 2 personas lo ingieren siempre, 122 lo hacen a veces y 75 no ingieren nunca. También se puede apreciar si la alimentación es adecuada, resultando que 53 hombres y 60 mujeres, lo realizan de manera adecuada, dando un total de 113 personas que representan el 56,50 % de la muestra (ver tabla 22 y gráfico 21).

Finalmente, de la tabla 24 a la 28 y del gráfico 23 al 27, se presentan los resultados relacionados con el nivel socio-económico de la muestra. En el que la mayoría de los encuestados (165 personas) han realizados sus estudios en una institución fiscal, y esto representa un 82,50 % del total de la muestra (ver tabla 24 y gráfico 23).

CARACTERÍSTICAS		HOMBRES N = 100	MUJERES N = 100	TOTAL N = 200
EDAD 40-60 (años)	Media	47.16	45.34	46,25
	D.S.	6,11	5,47	5,85
	Máxima	60	60	60
	Mínima	40	40	40

Tabla 1. Características Generales de la muestra.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SOLTEROS/AS	11	24	35
CASADOS/AS	75	64	139
OTROS	14	12	26

Tabla 2. Estado civil de la muestra.



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
MUCHO	55	46	101
POCO	41	43	84
NADA	4	11	15

Tabla 3. Grado de interés hacia la práctica de la Actividad Física.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
MUCHO	40	41	81
POCO	36	10	46
NADA	20	38	58

Tabla 4. Cuando realiza Actividad Física.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
POR SALUD	58	45	103
POR ESTÉTICA	4	11	15
POR DIVERSIÓN	15	9	24
PARA RELAJARSE	19	26	45

Tabla 5. Motivos por el que realiza Actividad Física.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
POR TRABAJO	32	26	58
PEREZA	5	4	9
LESIONES	22	12	34
ME DEJÓ DE GUSTAR	4	3	7
CAP. DIFERENTES	0	3	3
FALTA DE TIEMPO	5	22	27
POR ENFERMEDAD	4	5	9
NO TENGO LA A.F QUE ME GUSTA	1	3	4
PARA ESTAR CON MI FAMILIA	4	3	7
OTROS	2	3	5

Tabla 6. Cuál es el motivo porque abandonó la actividad física.



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
MUCHO	80	55	135
POCO	19	38	57
NADA	1	7	8

Tabla 7. Le gustaba la Educación Física y el deporte cuando estudiaba.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
CAMINAR	29	35	64
CORRER	16	4	20
GIMNASIO	5	4	9
AERÓBICOS	0	10	10
BAILOTERAPIA	1	21	22
CICLISMO	6	2	8
INDOR O FUTBOL	23	6	29
ECUAVOLEY	15	5	20
NATACIÓN	1	2	3
OTROS	4	11	15

Tabla 8. Qué Actividad Física practica.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	75	39	114
NO	21	50	71

Tabla 9. Realiza calentamiento antes de cualquier actividad

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	88	88	176
NO	12	12	24

Tabla 10. Se considera una persona activa

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	98	99	197
NO	2	1	3

Tabla 11. Considera que el ejercicio influye en su salud



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	56	59	115
NO	44	41	85

Tabla 12. Realiza ejercicio físico de forma habitual.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
DIARIAMENTE	19	23	42
3 VECES POR SEMANA	16	15	31
2 VECES POR SEMANA	13	9	22
1 VEZ POR SEMANA	8	12	20

Tabla 13. Si su respuesta anterior es positiva con qué frecuencia lo realiza.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	74	69	143
NO	26	31	57

Tabla 14. Considera que necesita hacer más ejercicio del que ya realiza.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	2	0	2
A VECES	73	49	122
NUNCA	25	51	76

Tabla 15. Bebe licor.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	8	0	8
A VECES	35	17	52
NUNCA	57	83	140

Tabla 16. Fuma.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	24	28	52
A VECES	50	47	97
NUNCA	26	25	51

Tabla 17. Lee la información de las etiquetas.



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	78	67	145
A VECES	16	24	40
NUNCA	6	9	15

Tabla 18. Desayuna antes de salir de casa.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ACOSTARSE EN EL SOFÁ	6	17	23
VER TELEVISIÓN	39	26	65
REALIZAR EJERCICIOS	55	57	112

Tabla 19. Cuando llega a la casa que es lo primero que hace.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	22	27	49
A VECES	30	32	62
NUNCA	48	41	89

Tabla 20. Ingiere alimentos antes de ejercitar su cuerpo.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	35	28	63
A VECES	37	30	67
NUNCA	28	42	70

Tabla 21. Ingiere alimentos después de ejercitar su cuerpo.



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	53	60	113
A VECES	45	37	82
NUNCA	2	2	4

Tabla 22. Alimentación adecuada.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
1 VASO	9	17	26
2 VASOS	21	22	43
3 VASOS	27	28	55
4 VASOS	25	14	39
5 VASOS	18	19	37

Tabla 23. Ingiere agua diariamente.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
FISCAL	80	85	165
PARTICULAR	20	15	35

Tabla 24. Sus estudios los realizó en una Institución.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	24	23	47
A VECES	66	58	124
NUNCA	10	19	29

Tabla 25. Acostumbra irse de vacaciones.



Universidad de Cuenca

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	66	47	113
NO	34	53	87

Tabla 26. Posee vehículo.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SIEMPRE	32	20	52
A VECES	22	17	39
NUNCA	12	10	26

Tabla 27. Se moviliza en el vehículo.

CRITERIO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SI	37	33	70
NO	63	67	130

Tabla 28. Realiza gastos extras en la Actividad.



Universidad de Cuenca

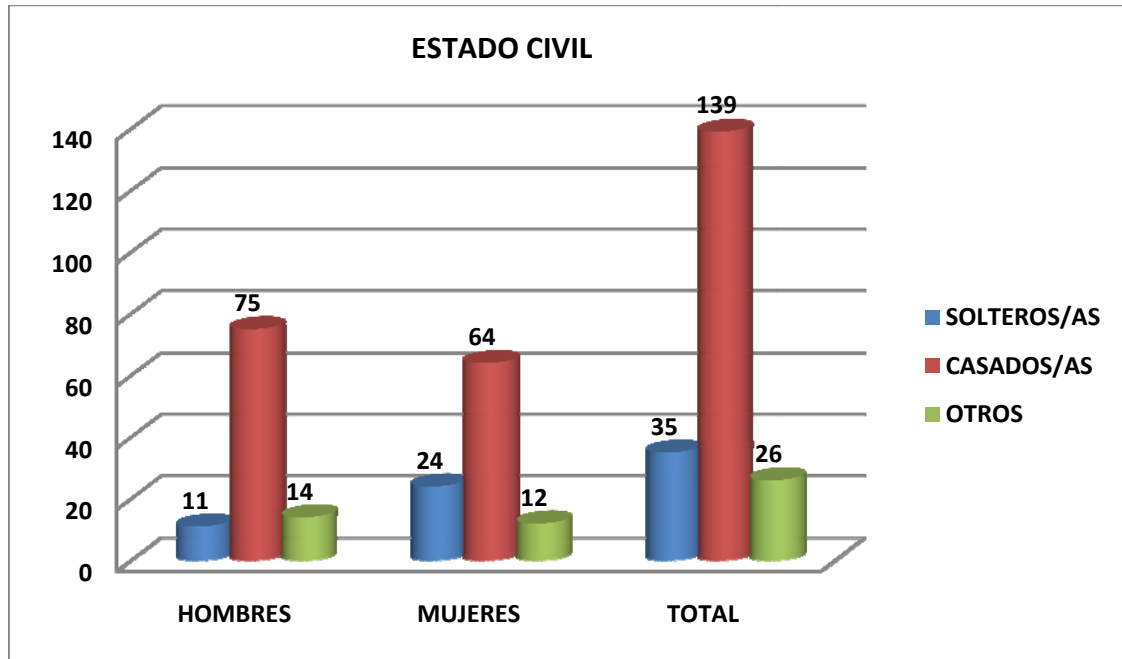


Gráfico 1. Estado Civil

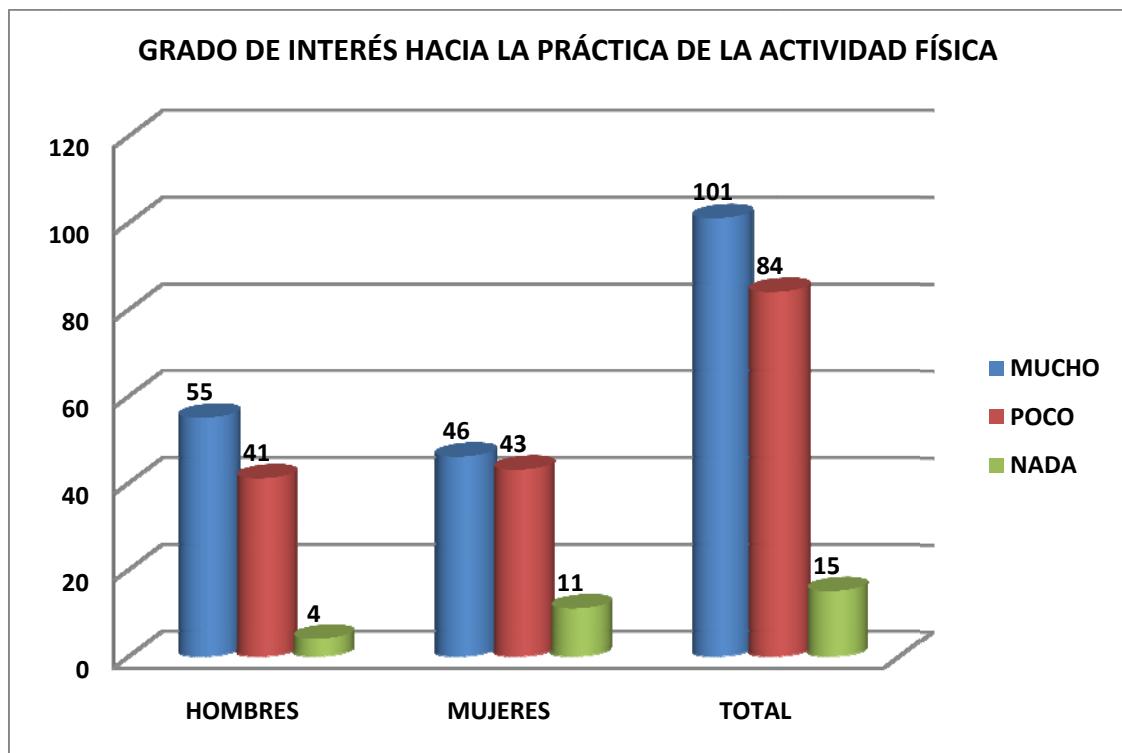


Gráfico 2. Grado de interés hacia la práctica de la Actividad Física



Universidad de Cuenca

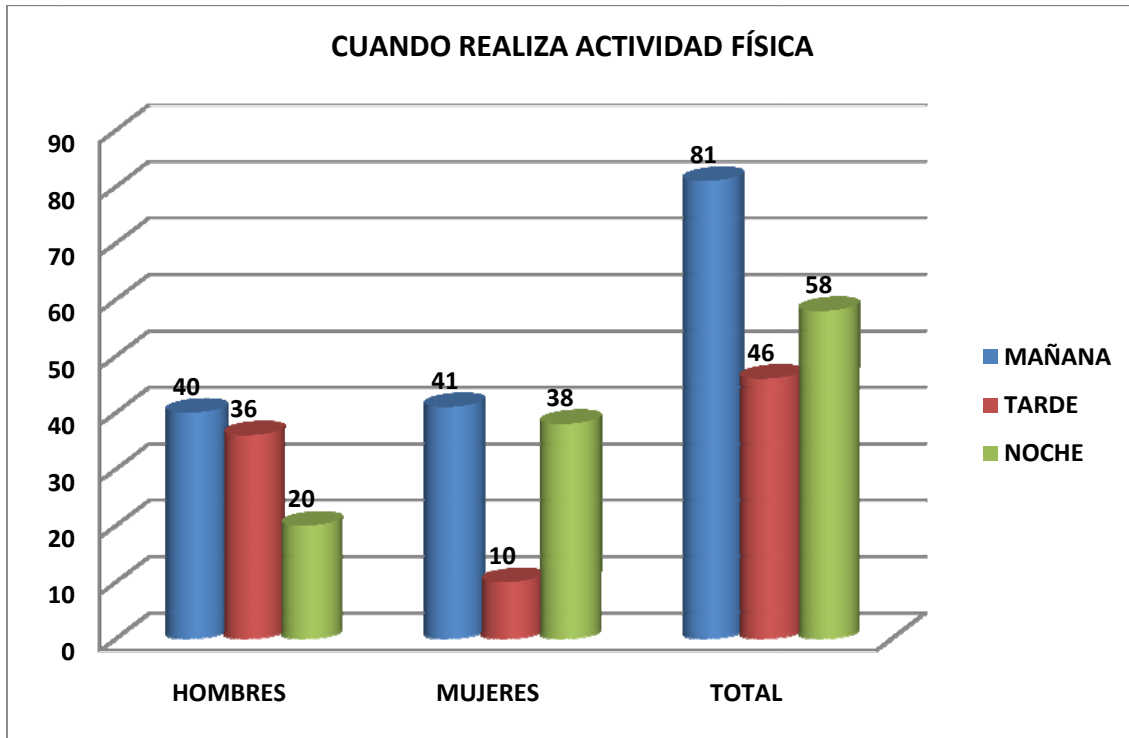


Gráfico 3. Cuando realiza Actividad Física

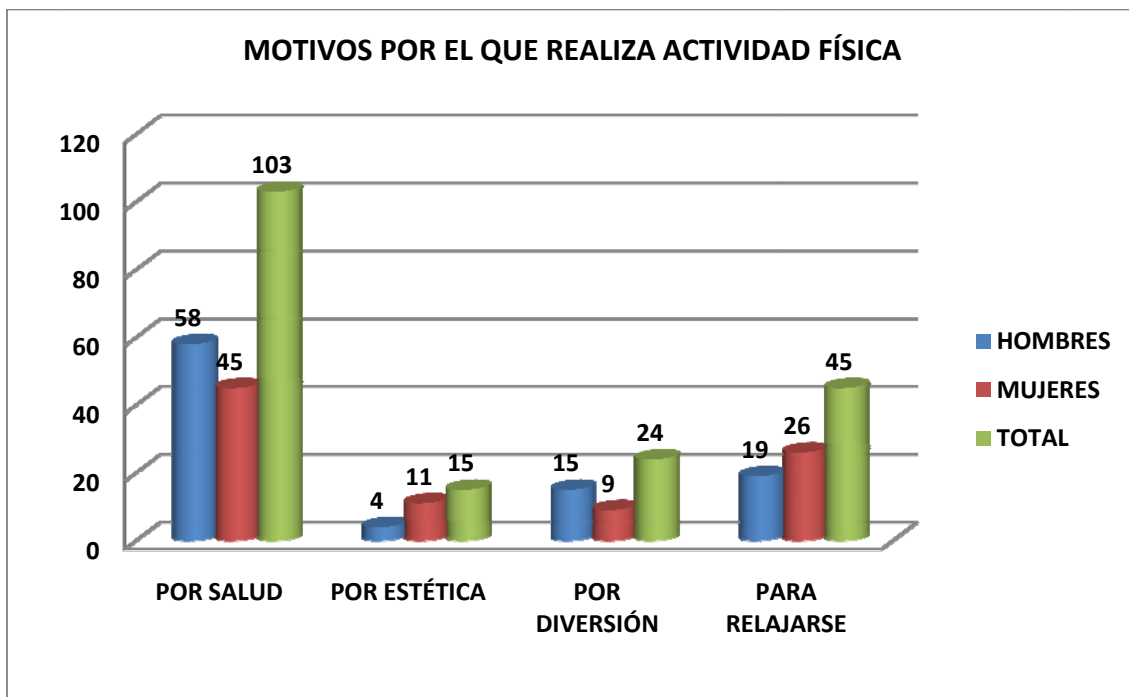


Gráfico 4. Motivos por el que realiza Actividad Física.



Universidad de Cuenca

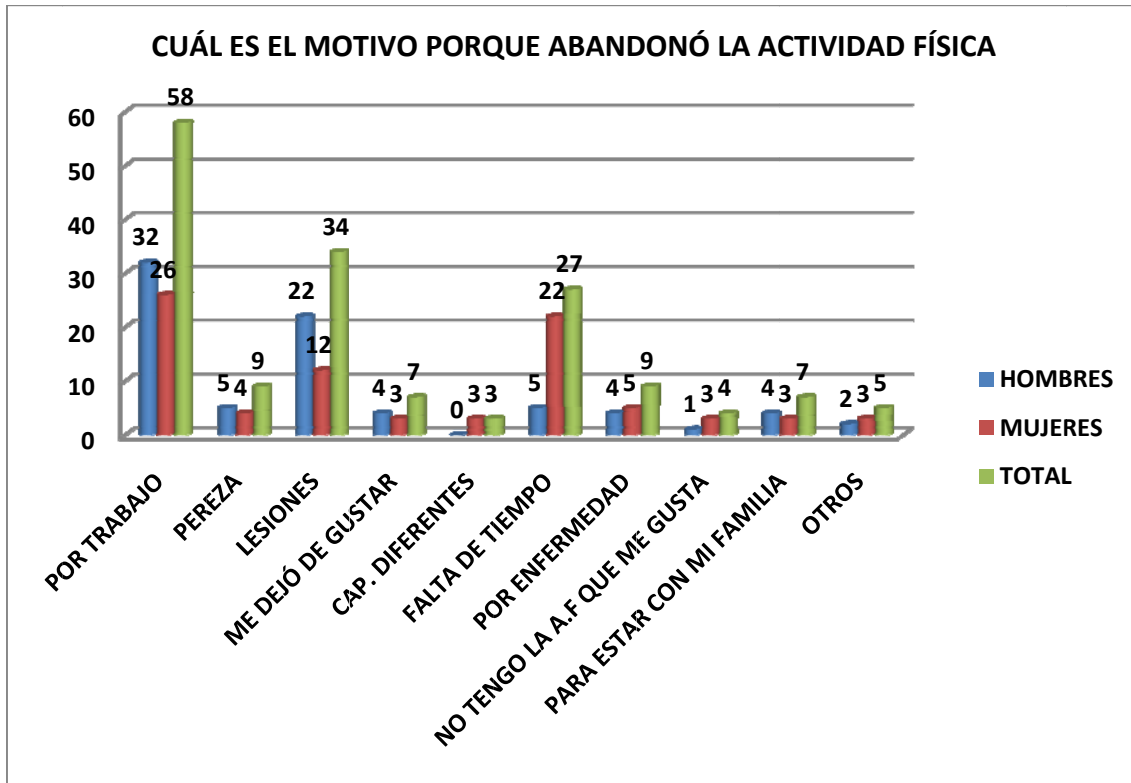


Gráfico 5. Motivos por el que abandonó la Actividad Física.

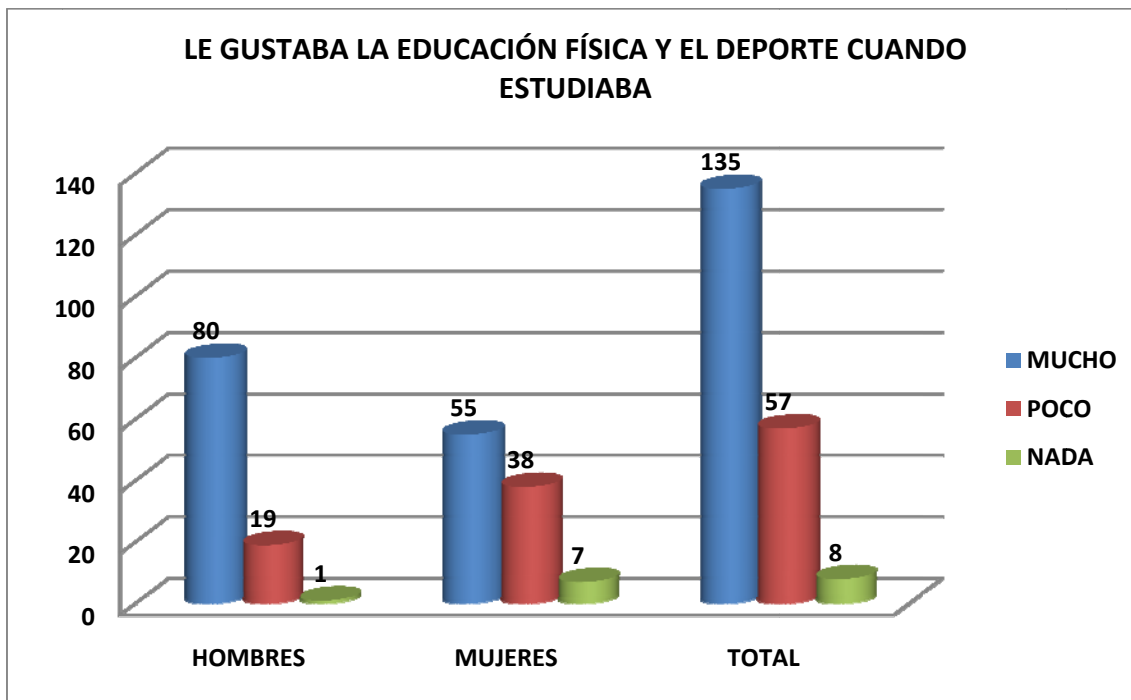


Gráfico 6. Le gustaba la Educación Física y el Deporte cuando estudiaba.



Universidad de Cuenca

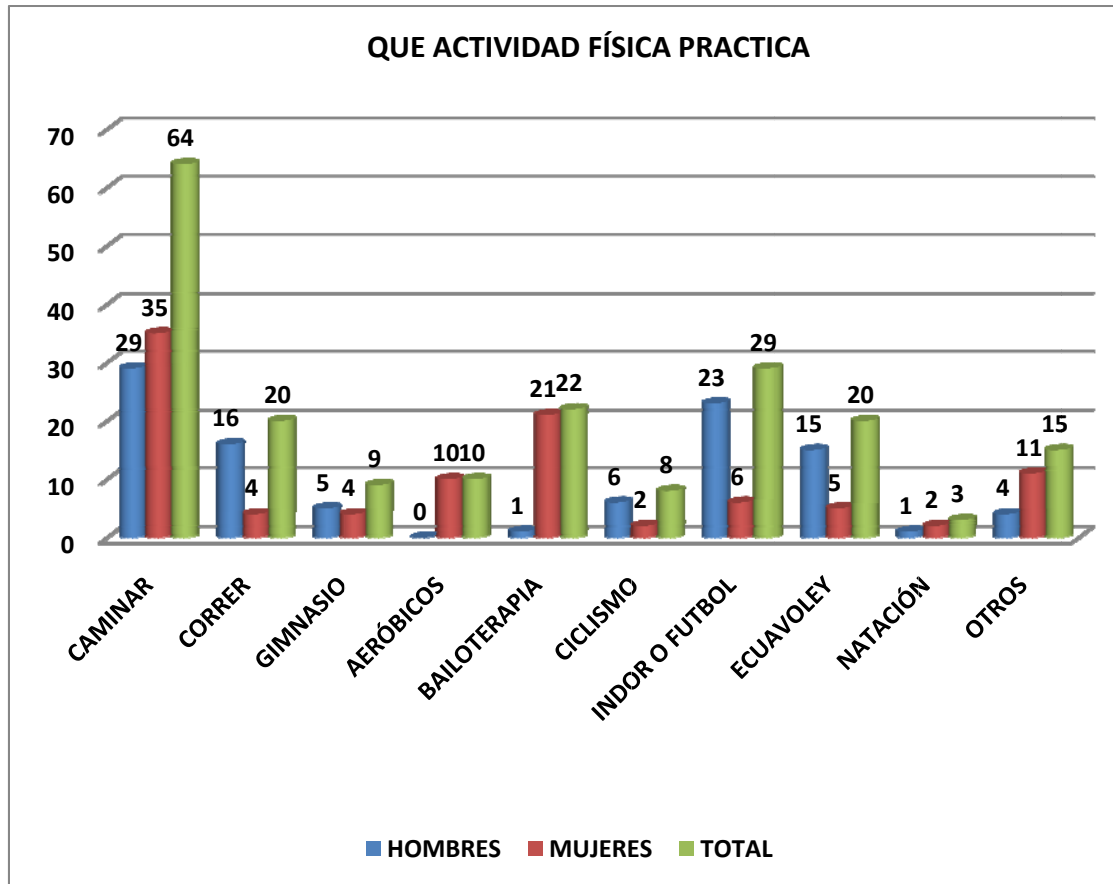


Gráfico 7. Que Actividad Física practica.

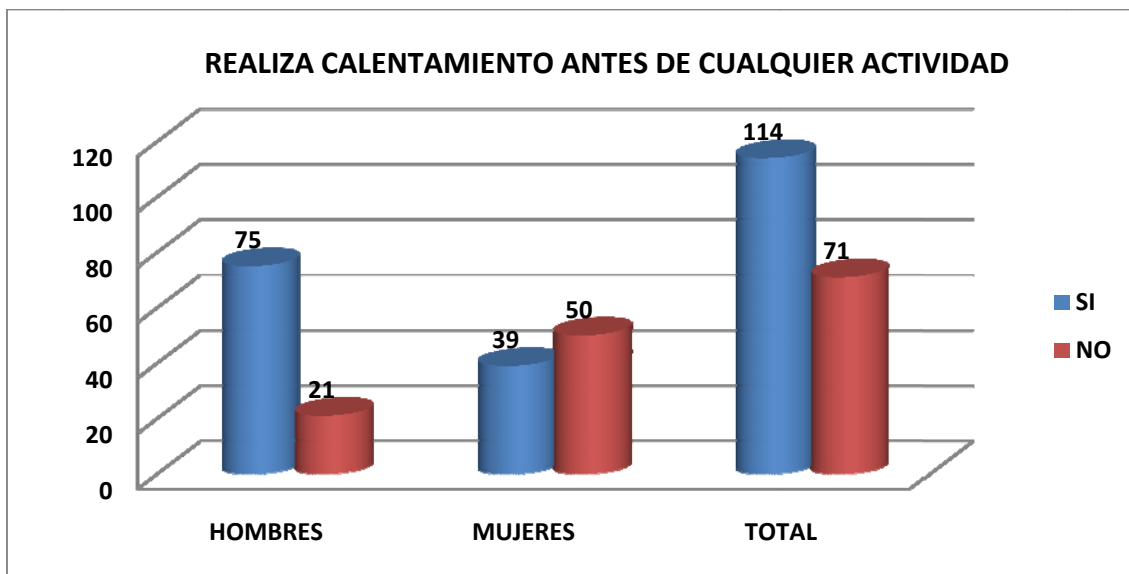


Gráfico 8. Realiza calentamiento antes de cualquier actividad.



Universidad de Cuenca

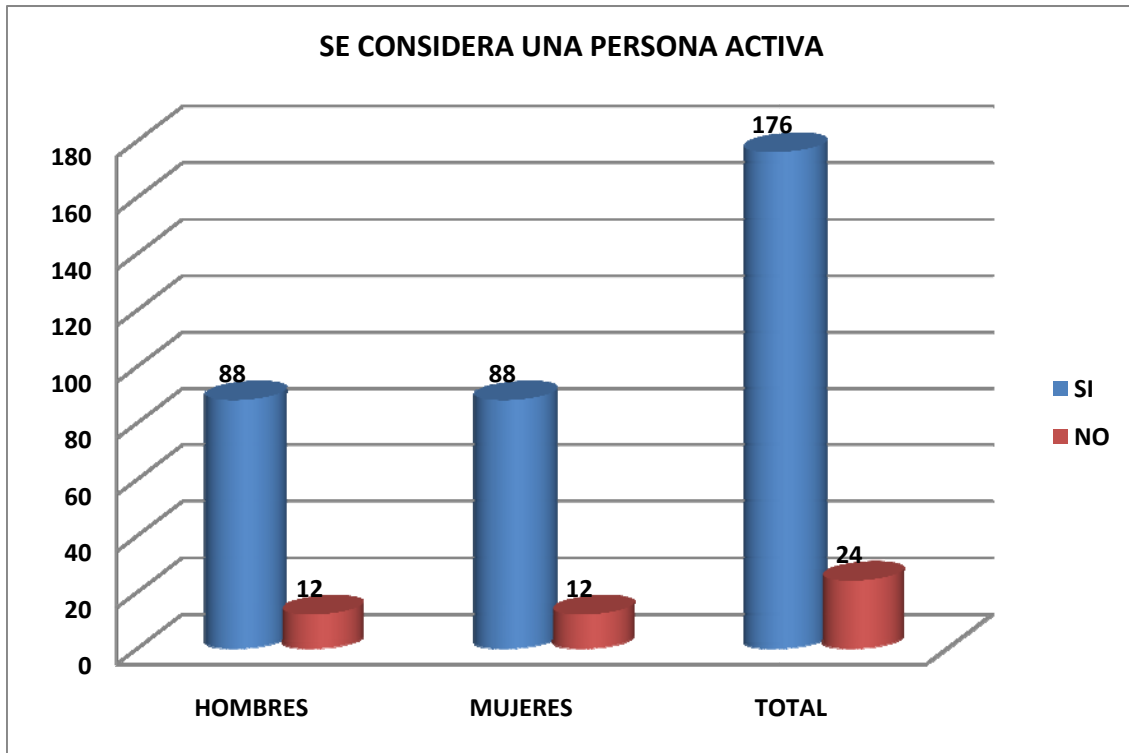


Gráfico 9. Se considera una persona activa.

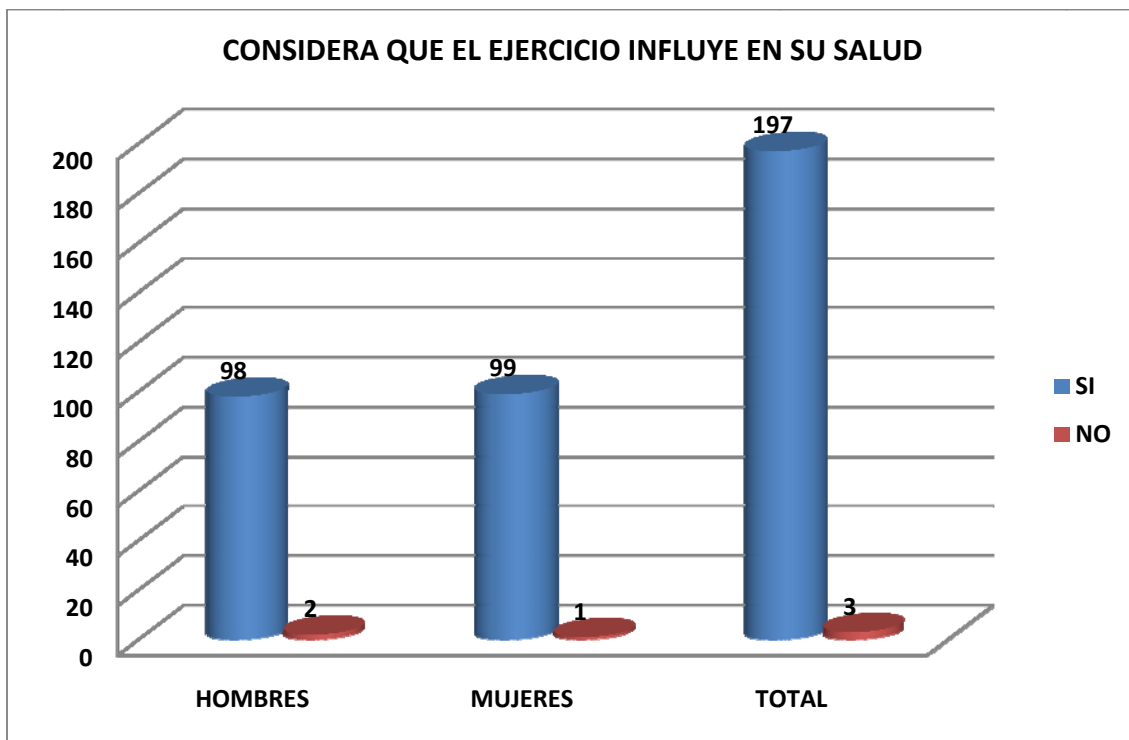


Gráfico 10. Considera que el ejercicio influye en su salud.



Universidad de Cuenca

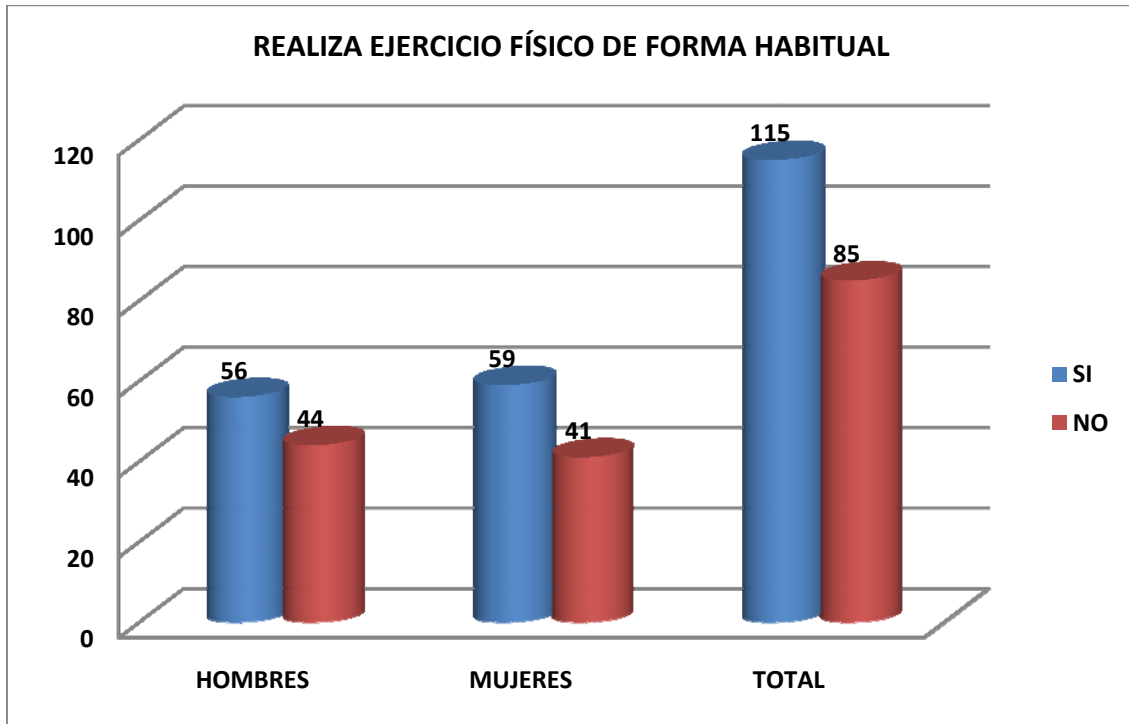


Gráfico 11. Realiza ejercicio físico de forma habitual.

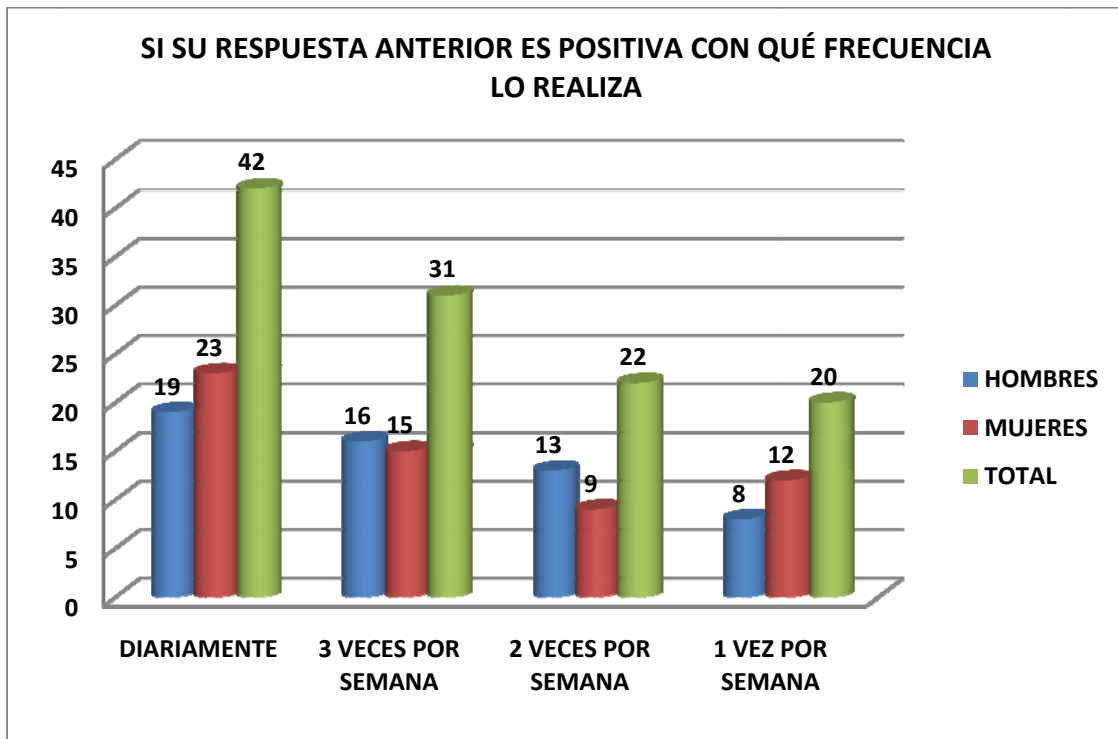


Gráfico 12. Si su respuesta anterior es positiva, con qué frecuencia lo realiza.



Universidad de Cuenca

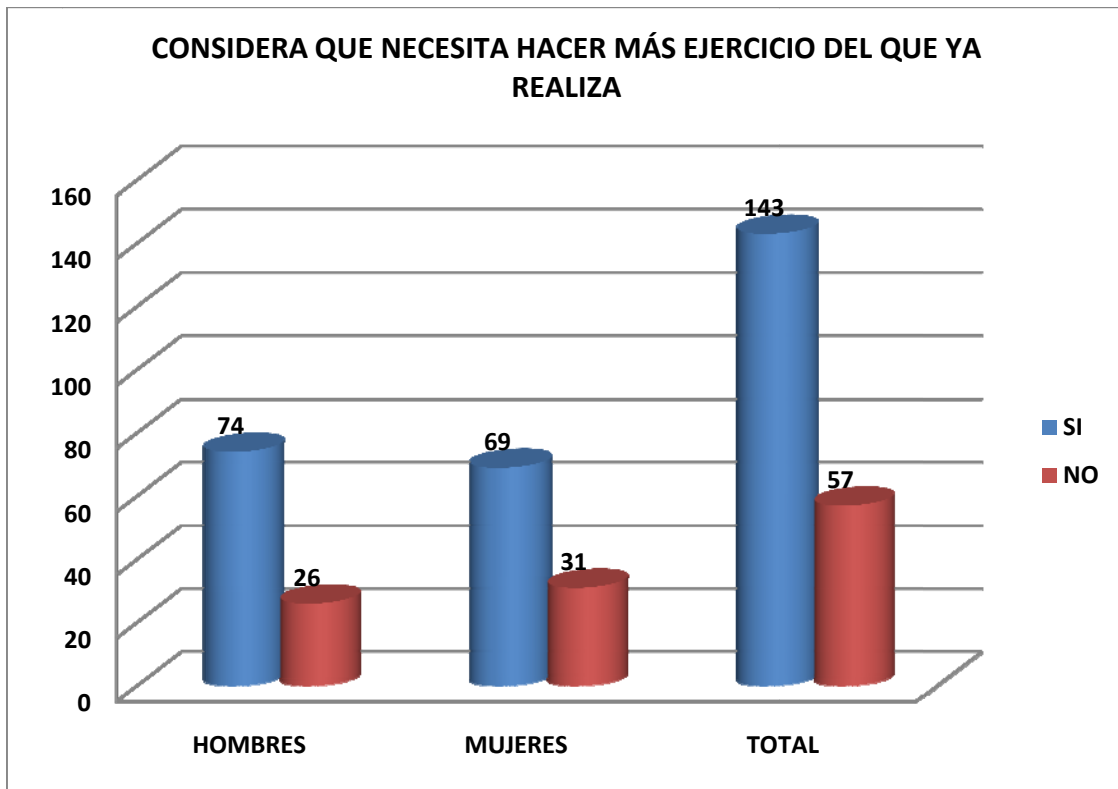


Gráfico 13. Considera que necesita hacer más ejercicio del que ya realiza.

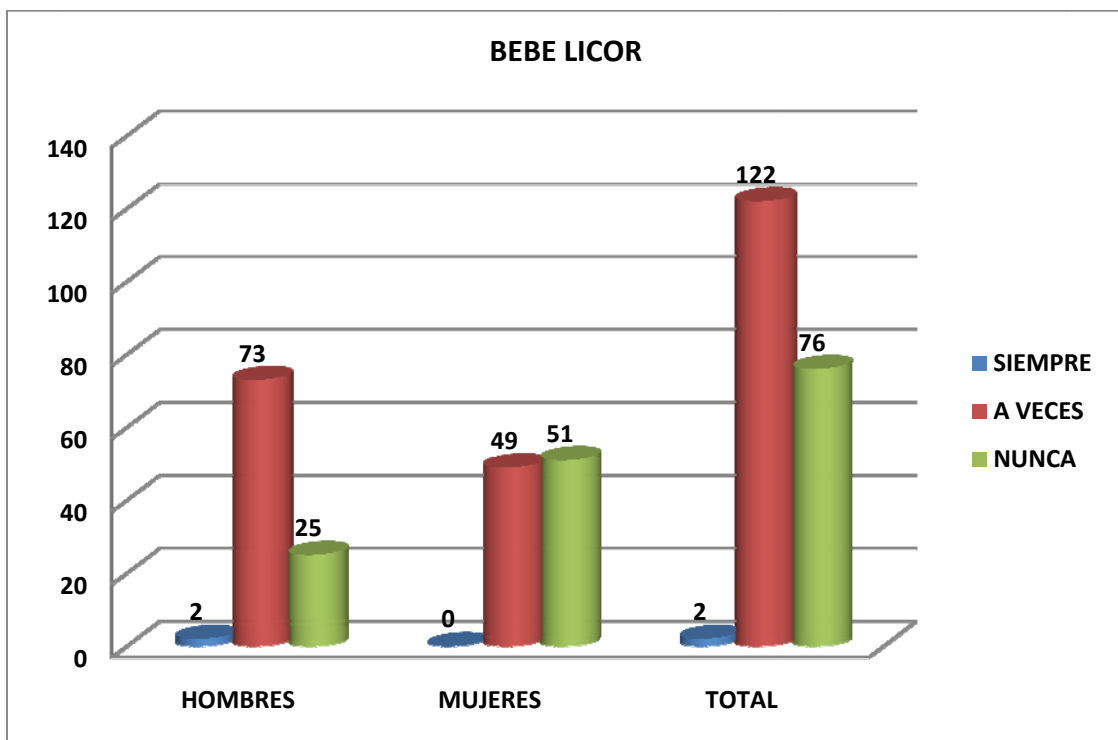


Gráfico 14. Bebe licor.



Universidad de Cuenca

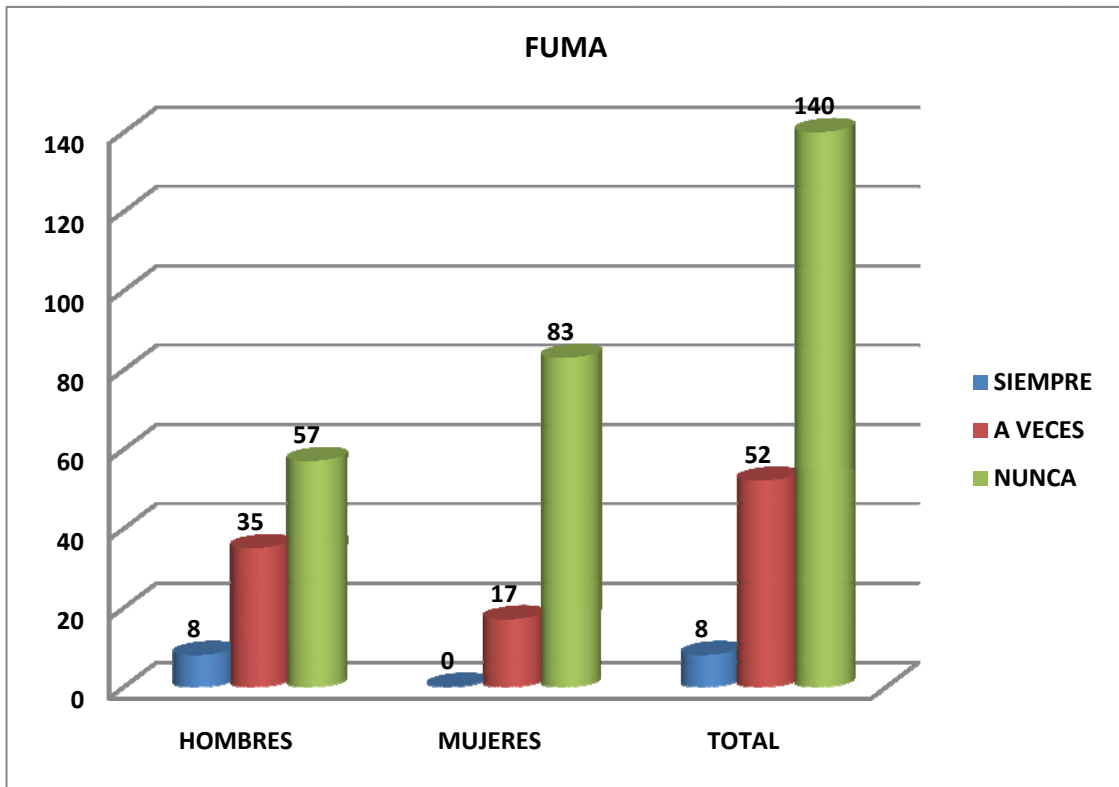


Gráfico 15. Fuma.

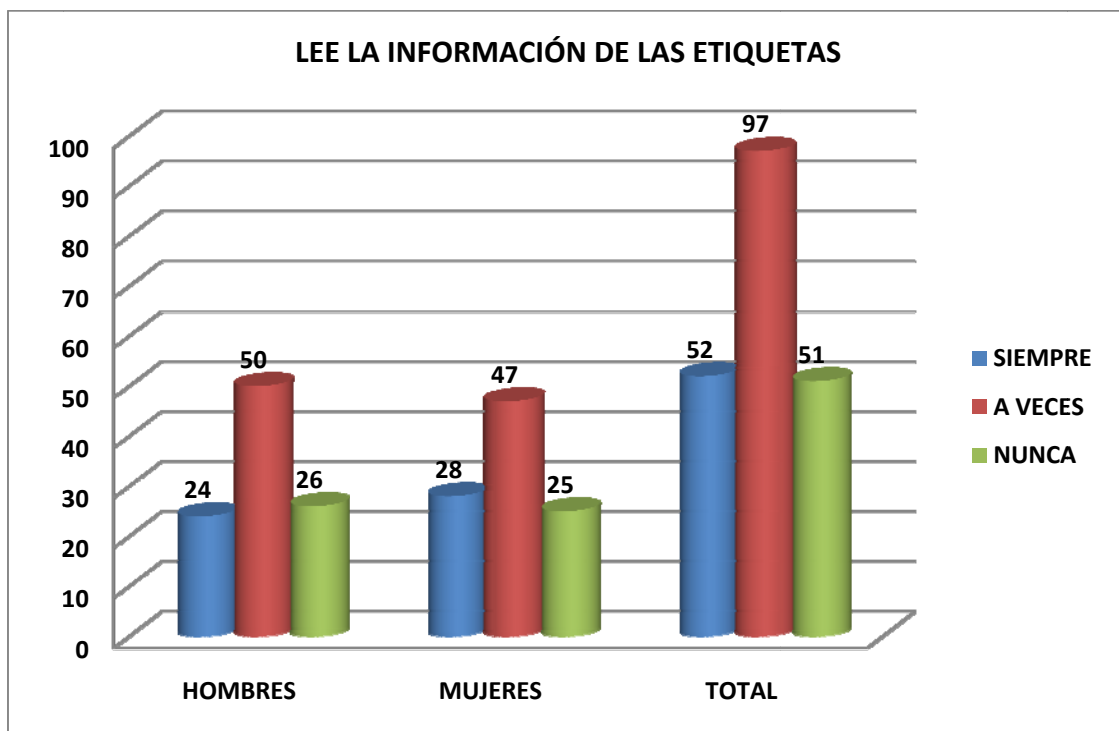


Gráfico 16. Lee la información de las etiquetas.



Universidad de Cuenca

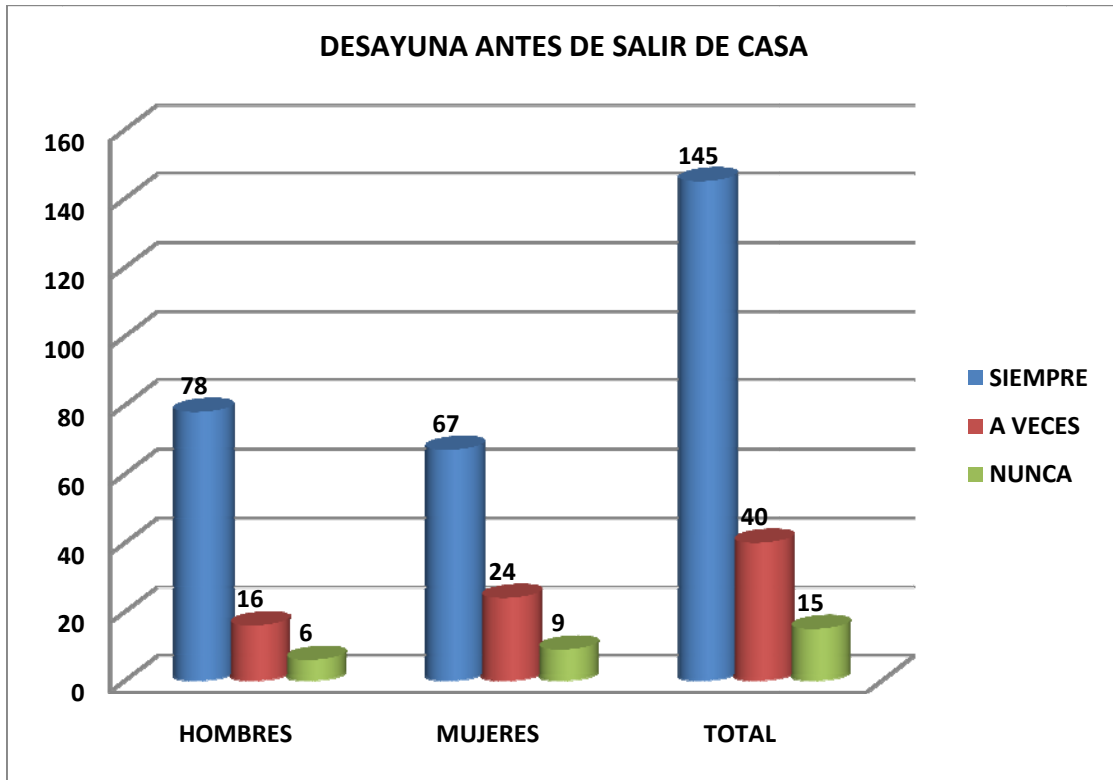


Gráfico 17 Desayuna antes de salir de casa.

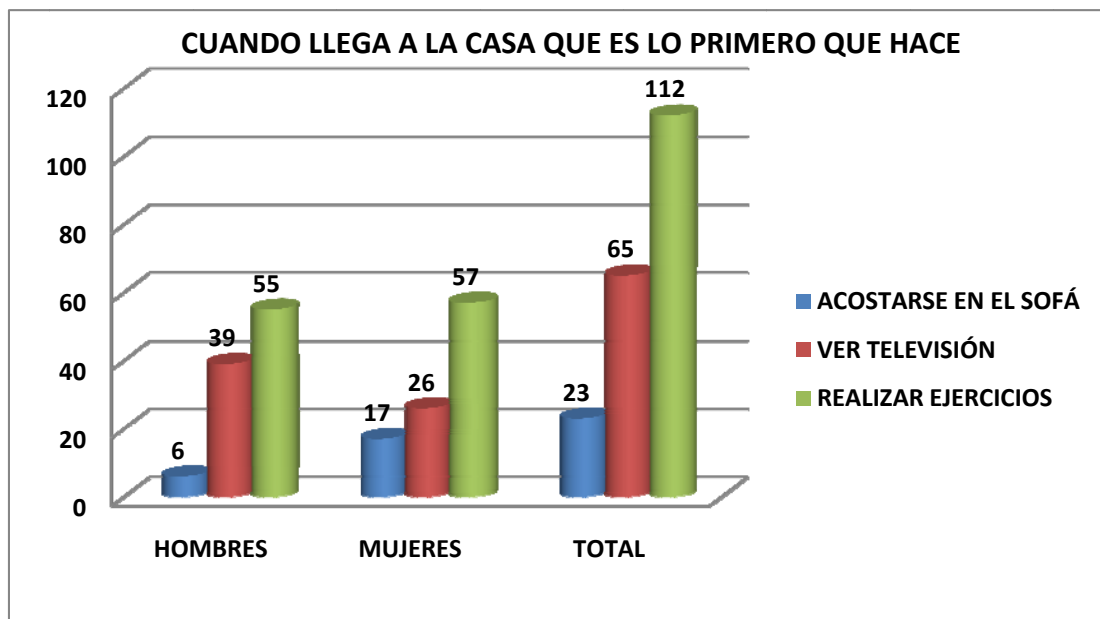


Gráfico 18. Cuando llega a la casa que es lo primero que hace.



Universidad de Cuenca

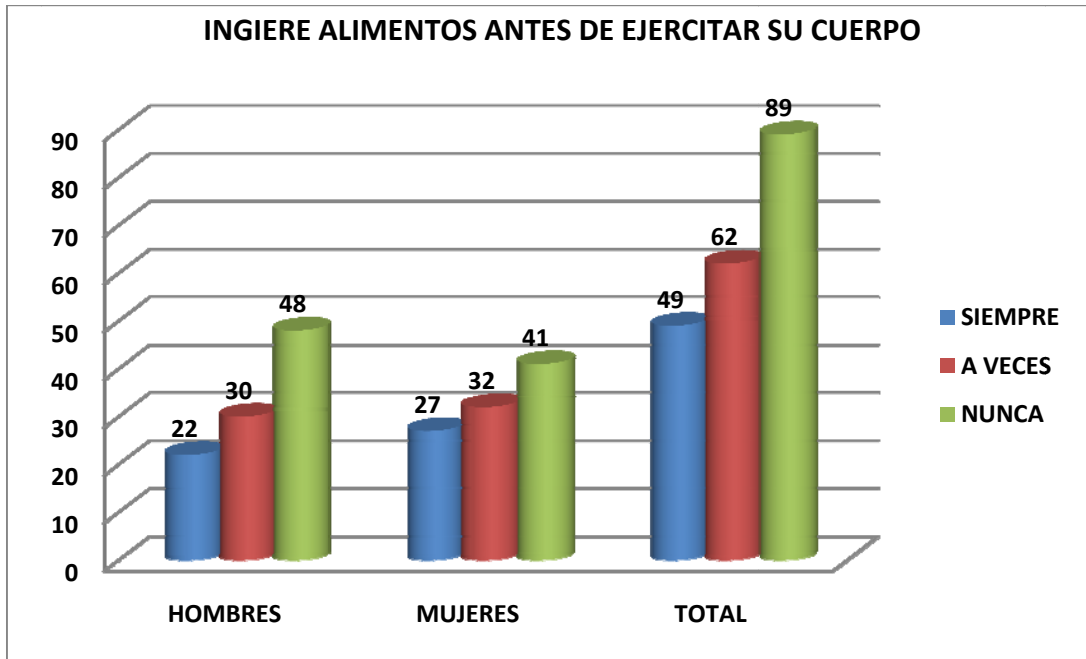


Gráfico 19. Ingiere alimentos antes de ejercitar su cuerpo.

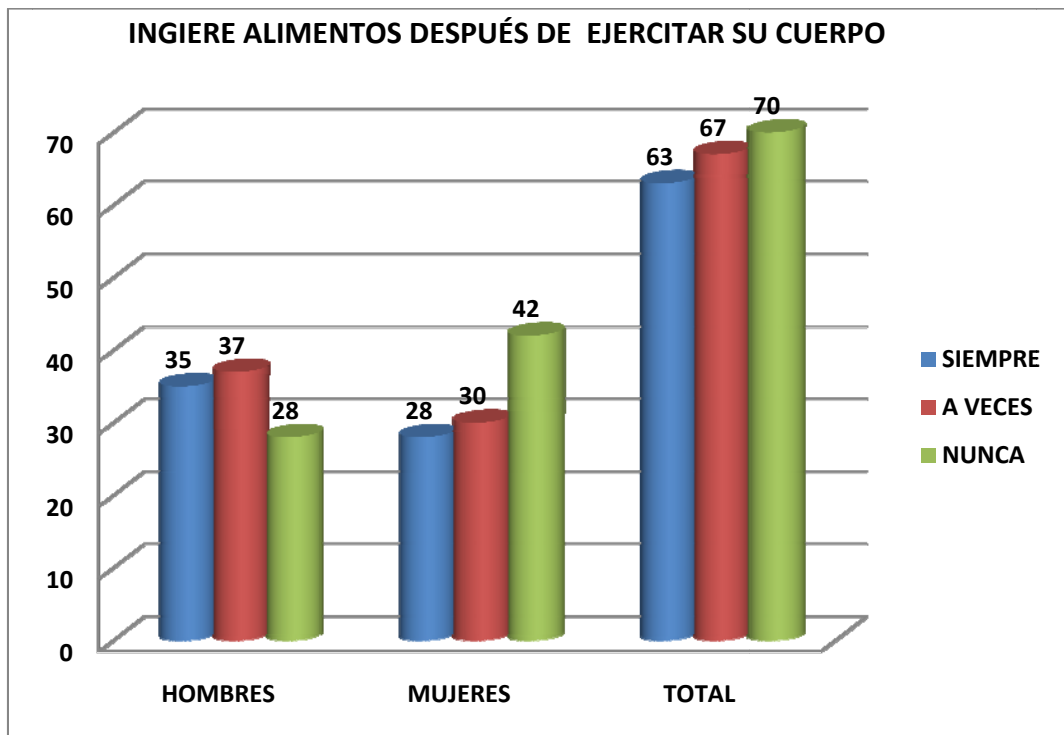


Gráfico 20. Ingiere alimentos después de ejercitar su cuerpo.



Universidad de Cuenca

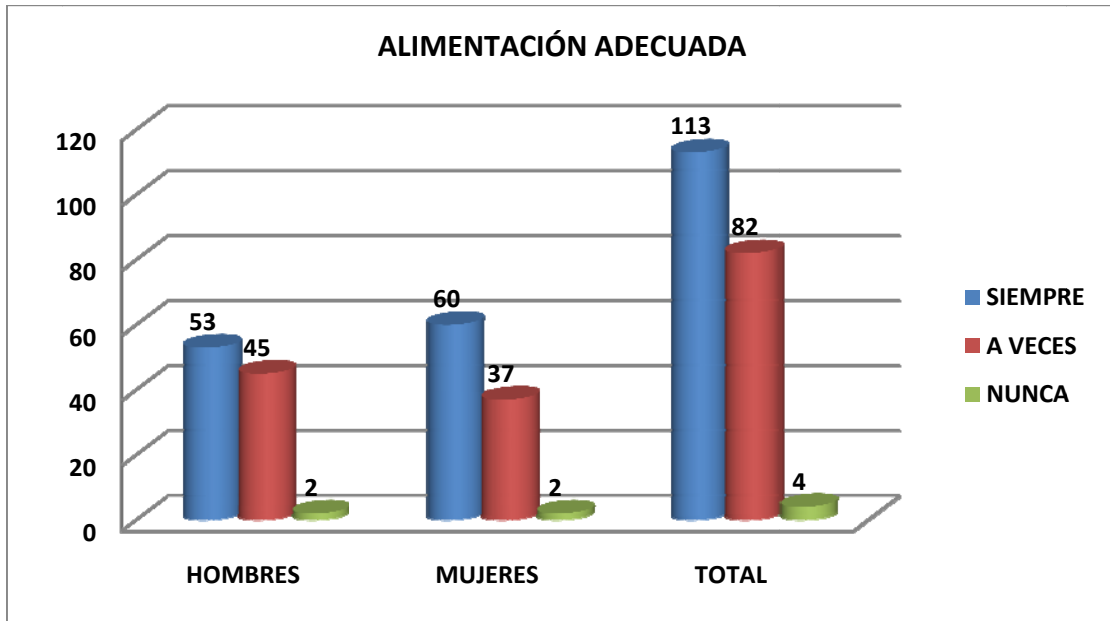


Gráfico 21. Alimentación adecuada.

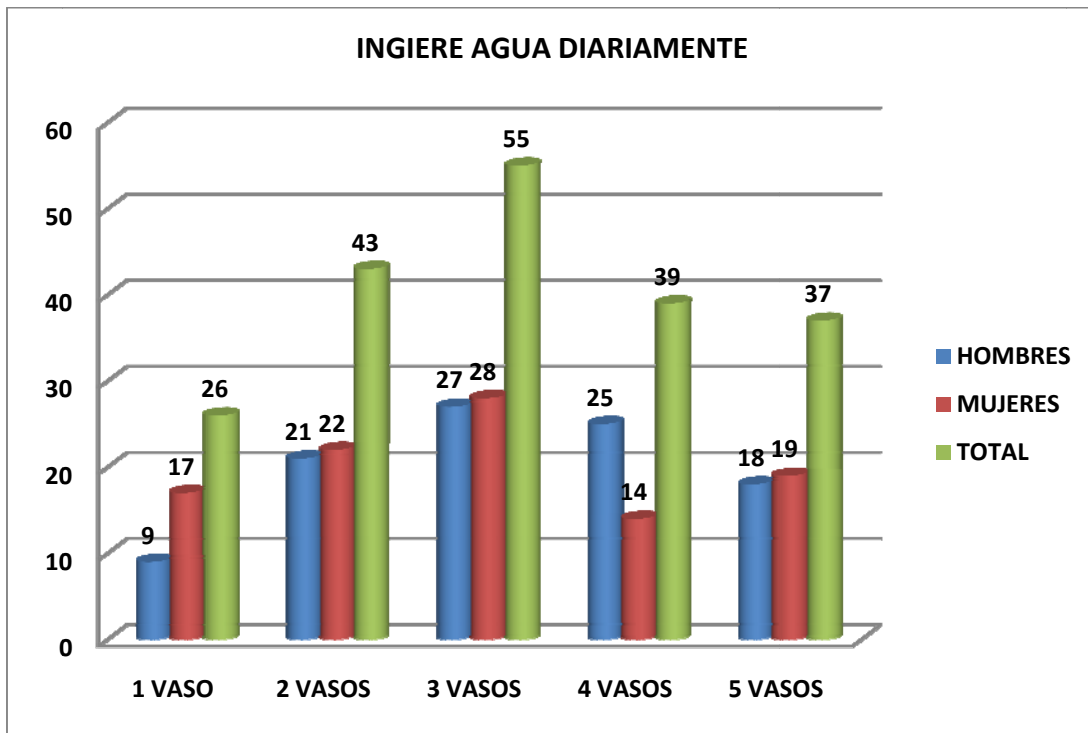


Gráfico 22. Ingiere agua diariamente.



Universidad de Cuenca

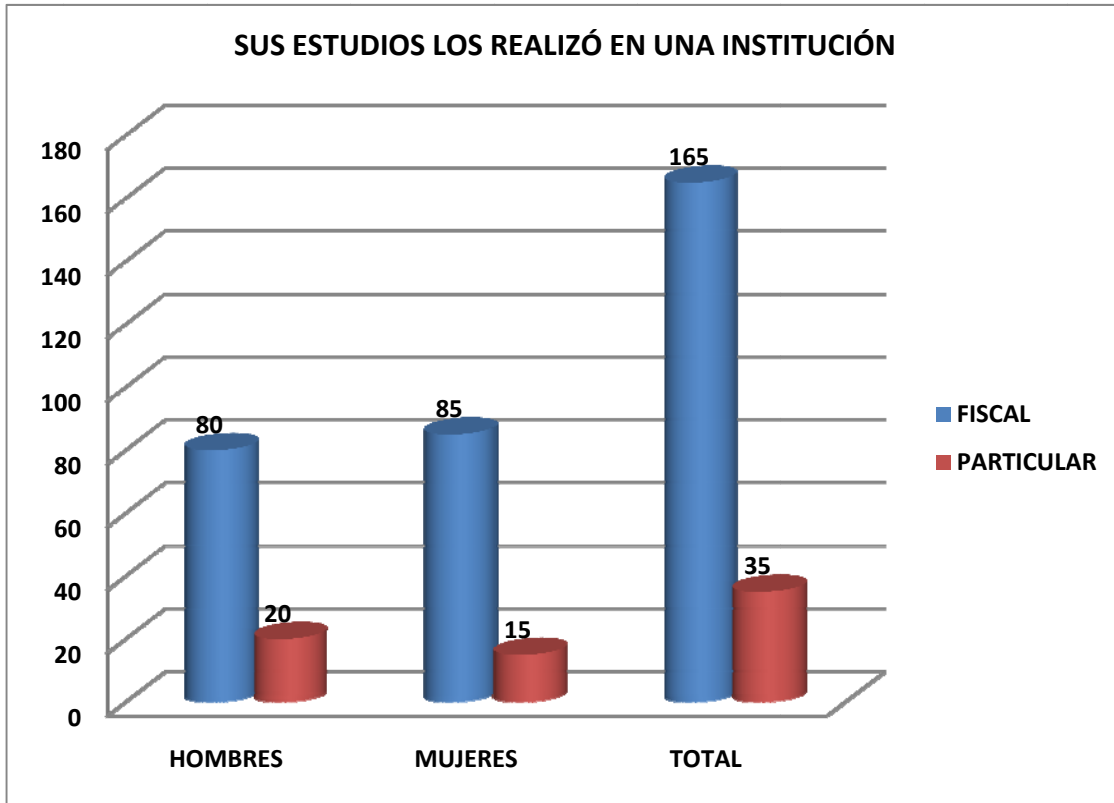


Gráfico 23. Sus estudios los realizó en una Institución.

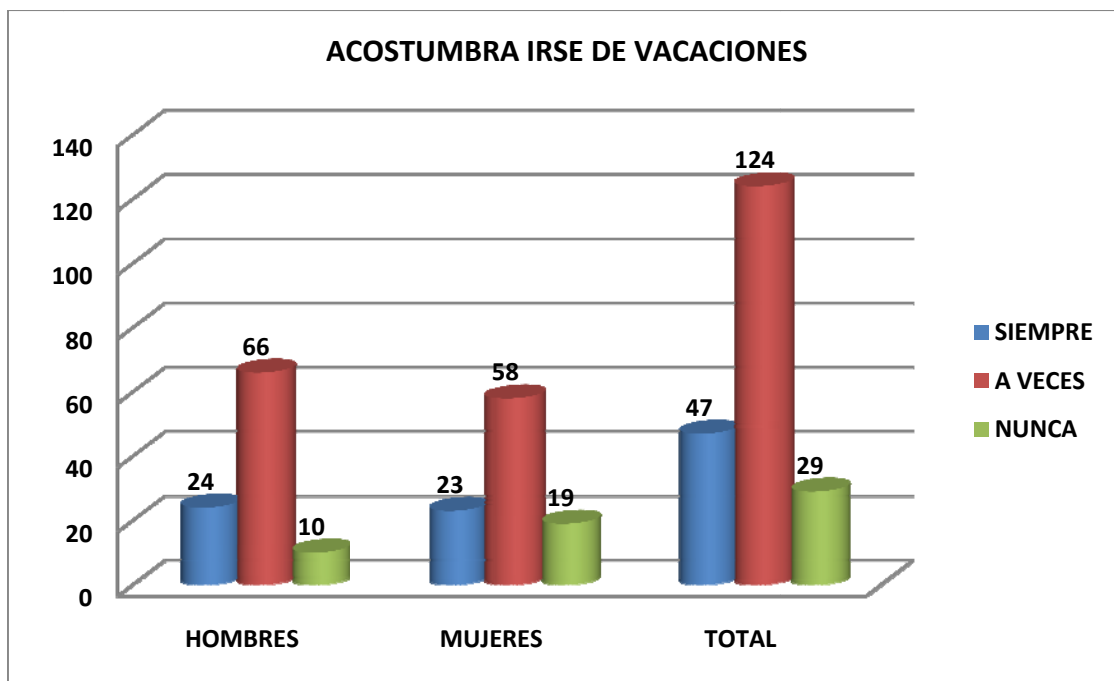


Gráfico 24. Acostumbra irse de vacaciones.



Universidad de Cuenca

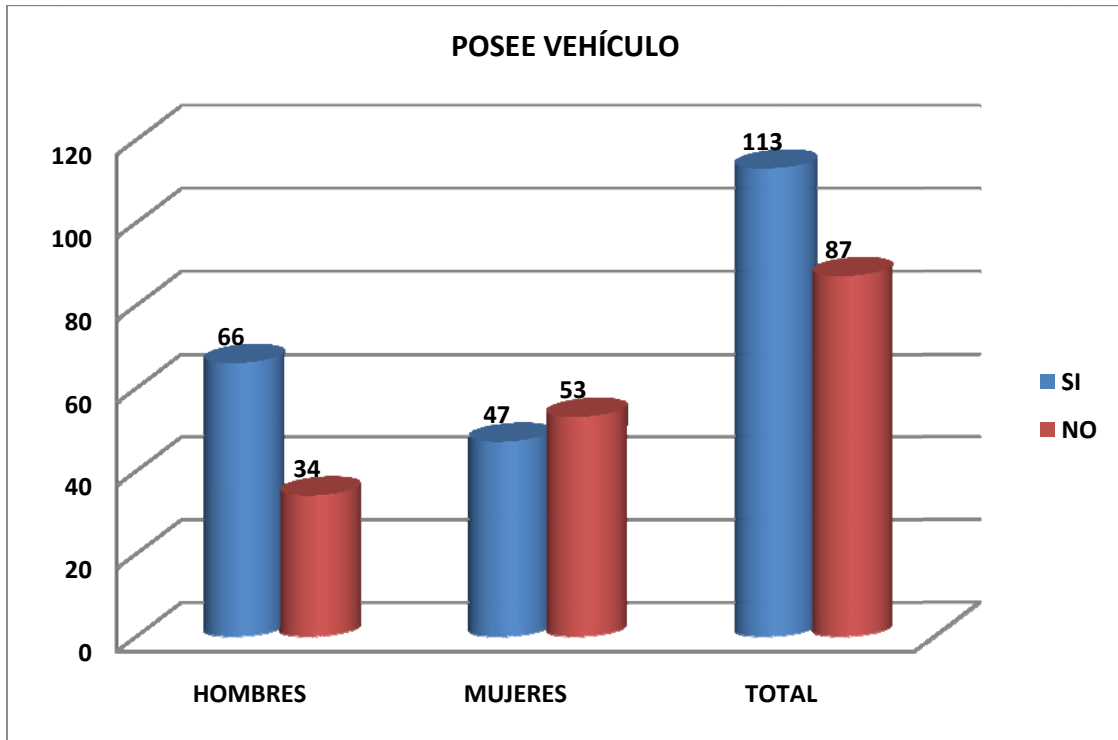


Gráfico 25. Posee vehículo.

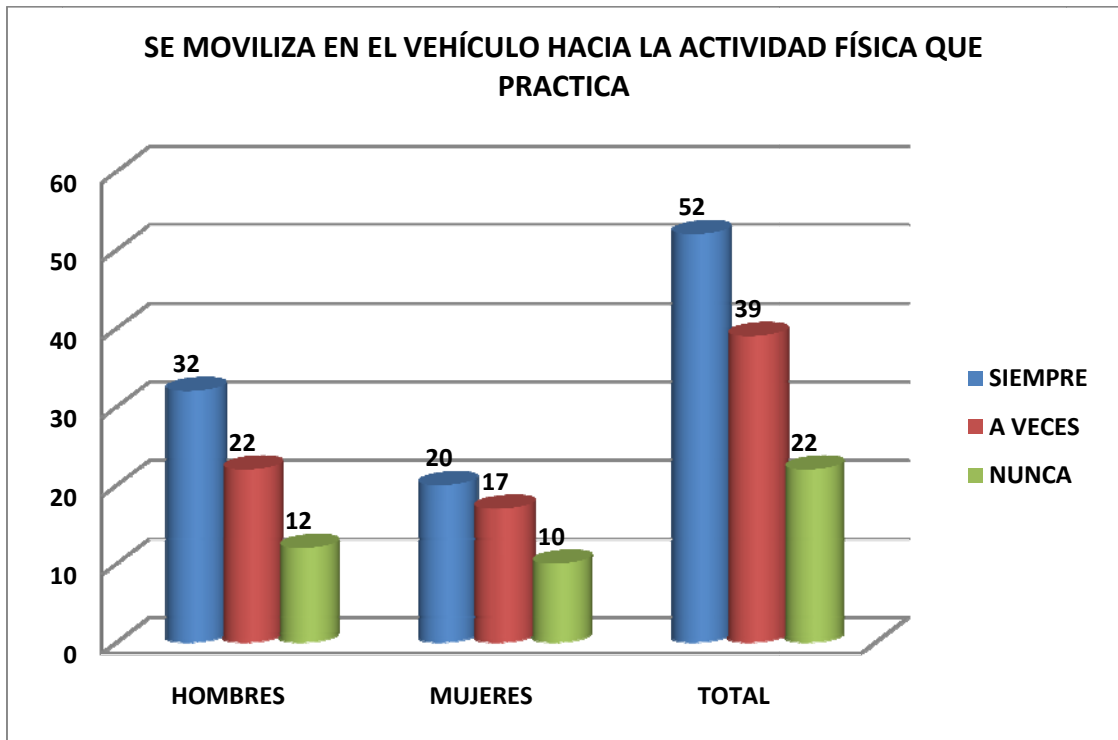


Gráfico 26. Se moviliza en el vehículo hacia la Actividad Física que practica.



Universidad de Cuenca

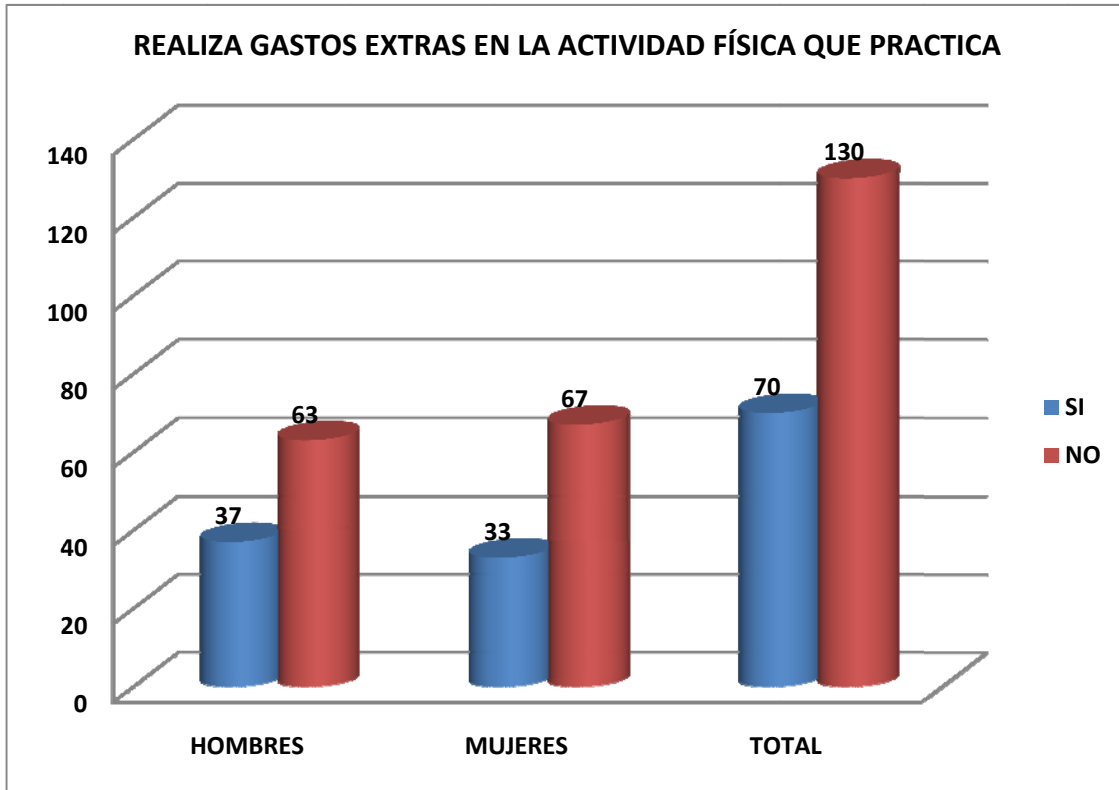


Gráfico 27. Realiza Gastos Extras en la Actividad Física que practica.

IX. Discusión de los resultados.

La muestra total de nuestro trabajo fueron 200 personas (100 hombres y 100 mujeres), con una edad entre los 40 y 60 años, con una edad media de 46,25 años ($\pm 5,85$). De estos, 71 son solteros, 103 son casados y 26 tenían otro tipo de estado civil (Ver tabla 1 y gráfico 1).

El grado de interés hacia la práctica de la actividad física es mayor en los hombres (56) que en las mujeres (46) (ver tabla 3 y gráfico 2), lo que parece indicar que, los hombres dan mayor importancia a la práctica de la actividad física que las mujeres o puede deberse a que tienen mayor tiempo para dedicarlo a estas actividades, no sucediendo lo mismo con las mujeres.

Según los motivos por los cuales se practica actividad física, la principal razón es la salud, siendo este criterio mayor tanto en hombres (58) como en



Universidad de Cuenca

mujeres (45) (ver tabla 5 y gráfico 4). Es decir, en ambos casos se da gran importancia a la salud, sin embargo, de acuerdo a los resultados obtenidos, hay una mayor cantidad de hombres que lo hacen por este motivo.

La actividad física primordial, tanto en hombres (29) como en mujeres (35) es caminar, mientras la menos practicada por los hombres son los aeróbicos (0) y en las mujeres es la natación (2) y el ciclismo (ver tabla 8 y gráfico 7). Esto nos sugiere que, tanto hombres como mujeres prefieren realizar actividades de moderada intensidad en estas edades.

En cuanto al calentamiento, del total de la muestra 114 (tabla 9 y gráfico 8) dan importancia al calentamiento (75 hombres y 39 mujeres). Es necesario recalcar que esta parte de la actividad es primordial, para evitar posibles lesiones durante el desarrollo de la misma.

Respecto a la frecuencia con la que se realizan ejercicio físico, únicamente 56 hombres y 59 mujeres, lo hacen de forma habitual, mientras que el resto no lo practica de forma esporádica (ver tabla 12 y gráfico 11). Como apreciamos, aún no hay la suficiente conciencia, en cuanto a que la actividad física se la debe realizar de forma continua y sistemática, ya que si observamos la tabla 14 y gráfico 13, ambos grupos consideran que necesitan realizar más ejercicio físico.

Si analizamos el grado de inactividad, apreciamos que solamente 23 personas responden que se acuestan en el sofá y que 65 personas responden que ven la televisión, frente a las 112 personas que realizan actividad física al llegar a su casa. Como observamos, sucede una cosa curiosa, mientras por una parte, se sostiene que les falta hacer más actividad física, por otra, indican que al llegar a casa a realizar actividad física, en su mayoría (ver tabla 19 y gráfico 18).



Universidad de Cuenca

Ingerir agua diariamente es bueno, para mantener una buena salud, pero las personas encuestadas lo hacen en las en diferentes cantidades: 1 vaso 9 hombres y 17 mujeres, 2 vasos 21 hombres y 22 mujeres, 3 vasos 27 hombres y 18 mujeres, 4 vasos 25 hombres y 14 mujeres, 5 vasos 18 hombres y 35 mujeres (ver tabla 23 y gráfico 22).

En relación al nivel socio-económico, que suponíamos influye al momento de realizar actividad física, sin embargo, al indagar sobre el tipo de educación, 80 hombres y 85 mujeres responden que recibieron educación fiscal, siendo la mayoría, mientras que únicamente 20 hombres y 15 mujeres recibieron educación particular (ver tabla 24 y gráfico 23). Lo que parece indicar, que si bien el nivel socio-económico influye a la hora de realizar actividad física, no es determinante. Algo semejante sucede respecto a la posesión de carro y gastos extras.

X. Conclusiones

- Las personas más activas son mayoritariamente los hombres, probablemente porque disponen de mayor tiempo libre.
- Las dos causas más importantes para el abandono de la actividad física según los resultados de este trabajo en las personas de esta edad son el trabajo y las lesiones.
- La actividad física más practicada, en estas edades, tanto en hombres y mujeres, es caminar.
- Mas del 50 % de las personas de esta edad están consientes de que una adecuada alimentación y la práctica regular de ejercicio físico, mas la ingesta apropiada de agua forman parte de un buen estilo de vida y salud.
- De acuerdo a los resultados obtenidos, el nivel socio-económico parece influir al momento de realizar actividades físicas, aunque no es determinante, ya que si observamos los valores, en cuanto al tipo de educación, la mayor parte lo realizaron en instituciones fiscales, sin embargo, un alto número de personas realizan gastos extras.



Universidad de Cuenca

XI. Recomendaciones

- Continuar indagando sobre la importancia de la actividad física, tema de nuestro trabajo, el cual puede realizarse con una muestra más representativa.
- Concientizar a la mayoría de las personas para que se beneficien y realicen actividad física de forma regular, además, es muy frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo.
- En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud.
- Lo más importante es llevar el mensaje a los demás y de fomentar un estilo de vida más activo, por lo que al hacer alguna actividad física es mejor que ninguna, y llevar a cabo actividades físicas de baja a moderada intensidad es mejor que permanecer inactivo.
- El practicar actividad física ya sea en forma moderada o intensiva todos los días y con un mínimo de 30 minutos es beneficioso no solo para la salud de uno mismo, sino también para desarrollar cualquier tipo de trabajo, con lo que mejoraría su calidad de vida.
- El ejercitarse no solo debe hacerse de forma como uno lo desea sino más bien con un cierto tipo de plan, para que en lo posterior no haya síntomas de enfermedades riesgosas ni lesiones, procurando evitar casi en un 100% el retardo de este tipo de enfermedades.
- Fomentar la actividad física es necesaria, pero con la ayuda e intervención concertada de varios organismos que ayuden a las personas a reducir su sedentarismo e incrementar el ejercicio de actividades físicas.
- Hay que moverse más y con mayor frecuencia, para que las personas de esta edad tengan una mejor calidad de vida.
- Cambiar el entorno para potenciar que la gente sea más activa y saludable y no unos simples espectadores



Universidad de Cuenca

XII. Anexos



Universidad de Cuenca

Encuesta Hábitos de Actividad Física en Adultos

Fecha: _____ Edad: _____ (años)

Sexo : Masculino _____ Femenino _____

Estado civil: Soltero _____ Casado: _____ Otros: _____
Marque con una x lo que considere adecuado

1. ¿Cuál es el grado de interés que tiene hacia la práctica de la Actividad Física?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

2. Cuando realiza Actividad Física

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

3. ¿Cuál es el motivo por el que realiza Actividad Física:

Por salud _____ Por diversión (estar con los amigos) _____

Por estética _____ Para relajarse y disminuir el estrés _____

4. ¿Cuáles son los motivos por el que abandonó la Actividad Física?

Por trabajo _____ Pereza _____ Lesiones _____ Me dejó de gustar _____

Por capacidades diferentes _____ Falta de tiempo _____ Por enfermedad _____

No tengo al alcance la actividad físico-deportiva que me gusta _____ Para estar

más tiempo con mi familia _____ Otros _____

5. Le gustaba la Educación Física cuando estudiaba

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

6. ¿Qué tipo de Actividad Física Practica?

Caminar Correr Gimnasio Aeróbicos Bailoterapia

Ciclismo Indor o futbol Ecuavoley Natación Otros.

7. ¿Realiza calentamiento antes de cualquier Actividad Física?

Si _____ No _____

8. Se considera una persona activa

Si _____ No _____



Universidad de Cuenca

ENCUESTA SOBRE EJERCICIO E INACTIVIDAD EN ADULTOS

Fecha: _____ Edad: _____ (años).

Sexo: Masculino _____ Femenino _____

Estado Civil: Soltero/a _____ Casado/a _____ Otros _____

Marque con una x lo que considere adecuado

1. Considera que el ejercicio influye en su salud:

Si _____ No _____

2. Realiza ejercicio de forma habitual:

Si _____ No _____

3. Si su respuesta anterior es positiva con qué frecuencia lo realiza:

1 vez/semana _____ 2 veces por semana _____ 3 veces por semana _____ diariamente _____

4. Considera que necesita hacer más ejercicio del que ya realiza:

Si _____ No _____

5. bebe licor: Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

6. Ha fumado: Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

7. Lee la información nutricional de las etiquetas de los envases:

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

8. Desayuna antes de salir de la casa:

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

9. Cuando llega a la casa que es lo primero que hace:

Acostarse en el sofá: Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

Ver televisión: Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

Realizar ejercicios: Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

10. Ingiere alimentos antes de ejercitar su cuerpo:

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

11. Ingiere alimentos después de ejercitar su cuerpo:

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____



Universidad de Cuenca

12. Su alimentación se compone de los siguientes nutrientes:

A. Grasas, aceites y azúcares:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

B. Leche, yogurt, queso:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

C. Carnes, aves, pescado y huevos:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

D. Vegetales:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

E. Frutas:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

F. Los panes, cereales y arroz:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

G. Ingiere agua diariamente:

1 vaso ____ 2 vasos ____ 3 vasos ____ 4 vasos ____ 5 vasos ____

13. Sus estudios los realizó en una Institución:

Fiscal ____ Particular ____

14. Acostumbra irse de vacaciones:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

15. Posee vehículo:

Si ____ No ____

16. Se moviliza en el vehículo hacia la actividad física que practica:

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

17. Realiza gastos extras en la actividad física que practica:

Si ____ No ____



Universidad de Cuenca

Bibliografía

1. VV.AA. "Reforma Curricular para la Educación Básica: Área de Cultura Física". Ministerio de Educación y Cultura, DINADER, PROMECEB. Quito: Expresión Gráfica, 1997.
2. Organización Mundial de la salud, según: Revista Panamericana de la Salud Publica vol.14 no.4 Washington Oct. 2008.
3. EZPELETA Lourdes / Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo, Elsevier España, 2005.
4. ANNICCHIARICO RAMOS R. "La actividad física y su influencia en una vida saludable [http:// www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002.
5. Revista Medline Plus.
6. CONTRERAS JORDÁN, Onofre Ricardo, Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista, 2, ilustrada, INDE, 1998.
7. VV.AA. "Manual de Cultura Física: Nivel Pre-primario". Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, Convenio Ecuatoriano-Alemán. Quito: Papim, 1995.
8. ANSPAUGH, HAMRICK Y ROSATO (1994), Bienestar y Salud, 2001.
9. PALACIOS N, Serratosa L. "Beneficios de la actividad física". Centro de Medicina del Deporte. Madrid, 2000.
10. FERNÁNDEZ SOTO, María del Pilar- Fernández Soto Nuria, Salud del Asistido, Editor Ideaspropias, Editorial S.L.
11. RAMÓN GOMEZ Recio, Dietética Práctica: Bases de la alimentación en las enfermedades, 2ª Edición, Ediciones Rialp, 1997.
12. SERRA GRIMA, J. R. "Prescripción de ejercicio físico para la Salud" Ed. Paidotribo. Barcelona. España. 1996.
13. ARÍZAGA MJ. "El tratamiento de la condición física. Evolución histórica y tendencias actuales". En: EmásF - Revista Digital de Educación Física. Año 1, Num. 3, marzo-abril, 2010.
14. PAOLETTI E. "Actividad física". En Internet consultado 17-05-2010.
15. SERRATO M. "Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio". Revista de Medicina del Deporte.



Universidad de Cuenca

16. AZNAR LAÍN S. "Adherencia a la actividad física". IV Jornadas de Deporte y Gestión. Universidad de Castilla la Mancha, 2009.
17. PALACIOS N, Serratosa L. "Beneficios de la actividad física". Centro de Medicina del Deporte. Madrid, 2000.
18. CHÁVEZ E. "Actividad física pasaporte a la salud". Conferencia - Quito, 2009.
19. GONZÁLEZ ARAMENDI, José Manuel, Actividad física, deporte y vida. "Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte", Editor Etor-Ostoa, 2003.
20. DEVÍS J y otros. "Actividad física, deporte y salud". Barcelona: INDE, 2000.
21. HERRADOR JA. "Origen etimológico de términos relacionados con la Actividad Física y la Medicina del Deporte". Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte Vol. 8 - número 29 - marzo 2008.
22. MORILLA CABEZAS M. "Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte" diciembre del 2001.

Páginas web consultadas

<http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/>.

[http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Revista de Medicina del Deporte. En: www.encolombia.com/medicina/amedco/deporte1091nuevas2.htm –

www.mailxmail.com/curso-actividad-fisicasaludable.

http://es.wikipedia.org/wiki/Factor_de_riesgo.

www.gordos.com/Actividad-fisica/detalle.

www.agitasaopaulo.com.

www.ego-chile.cl/paginas/sedentarismo.htm.

Palabras Claves:

Sedentarismo, Factores de riesgo, calidad de vida, Actividad Física, Bienestar, Salud, Alimentación, Ejercicio físico, Enfermedades hipocinéticas.