

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
UNAN-LEÓN**



TEMA:

**ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE
LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE LA
UNAN-LEÓN.**

**Monografía para optar al Título de Licenciados en Ciencias de La Educación
con mención en Educación Física y Deportes.**

Autores:

- **Br. Herling Miguel Blandón Mairena.**
- **Br. Freddy Alejandro Castro Cruz.**
- **Br. Hengels José Gutiérrez Varela.**

Tutor: Lic. Eddy Otero Zamora.

León, Octubre 2012

¡A la libertad por la Universidad!

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a:

- **DIOS**, dador de la vida, quien nos ha brindado fortaleza, sabiduría y la alegría de poder culminar nuestro trabajo investigativo.
- **Nuestros padres** por su apoyo incondicional que nos han brindado en todo el trayecto de nuestra formación profesional.
- **Los y las docentes del Departamento de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades**, por proporcionarnos las herramientas del conocimiento necesario para formarnos como docentes y así dar lo mejor de nosotros en el que hacer educativo.
- **Nuestro tutor, MSc. Eddy Otero Zamora** por su valiosa cooperación en la realización de este trabajo.

Gracias por instarnos a ser mejores cada día.

Los autores.

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo investigativo a:

Dios, ser supremo que me ha dado sabiduría y la inteligencia necesaria para poder culminar mi preparación profesional.

Mis padres: José Miguel Blandón y Mayra Lilly Mairena, por brindarme su apoyo incondicional en el transcurso de mi proceso formativo como profesional.

Mis abuelas: Pastora Cinco Soza y Vita de Jesús Cinco, personas que siempre se han preocupado por mi formación académica.

Mis hermanos: William, Jessica y Jader Blandón Mairena, por brindarme su apoyo e instarme a salir adelante cada día.

Mis primos, tíos y amigos: gracias a mis primos Joel Alberto Mairena y María auxiliadora Blandón, por sus palabras de ánimo, a mi tíos José Alberto Mairena y Zeneyda Blandón por contribuir en mi desarrollo personal y profesional, a todos mis amigos en especial a Blanca Rosa Zeledón por estar siempre a mi lado y brindarme su apoyo incondicional.

A todos ellos, gracias por creer en mí.

Br. Herling Miguel Blandón.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo monográfico, primeramente a:

Dios, por haberme dado vida, fuerza, salud y sabiduría para seguir adelante y poder llevar a cabo este trabajo investigativo y cumplir nuestro objetivo con responsabilidad y dedicación.

Mis padres, Alejandro Cesar Castro Tapia y Virginia Cruz Gutiérrez, por ser padres ejemplares, quienes me dieron la existencia en este mundo y apoyarme tanto económico, como moral y espiritual, por animarme cada día y luchar por nuestros ideales de superación.

Mi abuela materna, Juana Gutiérrez Zelaya (q.e.p.d) quien durante estuvo a mi lado y en mis primeros años de estudios universitarios me brindó su apoyo incondicional tanto moral como económicamente y estuvo siempre presente en mis alegrías y tristezas.

Mi familia en general, que de alguna manera u otra ha contribuido en pro de mi superación personal y profesional.

Nuestro tutor, MSc. Eddy Otero Zamora, por estar siempre dispuesto a brindarme su incondicional ayuda, por sacrificar gran parte de su tiempo para orientarnos en pro de este trabajo.

Br: Freddy Alejandro Castro.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo monográfico, primeramente a:

Dios, por haberme permitido llegar hasta este momento y brindarme salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

Por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mi madre, Eneyda Varela López, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

Mis familiares, mis hermanos (as), a mis tías y a mi papa y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en el transcurso de este largo proceso de estudio para servirles en el futuro.

Mis amigos, por el tiempo que compartieron y me dieron ánimo de realizar, continuar y culminar mis estudios.

Al señor **Elmer Zelaya** por brindarme el apoyo incondicional para poder continuar y finalizar esta carrera profesional.

A todos los que están en el extranjero por su valioso apoyo, en especial a los que estuvieron pendiente de mis estudios.

A todas las personas que siempre estuvieron pendientes de mi formación académica.

Mis compañeros de clase, por los cinco años que compartimos juntos y mantenernos unidos por todo este tiempo.

Mis maestros, MSc. Raúl Pastrán y MSc. Richard Reyes por su gran apoyo y motivación que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta monografía; al MSc. Eddy Otero por su apoyo ofrecido en este trabajo; por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo para mi formación profesional.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

Br. Hengels José Gutiérrez Varela

CARTA AVAL DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo monográfico titulado, **ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FISICAS, PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNAN – LEÓN**, elaborado por los bachilleres: **HERLING MIGUEL BLANDON MAIRENA, FREDDY ALEJANDRO CASTRO CRUZ Y HENGELS JOSÉ GUTIERREZ VARELA**, por medio de la presente hago constar que he seguido el proceso de investigación y he llevado a cabo la revisión del informe final, por lo que considero, este trabajo cumple con los requisitos científicos y metodológicos para ser presentado como trabajo final de investigación monografía y de esta manera se pueda optar al título de licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Educación física y Deportes.

Tutor: MSc. Eddy Otero Zamora

ÍNDICE

Agradecimiento	2
Dedicatorias	3
Carta aval del tutor	7
Índice	8
Tema	9
Problema	10
I – INTRODUCCIÓN	11
II – JUSTIFICACIÓN	13
III – OBJETIVOS	14
IV - MARCO TEÓRICO	15
3.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	15
3.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	16
3.3 CONCEPTOS	45
V – HIPÓTESIS	47
VI – DISEÑO METODOLÓGICO	48
VII – OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	50
VIII – RESULTADOS	51
IX - ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	66
X – CONCLUSIONES	68
XI - RECOMENDACIONES	70
XII- BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS	72

TEMA:

ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS DOCENTES DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNAN-
LEÓN.

Problema

¿Identificar cuáles son los beneficios que generan las actividades físicas para mejorar la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN – León en el año 2012?

I. INTRODUCCIÓN.

Una buena salud, tanto mental como física será significativa a medida que el ser humano realice diaria y organizadamente actividades físicas con responsabilidad y eficacia. Esta reflexión resume la importancia que tiene en nuestra vida la realización de actividades físicas.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. La evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. En la actualidad parece claramente demostrado que mientras el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos y psicológicos, que contribuyen a mejorar la salud corporal.

Para desarrollar este trabajo monográfico titulado **“Estudio de los beneficios de las actividades físicas para el mejoramiento de la salud física y mental de los docentes de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN-León”** nos motivó el hecho de darnos cuenta que la mayoría de los docentes llevan una vida sedentaria.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de enfermedades 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 así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En otro punto los docentes tienen conocimiento de los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas, sin embargo de la muestra seleccionada en nuestro trabajo investigativo, hay un bajo porcentaje de docentes que realizan actividades físicas de forma regular, teniendo el tiempo suficiente para realizarlo, además

manifiestan que la alimentación se tiene que llevar a cabo mediante una dieta balanceada

Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión. En este trabajo se hace una revisión, de su evolución y los beneficios que de la práctica de actividades físicas.

Destacando que todos ellos saben que es importante una buena alimentación balanceada por que influye mucho para obtener una salud física estable, aun así, la mayoría desconoce la cantidad de calorías que se debe de consumir diariamente para que el cuerpo realice las actividades diarias de una forma satisfactoria.

Cada docente tiene diferentes horarios de impartición de clases en la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades; debido a esto no pueden realizar las mismas actividades en conjunto, es por ello que pidieron se les brindara una guía metodológica en donde estén reflejadas las actividades físicas alternativas para que cada quien pueda adecuarse en su horario.

II. JUSTIFICACIÓN

Para la realización de este trabajo monográfico con el tema “Estudio de los beneficios de las actividades físicas para el mejoramiento de la salud física y mental de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN-León”, hemos considerado de gran importancia la práctica de actividades físicas, ya que contribuyen a mejorar la salud, por lo tanto es nuestro propósito que los docentes de esta Facultad tengan una mejor concepción de las actividades físicas y que tengan presente los innumerables beneficios que se obtienen con su práctica.

Esta investigación científica comprueba que la práctica de actividades físicas contribuye a mejorar la salud física y mental, por lo que este trabajo tiene como finalidad sensibilizar a los docentes de esta Facultad sobre la importancia de practicar alguna actividad física y asimismo aplicar las actividades físicas en ellos como una ciencia para su desarrollo físico.

El problema central de nuestra investigación nos lleva a reflexionar sobre la vida sedentaria o hipocinética que tienen algunos docentes de la Facultad y determinar los beneficios que generan las actividades físicas para mejorar la salud física y mental de los mismos.

Con este estudio se logrará dar a conocer la importancia que tiene para los docentes de nuestra Facultad, la práctica de actividades físicas, así también se logrará la concientización hacia el personal docente con respecto a la necesidad de una práctica física sistemática.

Permitirá que los docentes de esta Facultad conozcan a fondo los motivos por los cuales es de suma necesidad practicar alguna actividad física como un factor determinante en la mejora de la salud en todos los aspectos; físico, mental y psicológico.

III. OBJETIVOS

GENERAL:

- Conocer los beneficios que generan las actividades físicas y en qué forma mejorarán la salud física y mental de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN – León.

ESPECÍFICOS:

- Investigar los conocimientos que poseen los docentes sobre los beneficios que generan las actividades físicas.
- Identificar las actividades físicas favorables para el mejoramiento de la salud física y mental de los docentes.
- Proponer una guía metodológica de actividades físicas que conlleven a mejorar la salud física y mental de los docentes.

IV. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes del problema.

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; 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.

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media. La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y llegaron a endiosar sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

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 o laborales. A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es 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.

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la práctica de actividades físicas y deportivas con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud física, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

3.2 Fundamentación teórica.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. Si echamos un vistazo a periódicos, revistas o programas de televisión, veremos que el ejercicio físico y la salud son temas de moda.

Pero la relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos y psicológicos, que contribuyen a mejorar la salud corporal.

El síndrome del sedentarismo está caracterizado por la combinación de la mala dieta y una vida sedentaria, puede conducir a obesidad, hipertensión arterial, diabetes no insulodependiente, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, retinopatías. El sedentarismo es una de las mayores causas de muerte

Comúnmente se asocia la edad con el sedentarismo, lo cual es falso dado que el envejecimiento innecesario se da cada vez en personas más jóvenes. Además a mayor edad más capacidad aeróbica se tiene.

La vida moderna nos ha llevado a desatender nuestra salud. Pero aún hoy en el siglo XXI, no existe medida alguna que pueda restituir la salud si está totalmente dañada. La mejor manera de curarla es conservarla, esa es la medicina preventiva.

Una persona necesita hacer actividad física y mantener su cuerpo en movimiento. Cada día habrá algo nuevo en la sociedad que lo hará caminar menos y se convertirá en un sedentario precoz. Los avances tecnológicos han provocado admiración, pero debemos movilizarnos para no transformarnos en personas sedentarias.

Lo que más fatiga a una persona es una vida sedentaria, es lo que menos nos podíamos imaginar, el ejercicio, a través de la contracción y relajación de las fibras musculares y por la secreción de endorfinas, nos hace sentir mejor, más activos, con más ganas de hacer cosas, en definitiva, menos cansados.

El trabajo, los problemas de familia y otros problemas nos producen cansancio psíquico que termina paralizándonos. Se mueven cada vez menos y se transforma de algo psíquico a algo físico. El sedentarismo se relaciona con la ansiedad y con la depresión.

Si sentimos un cansancio muscular luego de hacer ejercicios es diferente a sentir cansancio por el sedentarismo. Los músculos reaccionan al entrenamiento haciéndose más fuertes, resistentes y flexibles.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, ciclismo y trabajar en el huerto o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos

lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

La actividad física puede ser una excelente manera de ocupar el tiempo libre, además de reportar ciertos beneficios; éstos se dan tanto a nivel físico, como psicológico y social. Es importante comenzar desde edades tempranas, durante el período de escolarización obligatoria a fomentar estos hábitos. Ello repercutirá en una mejor calidad de vida, tanto actual como futura y una mejor salud física y mental.

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería integrar las tres dimensiones citadas: “La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

El ejercicio físico es un tipo de actividad que es planificada y estructurada, como levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos o practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio. Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer algunas enfermedades.

Para poder mantener un buen estado de salud, la práctica de ejercicio de manera aislada, no basta, siempre la actividad física debe ir acompañada de otros hábitos saludables como una alimentación equilibrada y variada; así como también de la ausencia de tabaco y el consumo de alcohol.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales permitirán por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico.

Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos. Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones músculo esqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado.

El ejercicio regular y la actividad física son esenciales para su salud física y emocional; además le pueden brindar diversión y ayudar a liberar el estrés. Está demostrado que las personas activas físicamente son menos vulnerables a la depresión. En muchas personas el ejercicio regular puede reducir significativamente los síntomas de la depresión, haciéndolas más tolerantes al estrés y mejorando su propia imagen.

Mantenerse inactivo por largos períodos de tiempo puede llevar a la debilidad, fatiga, rigidez muscular, falta de apetito, obesidad, presión sanguínea alta, osteoporosis, estreñimiento, hipersensibilidad al dolor, ansiedad y depresión. En esta última el efecto recíproco entre inactividad y depresión puede agravar la situación, si paso a paso no se encuentra cómo salir del círculo vicioso. La única forma de salir de él es la actividad y el ejercicio.

El ejercicio puede subir su estado de ánimo justo después de realizarlo y después de algunas semanas de practicarlo durante por lo menos 20 minutos, tres a cuatro veces por semana, usted puede percibir una mejora duradera de su estado de ánimo. El ejercicio mejora su aptitud física y su energía, lo cual le permite mantenerse más activo y finalmente es una buena forma de liberar el estrés cuando usted está tensionado.

Consecuencias de la falta de actividades físicas

La inactividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades porque el movimiento es vida, así pues, desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido una persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo la práctica de actividades que hacen posible el consumo de energía, y el movimiento corporal.

La inactividad física trae como consecuencia:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, atrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Disminución de la circulación sanguínea, con la consiguiente sensación de pesadez, edemas y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes y Cáncer de Colon.
6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

Beneficios de la actividad física

Todas las personas pueden beneficiarse con la realización de actividades físicas de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla.

Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar alguna actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden intentarlo, pero en muchos otros es falta de conocimiento de: ¿Qué ejercicios debo hacer?, ¿cómo los debería de hacer? y ¿durante cuánto tiempo es necesario practicarlos?, interrogantes como estas influyen en el momento de comenzar un nuevo estilo de vida.

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.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención de muchas enfermedades, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

- Fortalecimiento de la masa muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines u objetivos.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas necesarias para hacerle frente a los aspectos negativos antes mencionados, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en el que se desenvuelven.

En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Algunas características que debe respetar una actividad física orientada a la salud física y mental son:

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria (sensación de satisfacción por la actividad realizada).
- Social; que permita relaciones entre las demás personas.

- Si se compite, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a practica.
- Existen algunos aspectos lúdicos.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales.

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor". Estos son algunos de los beneficios con los que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

El ejercicio físico sus efectos benéficos.

Sobre el corazón

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo:

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Sobre el tabaquismo:

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Beneficios sobre la resistencia cardiovascular

Los ejercicios aeróbicos son particularmente beneficiosos para el sistema cardiovascular y ayudan, entre otras cosas, a mantener un peso corporal adecuado.

Por ejercicios aeróbicos entendemos: "Método de ejercicio físico que produce cambios beneficiosos en los sistemas respiratorio y circulatorio, por medio de actividades que requieren tan sólo de un moderado incremento en el consumo del oxígeno y por eso pueden ser mantenidas durante varios minutos". Algunas actividades aeróbicas:

- Caminatas
- Carrera
- Ciclismo
- Natación
- Danza
- Remo

A pesar de todos los beneficios probados, el sedentarismo sigue siendo muy frecuente entre las poblaciones de diferentes países.

Es probable que usted pueda vivir bien hasta los 30 años con hábitos de vida pobres en calidad. Las consecuencias de estos desarreglos son acumulativas, y van dejando marcas o secuelas que se traducirán en el proceso de envejecimiento. Si usted no toma ninguna medida para retrasarlo, comenzará a verlo en su propio cuerpo, pero por sobre todo empezará a sentirlo.

Hay 5 componente fundamentales para el acondicionamiento físico y son críticos para mantener el buen funcionamiento orgánico y la salud:

- Resistencia cardiovascular o capacidad aeróbica.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Flexibilidad.
- Composición corporal.
- Equilibrio y coordinación.

Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos (hipocinético). La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóviles o buses y mira televisión o se sienta frente a su computadora en los ratos libres. Todo esto ha llevado al hombre de hoy a un alejamiento progresivo de la actividad física.

En países donde las políticas de prevención y promoción masiva del deporte y el estilo de vida activa tienen mayor desarrollo, el sedentarismo no es tan alto. De todas maneras presentan tasas que alcanzan del 50 a 60% de la población.

El conocimiento de los enormes beneficios que brinda el ejercicio físico y la comprensión del elevado perjuicio que presenta el nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas destinados a promover la actividad física

entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

Recomendaciones para iniciar a cambiar:

Es importante enfatizar que los niveles de actividad física requeridos para la promoción de la salud no necesariamente deben ser de elevada intensidad; no es necesario tener el entrenamiento de un atleta para lograr resultados. Las personas sedentarias pueden mejorar su aptitud física comenzando con breves períodos de ejercicios livianos. Lo primero en una persona inactiva es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día. Tal vez este sea el punto de partida más importante para iniciar un cambio en el estilo de vida.

Actividades físicas para la vida diaria:

Pequeños consejos para lograr que la actividad física forme parte de su vida:

- Camine en lugar de usar medios de transporte: si utiliza un transporte público, bájese un par de paradas antes de su destino. Use menos su automóvil y, cuando lo haga, trate de estacionar en un lugar más alejado que el habitual.
- Tómese dos minutos por hora en el trabajo o el hogar para estirar el cuerpo y movilizar los músculos.
- Aproveche los momentos de ocio para movilizar las articulaciones con ejercicios de poca intensidad.
- Realice un breve paseo a pie antes del desayuno o la cena o después de esta.
- Cambie 10 minutos de televisión por un par de vueltas a la manzana.
- Vaya caminando o en bicicleta a realizar las compras simples de todos los días.
- Saque a pasear a su perro todos los días.
- Cuando camine, trate de ir acelerando su paso progresivamente. Si puede, elija caminos con subidas y bajadas.

- Cuando mire televisión, trate de hacerlo sentado en lugar de acostado o tendido en un sofá. Tenga lejos el control remoto para movilizarse cuando quiera cambiar de canal.
- Hable por teléfono en posición de pie, con mínimos movimientos, en lugar de hacerlo sentado o acostado.
- Haga las cosas por usted mismo. No pida que le traigan algo, búsquelas.
- Si su trabajo le permite una pausa (hora de almuerzo, por ejemplo) utilice 10 minutos para dar un paseo a pie.

Seguramente estas pequeñas cosas le incentivarán para continuar ya que un mayor bienestar suele acompañar en forma rápida a estas medidas. A partir de ahí, un aumento en la velocidad de la marcha diaria, un mayor tiempo dedicado al movimiento y la programación de una actividad reglada podrán alejarlo cada vez más del sedentarismo.

Aspectos importantes que se deben tomar en cuenta antes de iniciar alguna actividad física:

Entrada en calor

El objetivo principal de realizar la llamada entrada en calor o calentamiento, es preparar el cuerpo para la actividad posterior. Numerosas lesiones musculares, están asociados a la ejercitación violenta sin mediar un adecuado calentamiento. Para comprender mejor el proceso, necesitamos analizar en forma sencilla algunos conceptos fisiológicos.

La sangre es la que transporta, entre otras sustancias, el oxígeno que necesitan los músculos para producir energía.

En estado de reposo, el corazón de un individuo promedio suele bombear unos 5 litros de sangre por minuto de los cuales el 20% es derivados hacia los músculos, del cual el 14% al cerebro, el 27% al hígado, el 22% a los riñones, y el resto hacia otros lugares del cuerpo.

Sin embargo, cuando el individuo está ejercitándose en forma intensa, su corazón puede bombear 25 litros por minuto, y la distribución de la sangre cambia notoriamente, siendo los músculos más implicados en el ejercicio los que se llevan el 84% de este caudal.

Además, a nivel macroscópico, hay dos tipos de músculos, el músculo liso y el músculo estriado. Hacemos hincapié en el músculo estriado, con predominancia de fibras rojas y de contracción voluntaria, ya que, es el músculo que usamos principalmente en nuestras actividades deportivas.

Los músculos son un tipo de estructura, compuesta de diferentes tejidos, y cuya principal característica es que tienen la capacidad de contraerse y relajarse. Estas fibras están muy vascularizadas y reciben mucho aporte sanguíneo para poder desarrollar su función, son muy excitables, conductoras y elásticas.

Es fácil ver que si este proceso no se produce en forma lenta, el rendimiento físico se verá notoriamente afectado, pues, entre otros problemas, al estar los músculos mal irrigados de sangre la producción de energía ocurrirá predominantemente en ausencia de oxígeno (anaeróbica), por lo cual sólo podrá mantener la intensidad del ejercicio durante unos pocos minutos.

La entrada en calor permite un gradual ascenso de la frecuencia cardíaca, que la temperatura de los músculos se eleve (y por lo tanto disminuyan su viscosidad y los rozamientos internos), y que las articulaciones se lubriquen, permitiendo esto último realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular.

Fases de una entrada en calor

La entrada en calor consta de dos fases dinámicas, y de estas una es sin el elemento y otra con el mismo.

A continuación les presentamos el desarrollo de las mismas:

Fase dinámica sin el elemento: Consiste en diferentes trotes variados, es decir hacia delante, atrás, laterales, etc. Estos a su vez se irán intensificando en velocidad con el correr de los minutos.

Las células tardan entre 7 a 10 minutos en recibir la cantidad de oxígeno necesaria para llevar adelante una actividad. Es muy factible que sientan un estado de agitación o sensación de falta de aire, por lo cual no deben confundirse y entender que es normal y ocurre siempre; y no significa en absoluto síntomas de agotamiento o cansancio, al contrario, este fenómeno sucede debido a que en estado de reposo cada una de nuestras células consumen entre 1 y 2 litros de oxígeno por minuto, pero al realizar una actividad física determinada, las mismas requieren de más oxígeno (entre 4 litros o más) y hasta que las células reciben lo adecuado transcurre el lapso de tiempo indicado anteriormente (7 a 10 minutos) y sentimos esa sensación de ahogo momentáneo.

Fase dinámica con elementos: Se utilizan en las prácticas de algún deporte y se practican las técnicas que han de utilizarse en una competencia. En este momento el organismo está preparado para la máxima concentración de sus posibilidades potenciales. Son distintas de acuerdo a la disciplina deportiva que se practique (fútbol, natación, atletismo, etc.)

Acostumbrarnos a ejercitar la entrada en calor antes de realizar una actividad física, trae consigo varios cambios orgánicos y beneficiosos que nos ayudarán a realizarla con mayor comodidad.

El realizar una entrada en calor nos beneficia en lo siguiente:

- Nuestro organismo funciona mejor cuando nuestra temperatura interna es 37° en reposo, pero durante la actividad física sube a 38° o 38,5°, sin llegar a tener un estado febril.
- Este nuevo estado de temperatura activa diferentes enzimas (son termo activas, es decir que funcionan cuando sube la temperatura interna del cuerpo) que optimizarán el rendimiento.

- Los sistemas nervioso y muscular están relacionados por el circuito neuromuscular, es decir cuando el nervio se conecta al músculo, y es cuando se produce la relación percepción-cerebro-músculo-movimiento en fracción de segundos. Si el sistema muscular no tiene la temperatura adecuada, se destruye. Esto se conoce como desgarro miofibrilar (desgarro en una fibra del músculo).
- Nos asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Disminuye el riesgo de lesiones.
- Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido.
- El oxígeno que está en los alvéolos pulmonares se difunde más rápido hasta llegar a los músculos.
- La velocidad de reacción es más rápida.
- Mayor irrigación de sangre en las zonas del cuerpo que van a trabajar porque se abren los capilares.
- El líquido sinovial (líquido aceitoso que se encuentra dentro de las cápsulas que forman las articulaciones) es más viscoso y ayuda en las diferentes flexiones.
- Existe mayor ventilación pulmonar, es decir que entra mayor cantidad de aire cuando inspiramos.
- Aumentan las cantidades de hormonas circulantes, sobre todo aquellas que se consideran vitales para la actividad física y deportiva como la testosterona, que es la que produce el aumento de la fuerza; o la insulina que regula la cantidad de azúcares en sangre.
- Disminuye el estado de acidosis (intoxicación) en el organismo.
- Regula el ritmo cardíaco.
- Mejor disposición psicológica al esfuerzo y sacrificio. Nos predispone para la actividad física y deportiva de la mejor forma.

De las tres fases referidas anteriormente, nos referiremos a la primera y más precisamente al tema de la elongación muscular.

El músculo posee tres propiedades mecánicas básicas: la relajación, la contracción y la elongación, pero la mayoría de las personas utilizan las dos primeras, cuando usted descubra los beneficios de la elongación, comprenderá la necesidad para sus músculos.

ELONGAR.

Es estirar el o los músculos en forma activa (uno mismo) y/o en forma pasiva (con ayuda de otra persona o elemento).

Los estiramientos actúan aumentando la circulación de sangre en el grupo muscular que se está estirando, preparando al músculo y a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto de cara a un buen y efectivo trabajo (entiéndase por trabajo, deporte, movimiento).

Así mismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares, manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, etc.).

Hay que recordar que un músculo que no se estira, si se contrae (como es común durante la práctica de la actividad física), va a tender al acortamiento, a encogerse.

Esto sería un motivo más que suficiente para dedicar un tiempo a los estiramientos, pues las tensiones musculares son una fuente inagotable de problemas.

Además, es sabido por todos la gran labor preventiva de los estiramientos si se realizan antes de la actividad deportiva, pues prepara, no solo las estructuras músculo -tendinosas, articulares, sino también los circuitos neuromusculares tan importantes en nuestros movimientos.

BENEFICIOS DE LA ELONGACION O ESTIRAMIENTO:

Sintetizando los motivos por los cuales tenemos que estirar son:

- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- Aumentar la posibilidad de movimiento.
- Prevenir daños, como la tirantez muscular. (Un músculo preparado resiste la tensión mejor que uno que no se ha preparado previamente).
- Facilitar la actividad explosiva, como montar en bicicleta.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación.
- Se reducen los índices de lesiones
- Se logra una mayor amplitud de movimiento, lo que significa una mayor movilidad articular y permite una gama más variada de gestos motores.
- Se logra una mayor economía de esfuerzos por una facilitación de la recuperación en la fase de relajación y por una menor resistencia interna.
- Aumenta la posibilidad de contracción lo que da como resultado un aumento de la fuerza.
- Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo

¿CÓMO ELONGAR?

Para cada músculo existe una o más posturas correspondientes que iremos viendo más adelante. La elongación se hace de menor a mayor en intensidad y en un sólo movimiento con suave desplazamiento, una vez que llegó hasta donde el músculo le dijo basta, se relajará manteniendo la posición y respirando profundamente, sin balanceos.

¿CUÁNDO ELONGAR?

Antes y después de realizar actividad física o practicar su deporte, y/o en cualquier momento del día que lo necesitemos, ya que ayuda a disminuir las tensiones nerviosas.

¿DÓNDE ELONGAR?

En cualquier lugar que nos permita hacerlo, solo es cuestión de aprender a utilizar lo que tenemos a la vista y conocer las posturas adecuadas para cada músculo.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO ELONGAR?

Hay varias posturas científicas y estudios al respecto, pero la franja de tiempo va de 8/10 segundos hasta 20/25 segundos, de acuerdo a la aptitud física de cada uno.

Para comenzar hágalo 8/10 segundos, durante dos semanas y luego vaya incorporando 5 segundos cada 10 días, pero recuerde que debe sentir esa sensación de "pequeño dolor" en el músculo que está elongando y relajarse para poder mantener esa postura durante el tiempo requerido. Si usted verdaderamente se relaja, esa sensación disminuirá.

¿QUIÉNES PUEDEN ELONGAR?

Todas las personas sin importar la edad ni el sexo. Hay trabajos hechos en personas de 70 años que han mejorado sus movimientos y mecánica con dos a cinco minutos por las de elongaciones.

Pautas para un correcto estiramiento:

- 1.- Hay que realizarlos estando relajados, para contribuir a un tono muscular de partida, todo lo bajo que se pueda.
- 2.- Mentalmente nos imaginaremos el estiramiento y el músculo a estirar, predisponiéndonos para su realización.
- 3.- Haremos ese estiramiento de forma suave, relajada, consciente y no violenta.
- 4.- Jamás haremos "rebotes" ni movimientos bruscos, pues se podría desatar "el reflejo miotático", habiendo una contracción y estiramiento simultáneo... esto puede provocar lesiones músculo tendinosas.

- 5.- La sensación debe ser agradable, notando una ligera tensión, pero nunca dolor.
- 6.- Iremos ganando progresivamente, durante el estiramiento, amplitud notando tensiones en distintas zonas y tejidos, pero siempre progresando según "nos pida el cuerpo", y siempre bajo la regla del "no dolor".
- 7.- El estiramiento es proporcional el tiempo de estiramiento... estiramientos de 10 o 15 segundos, repitiendo cada ejercicio 3 veces, producen el efecto deseado.
- 8.- Tener en cuenta vuestra individualidad para los estiramientos. Con la práctica se irá mejorando el conocimiento de vuestro cuerpo, vuestro esquema corporal.
- 9.- Practicar los estiramientos con regularidad, es la única forma de apreciar los resultados.

Reseña Histórica de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Para dar respuesta al empirismo existente en el occidente del país, se funda en el mes de Octubre del año 1983 la Escuela de Ciencias de la Educación, iniciando sus funciones docentes en el año 1984 en la Modalidad Nocturna con las Carreras de Matemática, Biología y Química y en la Modalidad Sabatina con las Carreras de Matemática, Física, Química, Biología, Español y Ciencias Sociales.

Esta Escuela fue fundada por el Dr. Braulio Espinoza Mondragón que fue su Primer Director, MSc. Boanerges Méndez Cajina, que fue nombrado Coordinador de los Cursos Sabatinos y el Dr. Alfredo Hernández Sequeira, Secretario Académico de la misma.

Misión

La Facultad de Educación y Humanidades de la UNAN - León, es una entidad de nivel superior, estatal de carácter público, abierta a los requerimientos del desarrollo social, político, cultural y económico del país, que tiene como propósito la formación de profesionales que se distingan por su calidad científico-técnica, pedagógico-metodológica, humanística, ética y estética, en el desarrollo de la docencia, la comunicación, la promoción social, la investigación y extensión en el campo social y educativo, comprometido con el desarrollo socioeconómico, político, cultural y conservación del medio ambiente de la nación.

Visión

La Facultad de Educación y Humanidades de la UNAN, León, tienen como visión:

1. La profesionalización de los docentes de los diferentes subsistemas educativos.
2. La formación permanente de los profesionales en los diferentes niveles educativos.
3. La formación de profesionales que asuman el rol de educadores con sentido estricto y amplio, desde su ejercicio profesional
4. Formación de profesionales con capacidad comunicativa, orientadora, crítica, autocrítica, creativa, investigativa y con alta sensibilidad social.
5. La extensión de la Facultad a otros departamentos del país.
6. Ampliación de las carreras del área de humanidades que tengan demanda y/o pertinencia social.
7. La formación didáctica del profesorado de la UNAN-León.
8. La participación permanente en los procesos de transformación curricular precedentes a la educación superior.
9. Proyectar la Facultad a nivel nacional y regional en el ámbito social educativo y cultural.
10. La generación y aplicación

Los Departamentos Docentes que existen en la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades son los siguientes:

Dpto. de Trabajo Social.

Dpto. de Matemática.

Dpto. de Ciencias Naturales.

Dpto. de Lengua y Literatura.

Dpto. de Psicopedagogía.

Dpto. de inglés.

Dpto. de Ciencias Sociales.

MSc. Ricardo Reyes. Coordinador Carrera de Educación Física y Deportes.

MSc. Víctor Manuel Castro Mairena. Coordinador Carrera de Comunicación Social.

GUÍA METODOLÓGICA

Cuando usted vaya a iniciar su programa de ejercicios tenga en cuenta lo siguiente:

- Consultar al médico si hay alguna limitación para su actividad, y hacer un examen físico antes de iniciar.
- Escoja las actividades correctas para usted, las que disfrute, porque el mayor reto es mantenerse en ellas.
- La variedad de actividades le ayudará a no aburrirse. Debe escoger una actividad aeróbica, en la que su ritmo cardiaco se acelera, por ejemplo montar bicicleta, correr, bailar, nadar, caminar rápido, y puede escoger otra anaeróbica como el yoga o las pesas. Los dos tipos de actividad han demostrado efectos positivos en el estado de ánimo.
- Aprenda ejercicios para calentar correctamente (lubricar y estirar). Hágalos al inicio de cada sesión para evitar dolores y lesiones.
- Haga su rutina regularmente, tres a cuatro veces por semana; recuerde que la frecuencia es más importante que la duración.
- Manténgase hidratado bebiendo agua antes, durante y al término de realizar su rutina.
- Procure realizar actividades al aire libre, en contacto con la naturaleza.
- Incluya a otras personas si le es posible, un familiar o amigo para que se sienta acompañado, pero no dependa de la otra persona para cumplir con sus objetivos.
- Céntrese en el disfrute y ponga mayor atención en cómo se siente, que en cómo se va a ver físicamente.
- Haga su programa de ejercicio definiendo objetivos alcanzables para que se motive usted mismo a lograrlos.

Si usted enfrenta una depresión obsesivo compulsivo, tenga en cuenta que puede ser más recomendable el ejercicio suave en este momento, porque el ejercicio extenuante puede agravar la situación.

Un programa estructurado de actividades físicas puede dividirse en tres fases, las cuales a continuación las detallamos:

1- **Entrada en calor**

Todas las actividades dinámicas deben estar precedidas por movimientos de calentamiento (elongación y estiramiento) de las articulaciones la cual va dirigida a los grupos musculares. Tienen una importancia fundamental para prevenir lesiones y a su vez preparar el organismo para una actividad posterior.

Cada ejercicio tendrá una duración de 10 a 12 segundos y se repetirá en el sentido contrario o con el miembro superior o inferior del lado opuesto. Los movimientos deben realizarse lentamente y sin "rebotes" o insistencias. En personas de mayor edad los movimientos no deben ser extremos, sino simplemente llegar hasta donde se puede, sin sufrir dolores.

Los números de series y las repeticiones son aproximadas y deben adaptarse a las condiciones de cada persona. Estos ejercicios pueden utilizarse también como actividad única en varios momentos del día. Se describen varios tipos de ejercicios. Podrán elegirse unos u otros tratando de involucrar a la mayor parte de los grupos musculares.

Ejercicios para entrar en calor. (Calentamiento general)

Cuello: Movimientos suaves, flexión, extensión y circulares del cuello entre 5 a 10 veces. Si hay artrosis cervical o los ejercicios provocan mareos, el ejercicio puede realizarse sólo con movimientos laterales, sin llevar la cabeza atrás. Se realizan 3 repeticiones con un período de reposo intermedio de 15 segundos.



Hombros y espalda:

- 1) Elevar ambos brazos flexionados en los codos.
- 2) Con uno de las manos tocarse la parte del omóplato.
- 3) Con la otra mano agarrar el codo del primer brazo; y halarlo hasta el punto de dar un buen estiramiento al musculo por un tiempo de 8 segundos.
- 4) Hacer 4 repeticiones con un intervalo de 30 segundos de descanso.



Hombros:

Ejercicio A:

- 1) Ubíquese frente a una pared y extienda su brazo hacia ella apoyando la palma de la mano.
- 2) Gire la cabeza hacia el lado opuesto a la pared manteniendo el Otro brazo flexionado sobre la espalda.
- 3) Mantenga la posición durante 5 segundos y repita el movimiento 5 veces.
- 4) Realice el mismo ejercicio con el brazo opuesto. Tres series con cada brazo. Con intervalos de 30 segundos de descanso entre serie.



Ejercicio B:

- 1) Extienda los brazos sobre su cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba;
- 2) baje y suba los brazos por detrás de la cabeza flexionando los codos. Tres series de 5 repeticiones cada una.



Ejercicio C:

- 1) ponga las manos entrelazadas por detrás de su espalda.
- 2) eleve los brazos extendidos. Repita el movimiento 5 veces.



Espalda:

Ejercicio A:

- 1) Colocarse a un paso de distancia de una pared.
- 2) Apoyar las dos manos sobre la pared flexionando la cintura y mirando hacia el piso. Las rodillas deben permanecer con una leve flexión.
- 3) Realizar movimiento de la cintura llevando el pecho hacia abajo hasta que los hombros queden por debajo de la altura de las manos.



Ejercicio B:

- 1) Acuéstese en el piso boca abajo. (Cubito prono)
- 2) Eleve el tórax apoyando las palmas de las manos en el piso y dejando la zona abdominal sobre el mismo. Sentirá el estiramiento en la zona lumbar.



Ejercicio C:

- 1) Acuéstese boca arriba. (Cubito supino)
- 2) Extienda los brazos hacia atrás y estírese lo más que pueda.
- 3) Permanecer estirado durante 8 segundos, con 4 repeticiones y un intervalo entre ellas de 20 segundos.



Tronco:

Ejercicio A:

- 1) Acuéstese boca arriba.
- 2) Pase una pierna sobre una de sus rodillas.
- 3) sujétese el hombro con la mano opuesta a la rodilla flexionada.



- 4) Gire el tronco hacia la dirección del hombro sujetado. Realice 5 repeticiones y cambie de pierna y de rotación.
- 5) Con duración de 8 segundos cada posición, 4 repeticiones en intervalos entre 20 y 30 segundos de descanso.

Ejercicio B:

- 1) Colóquese de espaldas a una distancia de medio paso de una pared.
- 2) Gire su cintura y el tronco hasta apoyar sus manos sobre la pared, su cabeza también gira para mirar las palmas apoyadas.
- 3) El movimiento se completa con la ejecución hacia el lado opuesto. Pueden realizarse 3 series de 5 repeticiones.



Ejercicio C:

- 1) Siéntese con las piernas extendidas.
- 2) Flexione una pierna y pásela sobre la rodilla de la otra (extendida).
- 3) Flexione el brazo correspondiente a la pierna extendida tocándose el hombro de ese lado.
- 4) Lleve el codo hacia el lado contrario (rotación del tronco). mientras la rodilla flexionada hace el movimiento opuesto. Con la otra mano extendida hacia atrás tiene el punto de apoyo. Se efectúan 5 movimientos y se cambia al lado opuesto.



Glúteos:

- 1) Siéntese con las piernas extendidas.
- 2) Flexione una pierna y tómese el tobillo.
- 3) Empuje su tobillo hacia el pecho. Cinco repeticiones con cada pierna.



Caderas:

Ejercicio A:

- 1) Agáchese con una pierna extendida hacia atrás y la otra flexionada adelante.
- 2) Empuje su cadera hacia adelante apoyando su peso en la pierna flexionada;
- 3) Vuelva hacia atrás. Repita el ejercicio cambiando de pierna. Notará el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna junto con los movimientos de las caderas.



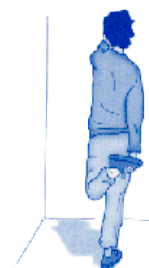
Ejercicio B (cadera y músculos internos de la pierna):

- 1) Párese a medio metro de una pared.
 - 2) Apoye una mano para sostenerse.
 - 3) Levante la pierna del lado contrario lateralmente.
- Repita 5 veces el movimiento con cada pierna.



Muslo (músculos anteriores):

- 1) Póngase frente a una pared a una distancia de medio metro.
- 2) Apoye la palma de una mano sobre ella.
- 3) Flexione una pierna y tómese el tobillo con la otra mano;
- 4) Lleve la pierna hacia arriba y sosténgala 5 segundos.
- 5) Repita el movimiento con la otra pierna.



Muslo (músculos posteriores):

- 1) con las piernas extendidas trate de tocar el piso con la punta de los dedos;
- 2) mantenga 5 segundos la posición. Llegue hasta donde pueda, sintiendo el estiramiento en la parte posterior del muslo. Repita el ejercicio con ambas piernas.



Pantorrilla:

- 1) póngase enfrente de una pared;
- 2) apoye las palmas de las manos;
- 3) ponga una pierna más adelante con leve flexión de la rodilla;
- 4) la pierna que queda atrás se extiende apoyándose en la punta de los dedos;
- 5) empuje contra la pared y mantenga esta acción 5 segundos. Repita varias veces el movimiento con ambas piernas.



2. Ejercicio propiamente dicho (caminata, bicicleta, baile o el deporte elegido, ejercicios de fuerza muscular.)

3. Vuelta a la calma (elongación) Ya hemos visto las características de la segunda fase. A continuación se describirán algunos de los ejercicios más utilizados para flexibilidad y elongación que forman parte, junto con la caminata inicial, de la importante fase de "entrada en calor". En la "vuelta a la calma", los movimientos pueden ser similares, pero con la salvedad que en esta fase los ejercicios son de orientación hacia la recuperación.

Esta última fase tiene también gran importancia en la prevención de lesiones, adaptación cardiovascular y regeneración de las sustancias que aportan la energía al músculo que trabaja.

3.3 Conceptos.

- **Actividad Física:** La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción del cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural.
- **Atrofia muscular:** La atrofia muscular es un término médico que se refiere a la disminución del tamaño del músculo esquelético, perdiendo así fuerza muscular por razón de que la fuerza del músculo se relaciona con su masa.
- **Salud Física:** La salud física, consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.
- **Salud mental:** Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Cardiopatía Isquémica:** La cardiopatía isquémica es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis (endurecimiento) de las arterias coronarias, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al músculo cardíaco (miocardio).
- **Arteriosclerosis:** La arteriosclerosis es un proceso lento de formación de colágeno y acumulación de lípidos (grasas) y células inflamatorias (linfocitos). Estas tres causas provocan el estrechamiento (estenosis) de las arterias coronarias.
- **Osteoporosis:** La osteoporosis es una enfermedad que disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte trabecular del hueso y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio producido por falta de manganeso, lo que los vuelve quebradizos y susceptibles de fracturas y de microfracturas, y puede llevar a la aparición de anemia o ceguera. La densidad mineral de los huesos se establece mediante la densitometría ósea.
- **Elongación:** la elongación o estiramiento muscular es un ejercicio realizado antes y después del trabajo físico central de la actividad deportiva o sesión de

entrenamiento, la elongación es utilizada en el calentamiento general de las articulaciones al inicio de una actividad física y al finalizar de la misma para devolver al músculo a un estado pasivo después de la actividad de contracción.

- **Miembro superior:** El miembro superior, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. (Brazos)
- **Miembro inferior:** En anatomía humana miembro inferior o *pelviano* es cada una de las 2 extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. (Coloquialmente, los miembros inferiores son las piernas)
- **Series:** Una serie es el conjunto de veces que se ejecutará un ejercicio
- **Repetición:** Una repetición es la cantidad de veces que se realizará cierto ejercicio, que puede ser de flexión, calentamiento o movimiento mismo del deporte.
- **Artrosis cervical:** La artrosis cervical, también conocida con el término médico de Espondilosis, es una enfermedad que resulta del desgaste general que se produce en las articulaciones y los huesos de la columna vertebral en las personas mayores
- **Tórax:** El tórax es la parte del cuerpo humano que está entre la base del cuello y el diafragma. Contiene a los pulmones y al corazón.
- **Diafragma:** El diafragma es un músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal
- **Zona abdominal:** El abdomen, panza o vientre es una cavidad del cuerpo humano situado entre la cara inferior del tórax y la cara superior de la pelvis

V. HIPÓTESIS

La práctica de actividades físicas contribuirá al mejoramiento de la salud física y mental de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades en el segundo semestre del año 2012.

VI DISEÑO METODOLÓGICO.

Tipo de Estudio:

El presente estudio se encuentra enmarcado en el paradigma cualicuantitativo, esto nos permite tener una mayor profundidad y comprensión de la temática estudiada.

Es cualitativo:

Porque nos centramos en la descripción y explicación de cómo los beneficios de la actividad física contribuyen a mejorar la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias de La Educación y Humanidades.

Es cuantitativa:

Porque utilizamos métodos estadísticos, así como la encuesta la que nos permitirá la recopilación de datos cuantificables y medibles; así como el número de docentes existentes en la Facultad, si realizan alguna actividad física y así mismo medir como ha mejorado su calidad de vida. A su vez estos datos servirán para la presentación de tablas estadísticas que reflejaran datos matemáticos.

Según el Período y Secuencia del Estudio:

Es Transversal:

Porque estudiamos las variables: beneficios de la actividad física y salud física y mental a lo largo de un periodo consecutivo que se encuentra en el año 2012.

Según el análisis y el alcance de los Resultados:

Es analítico:

Porque en la investigación explicaremos la importancia de las actividades físicas y los numerosos beneficios que se obtienen con su práctica.

Área de Estudio:

El presente estudio se desarrolla en la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN-León.

Su ubicación geográfica es:

Al Norte: Campo Victoria.

Al Sur: El complejo docente de la Salud, Campus médico.

Al Este: INIFON.

Al Oeste: Cementerio Guadalupe.

Universo:

Lo conforman 80 docentes permanentes de la Facultad de Ciencias de Educación y Humanidades.

Muestra:

Siendo el estudio de tipo cualicuantitativo, ello nos permite seleccionar una muestra representativa de docentes de esta facultad que constituyen el 25% de la población objeto de estudio.

Tipo de Muestra:

Las características del tipo de muestra que se va a consultar es probabilística aleatoria simple. Se utiliza este tipo de muestra por cuanto todas las personas del universo tienen las mismas posibilidades de ser incluidos en la muestra.

Unidades de Análisis:

20 (veinte) docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, que corresponden al 25% del universo.

VII. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

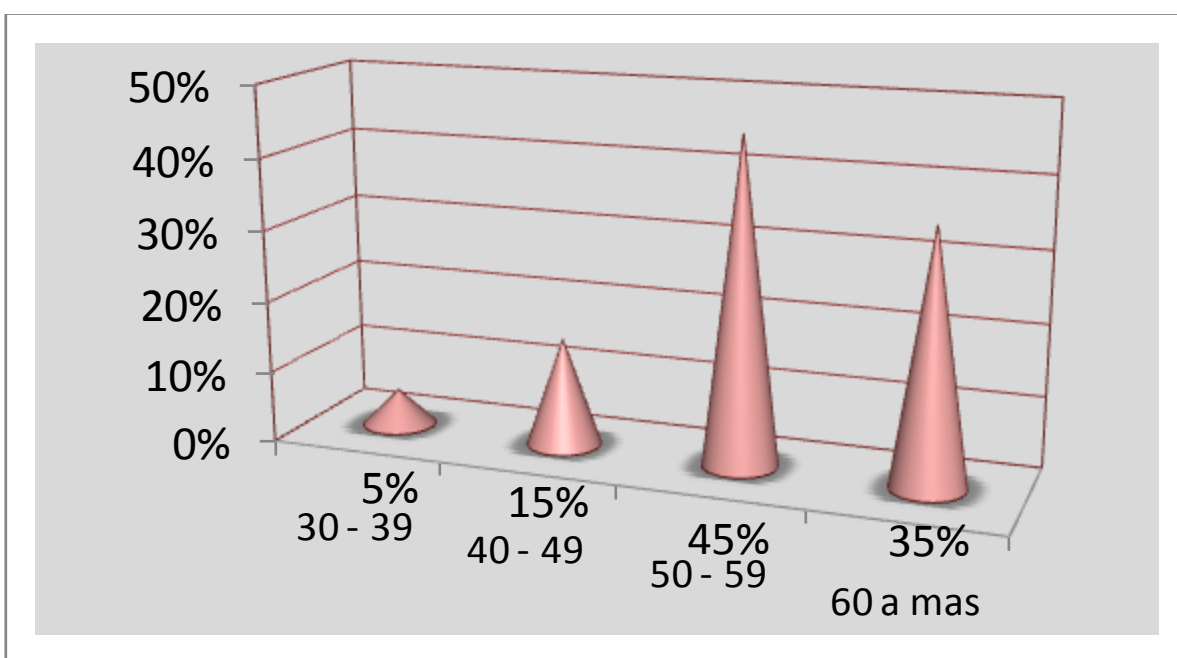
Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Índice
Independiente “Beneficios de la actividad física.”	Directrices que contribuyen a mejorar la salud.	Salud	Físico Mental Psicológico	Frecuencia con que realiza actividades físicas. Bienestar propio. Autoestima. Sentimiento de realización personal. Conocimiento de los beneficios de la actividad física.
Dependiente “Salud física y mental”	Consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo	Salud física Salud mental	Alimentación Sentimiento de realización personal	Dieta balanceada. Manejo del consumo de calorías. El individuo al satisfacer las necesidades de realización de actividad física, obtiene un bienestar propio y se siente bien consigo mismo.

VIII. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en este estudio, después de aplicar el instrumento a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, con el objetivo de Investigar los conocimientos que poseen los docentes sobre los beneficios que generan las actividades físicas.

Gráfico 1

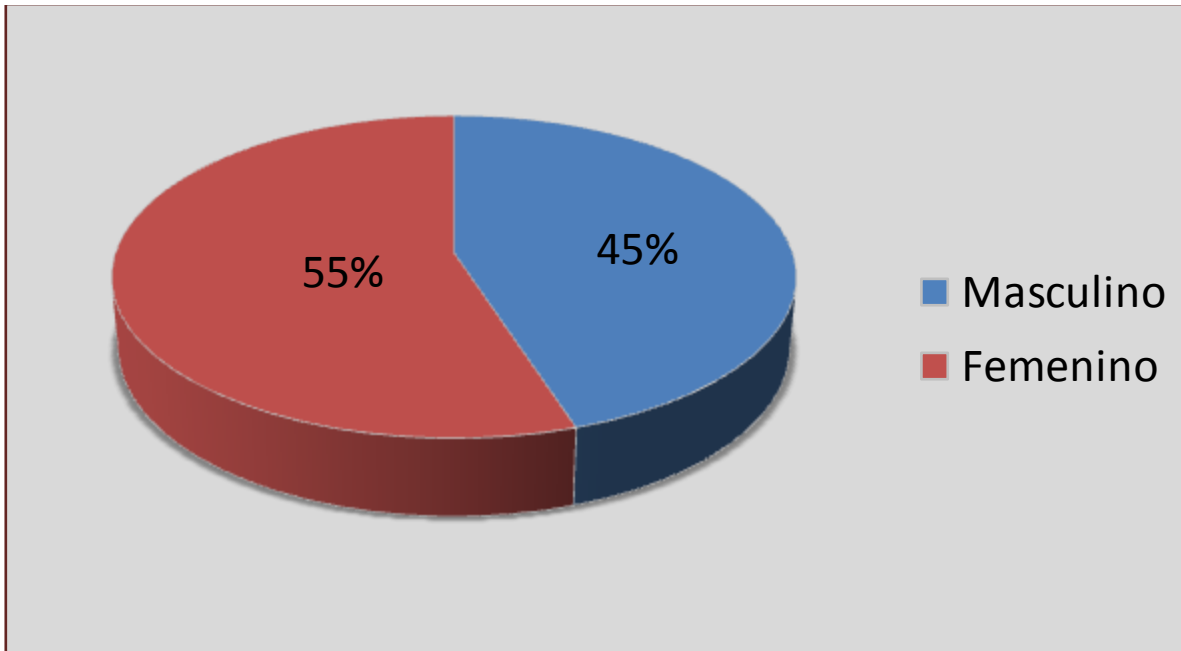
Rango de las edades de los docentes



La edad de los docentes encuestados en la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades está enmarcada dentro de los rangos siguientes: Un 35% de los docentes son mayores de los 60 años, un 45% entre los 50 – 59 años, un 15% entre los 40 – 49 años y tan solo un 5% de los docentes oscilan entre los 30 – 39 años.

Gráfico 2

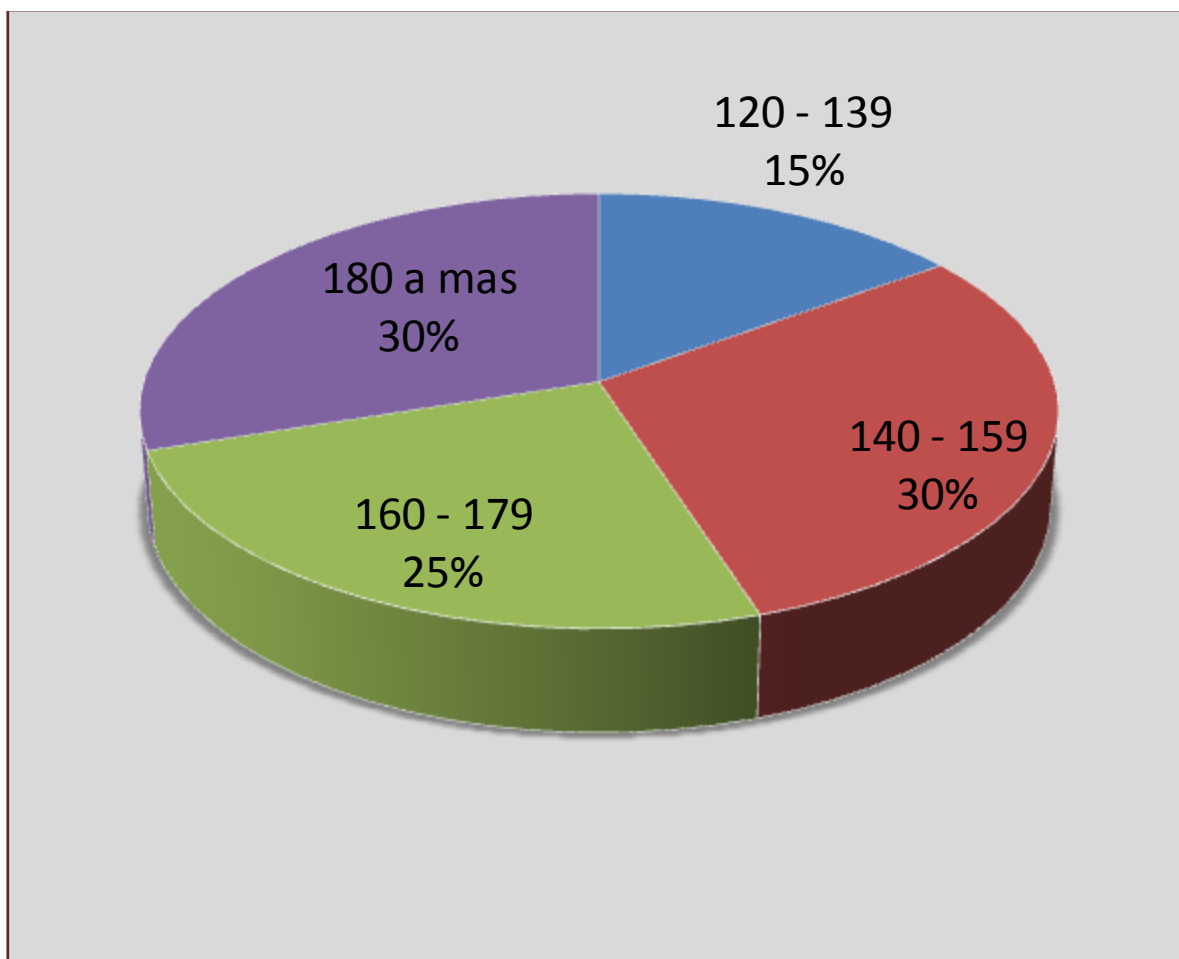
Sexo predominante.



En cuanto al sexo de los docentes encuestados, los datos obtenidos al aplicar la encuesta son los siguientes: El 45% de los encuestados pertenecen al sexo masculino, y el 55% son mujeres.

Gráfico 3

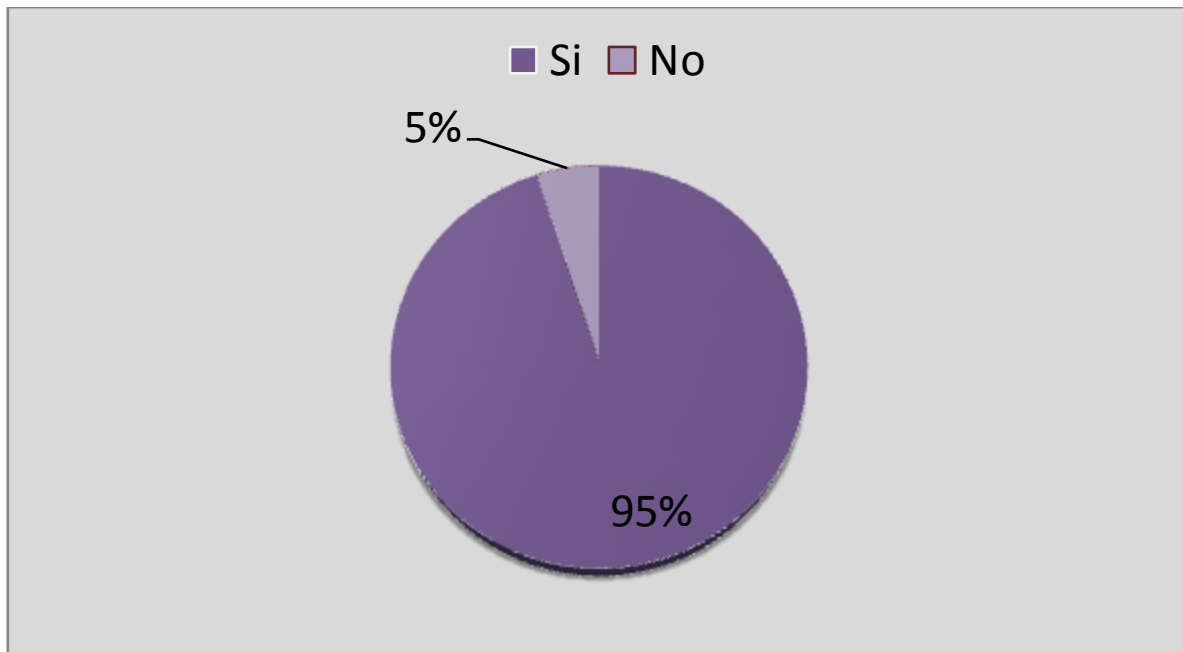
Peso en libras.



Los datos obtenidos al aplicar las encuestas a los docentes sobre el peso, los resultados se reflejan en los rangos siguientes: El 15% de los docentes tienen un peso entre las 120 – 139 libras, un 30% de los docentes un aproximado de 140 – 159 libras, un 25% con un peso entre 160 – 179 libras y un 30% de los docentes tienen un peso mayor a las 180 libras.

Gráfico 4

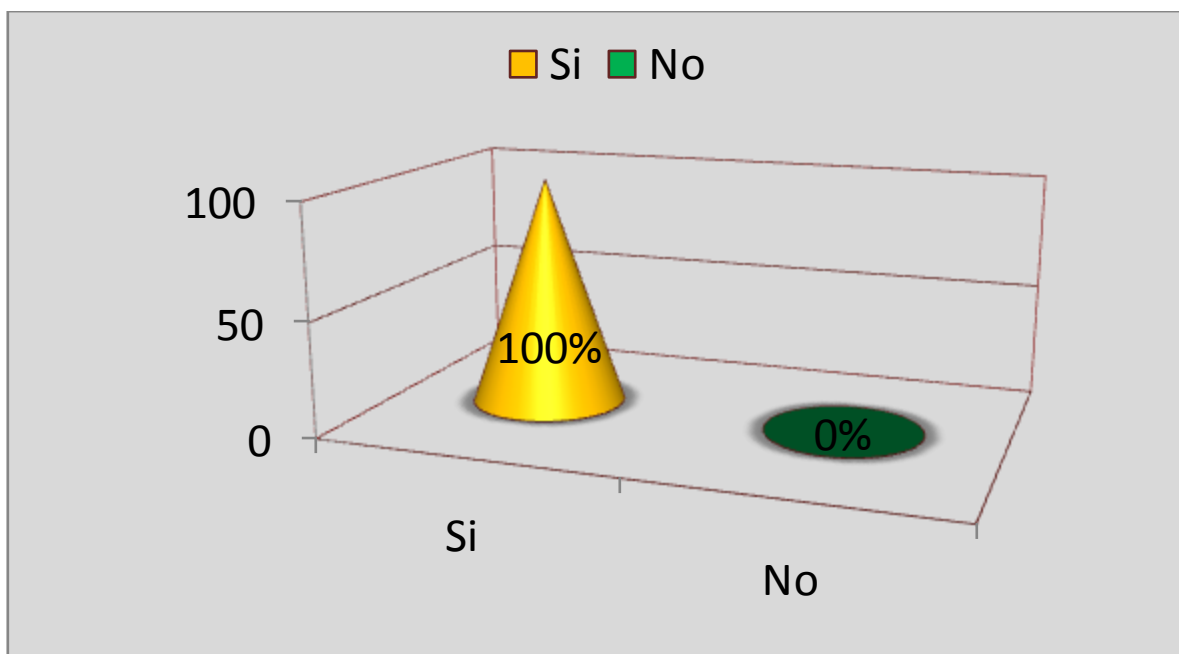
Practican actividades físicas los docentes.



Del 100% de los docentes encuestados un 95% afirma haber realizado actividades físicas en el pasado y un 5% de los mismos nunca han realizado actividades físicas de ningún tipo.

Gráfico 5

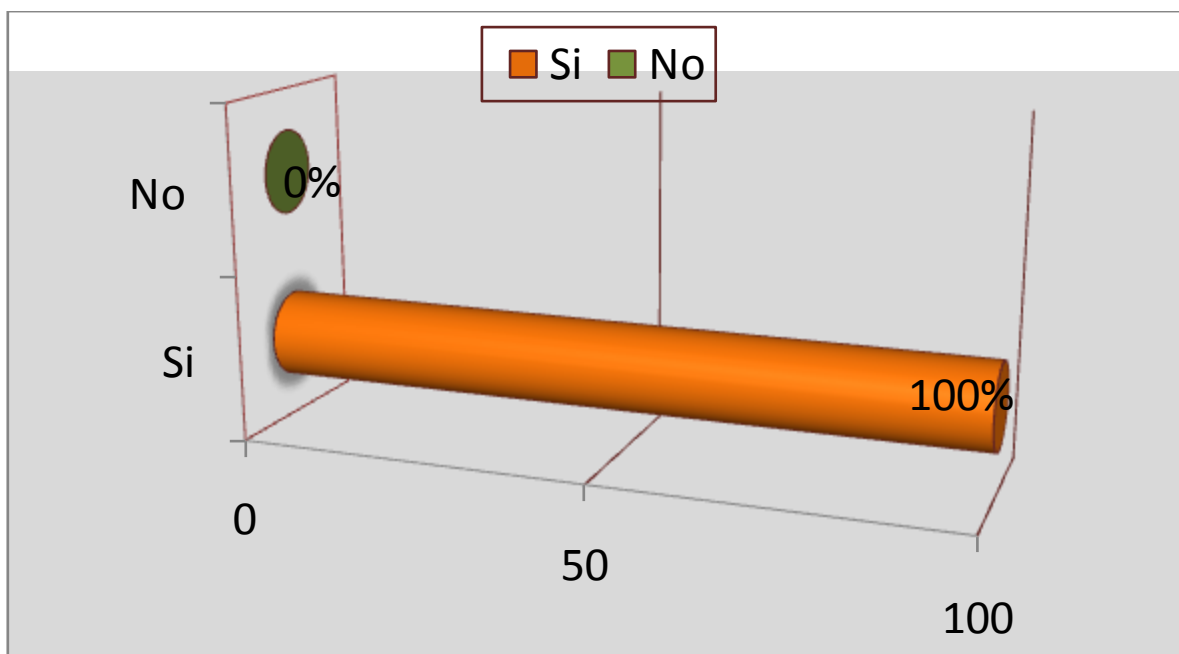
Conocimiento sobre los beneficios de las actividades físicas.



En cuanto al conocimiento de los docentes sobre los numerosos beneficios que brindan las actividades físicas para mejorar la salud física y mental, el 100% de los docentes encuestados afirma tener conocimiento sobre el tema antes mencionado.

Gráfico 6

Contribuye la actividad física a mejorar la salud física y mental.

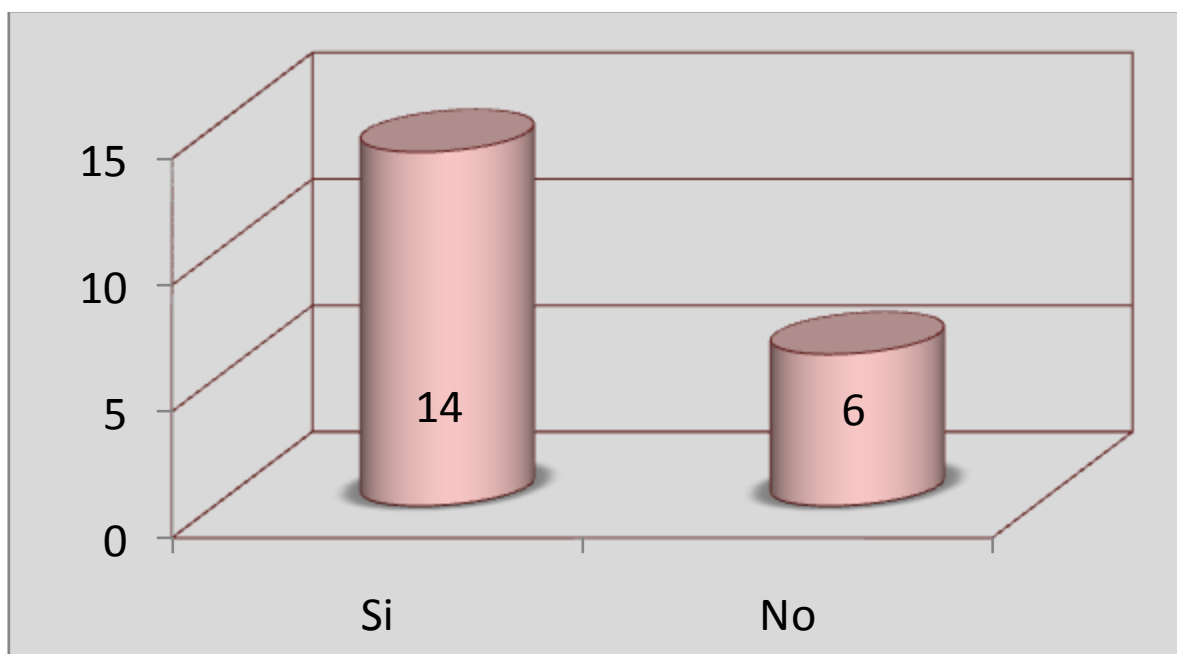


Según los datos obtenidos el 100% de los docentes encuestados afirman que la actividad física contribuye a mejorar la salud física y mental.

En cumplimiento del primer objetivo específico presentamos los siguientes gráficos.

Gráfico 7

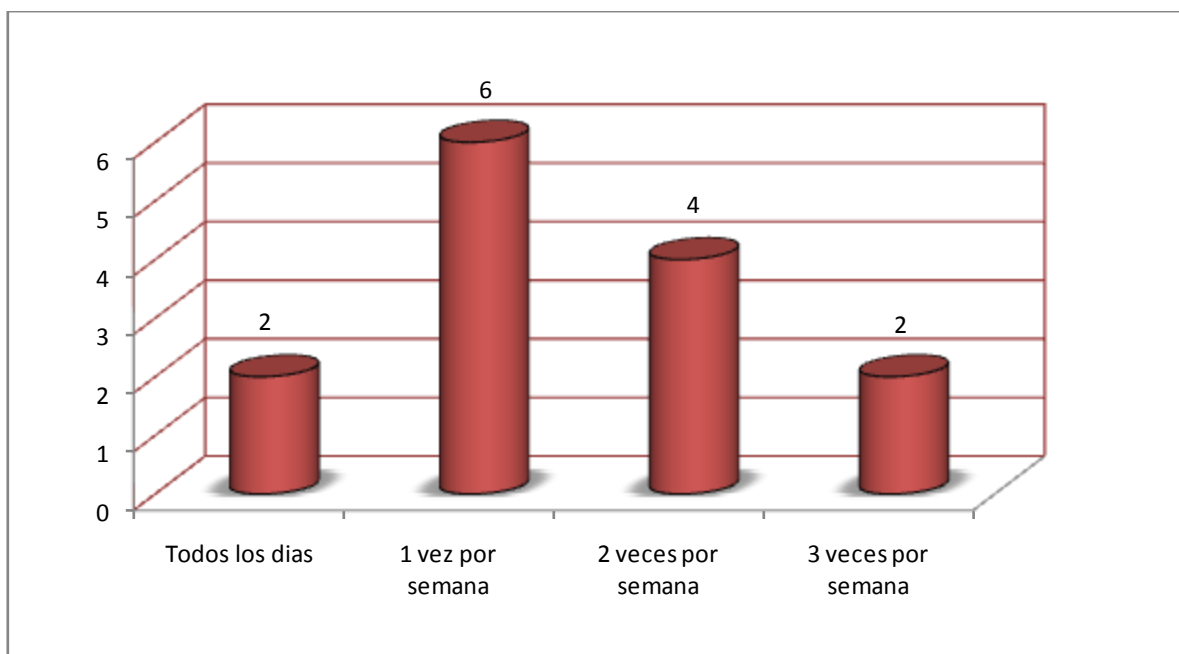
Practica usted alguna actividad física actualmente.



Según los datos obtenidos al aplicar la encuesta a 20 docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades; de ellos actualmente 14 docentes que corresponden al 70% de la muestra seleccionada practican más de alguna actividad física, los otros 6 que corresponden al 30% de la muestra seleccionada no practica ninguna actividad física

Gráfico 8

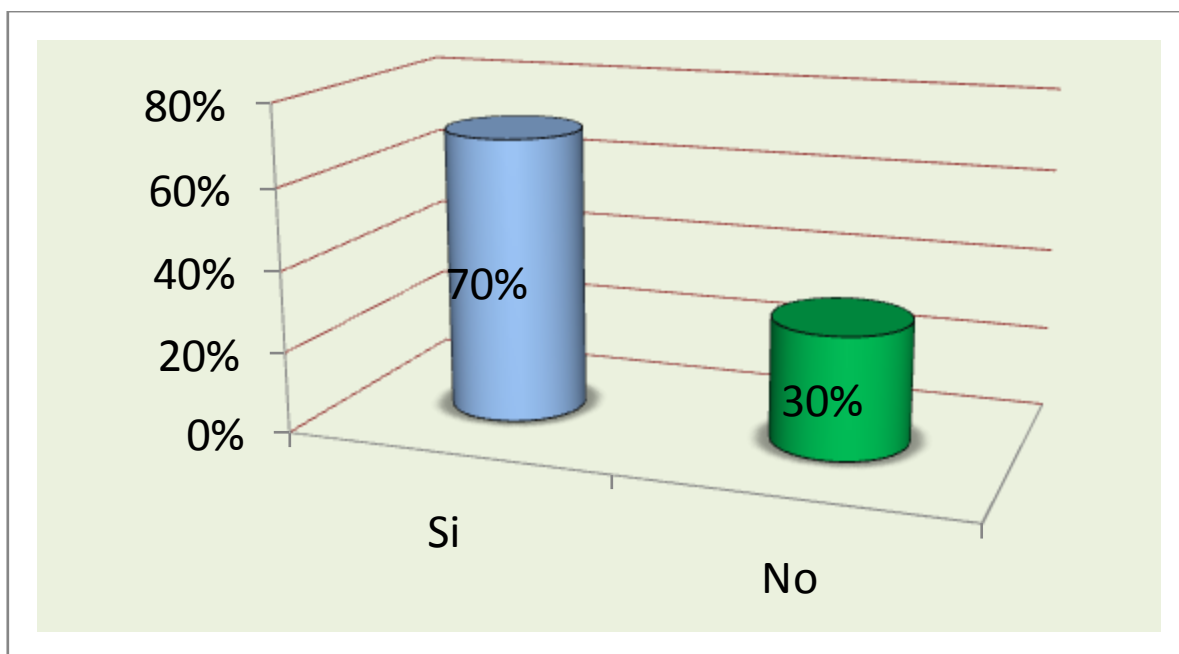
Frecuencia con que realiza actividades físicas



Al aplicar el instrumento a los 20 docentes encuestados de los cuales 14 docentes que representan el 70% realizan actividades físicas en la semana, 6 de estos 20 que equivalen al 30% no realiza ningún tipo de actividad física; los datos obtenidos de los docentes que realizan actividad física semanalmente son los siguientes: 2 docentes, que equivale al 10%, practican actividades físicas todos los días, 6 docentes que equivalen al 30% de la muestra seleccionada, realizan actividades físicas al menos una vez a la semana, 4 docentes que representan el 20% realizan actividades físicas dos veces por semana, 2 docentes que representan el 10% de la muestra realizan actividades físicas tres veces a la semana.

Gráfico 9

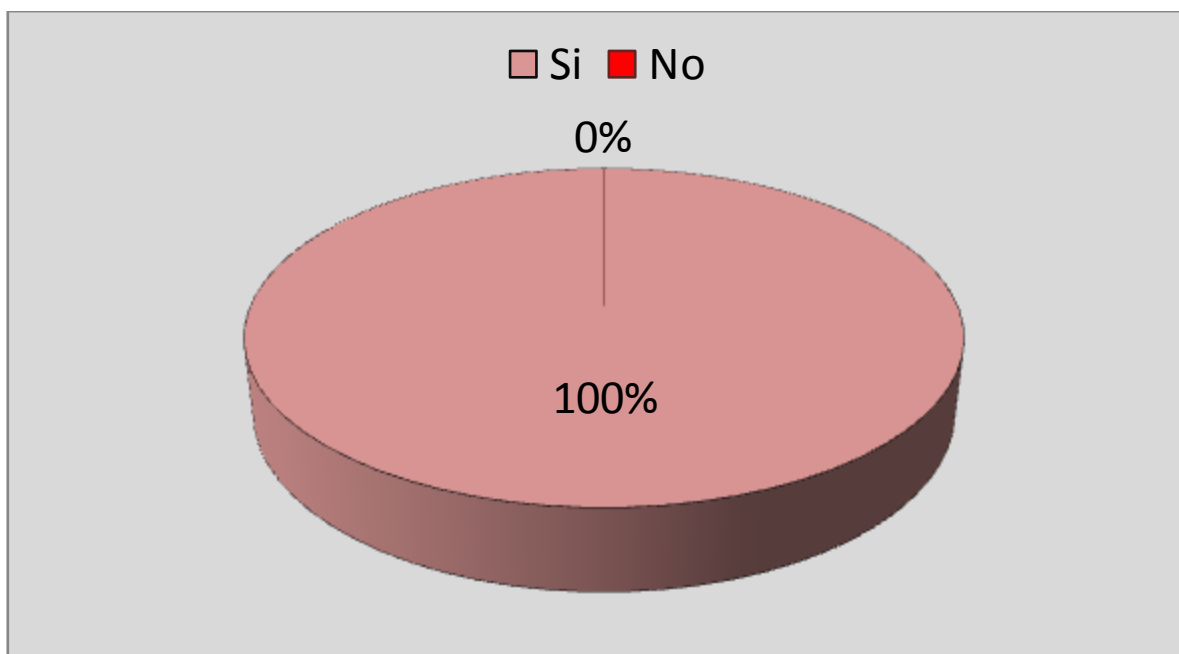
Su estilo de vida le permite realizar actividad física.



En cuanto a los docentes encuestados sobre si su estilo de vida le permite realizar actividades físicas; los resultados obtenidos son los siguientes: Un 70% de los docentes respondió que su estilo de vida le permite el tiempo necesario para realizar cualquier actividad física y el 30% afirma que su actual estilo de vida no le permite realizar actividades físicas.

Gráfico 10

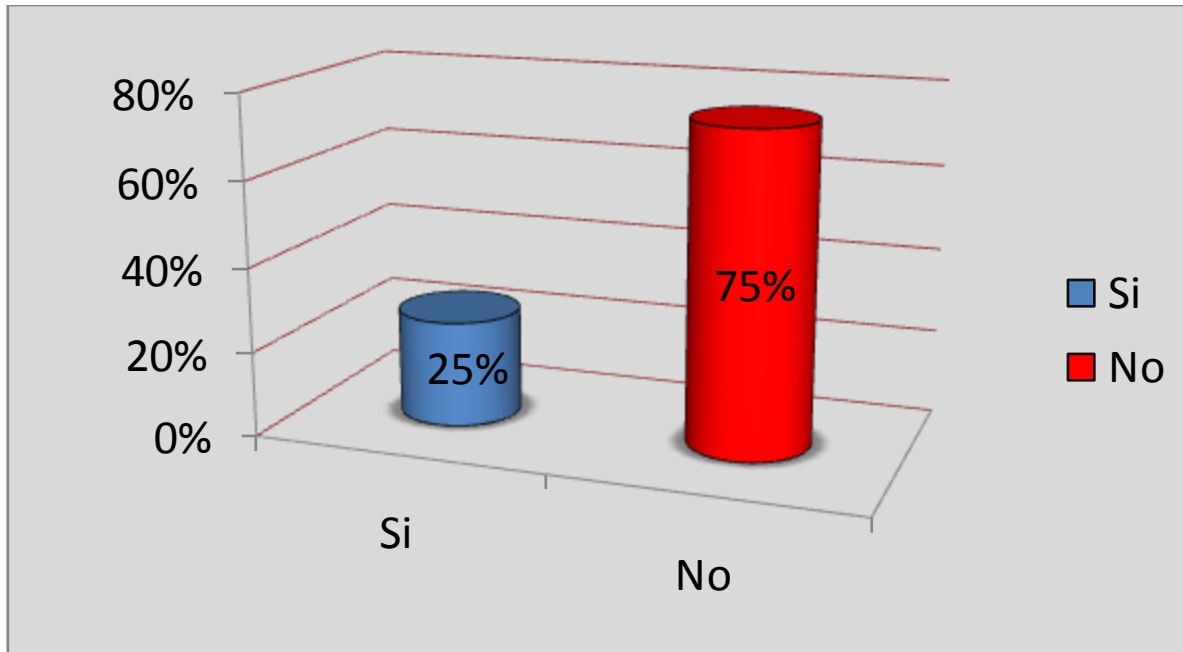
Alimentación balanceada.



En las estadísticas del instrumento aplicado, expresaron que el 100% de los docentes encuestados afirman que es conveniente una alimentación balanceada para satisfacer con eficiencia las actividades que el cuerpo humano exige.

Gráfico 11

Consumo de calorías.

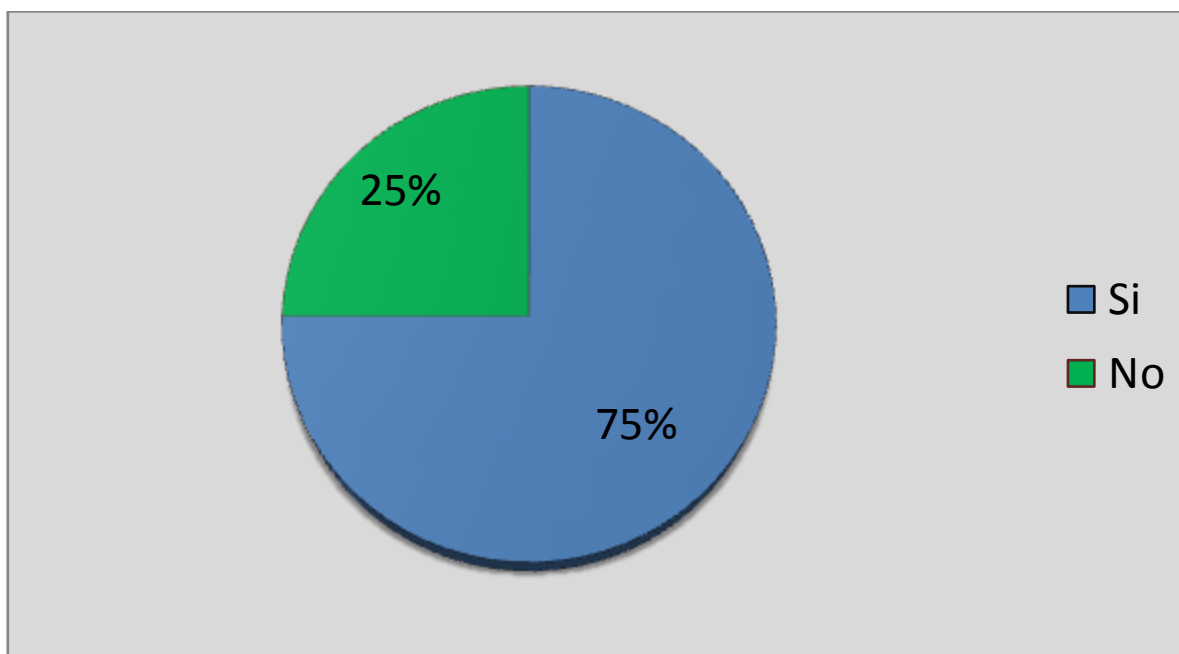


Con respecto al consumo de calorías diarias, 5 de los docentes encuestados que equivalen a un 25%, tienen conocimiento de el número de calorías que se deben consumir diariamente y 15 docentes (75%) desconocen la cantidad de calorías que se debe de consumir al día.

En cumplimiento del segundo objetivo específico que consiste en “Identificar que actividades físicas serian favorables para el mejoramiento de la salud física y mental de los docentes”, los resultados son los siguientes:

Gráfico 12.

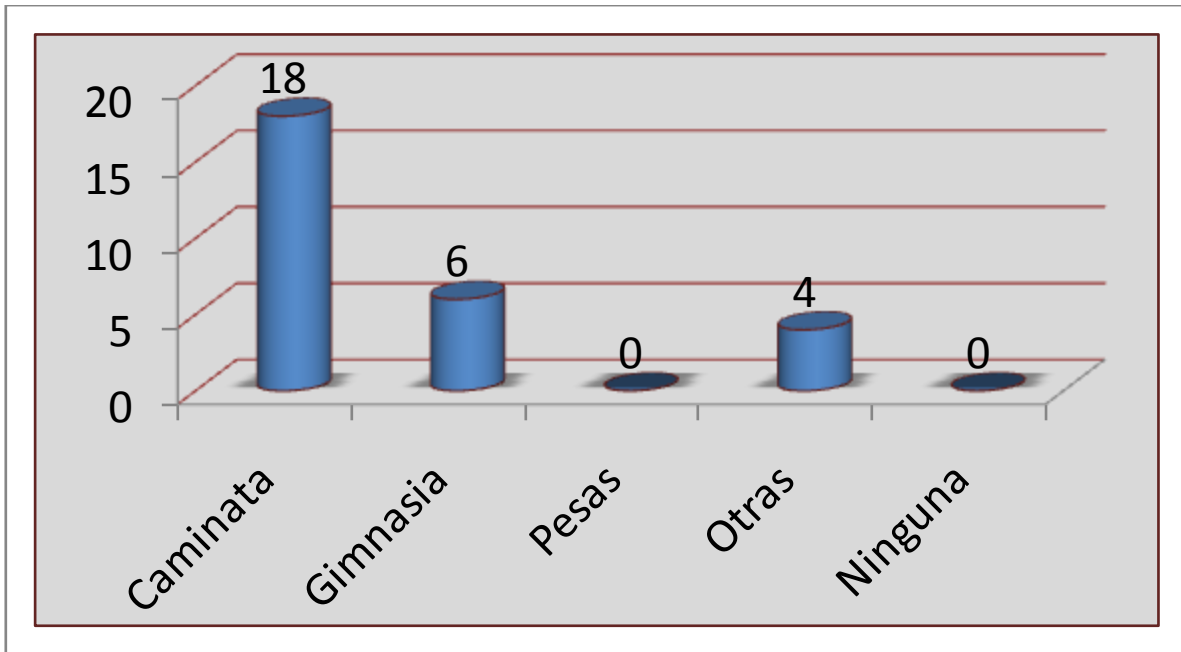
Lista de actividades físicas diarias.



Cabe destacar que el realizamiento de una guía metodológica para actividades físicas diarias es muy importante, entre estos 20 docentes, 15 de ellos opinaron que es realmente necesario, y 5 expresaron que no es así.

Gráfico 13.

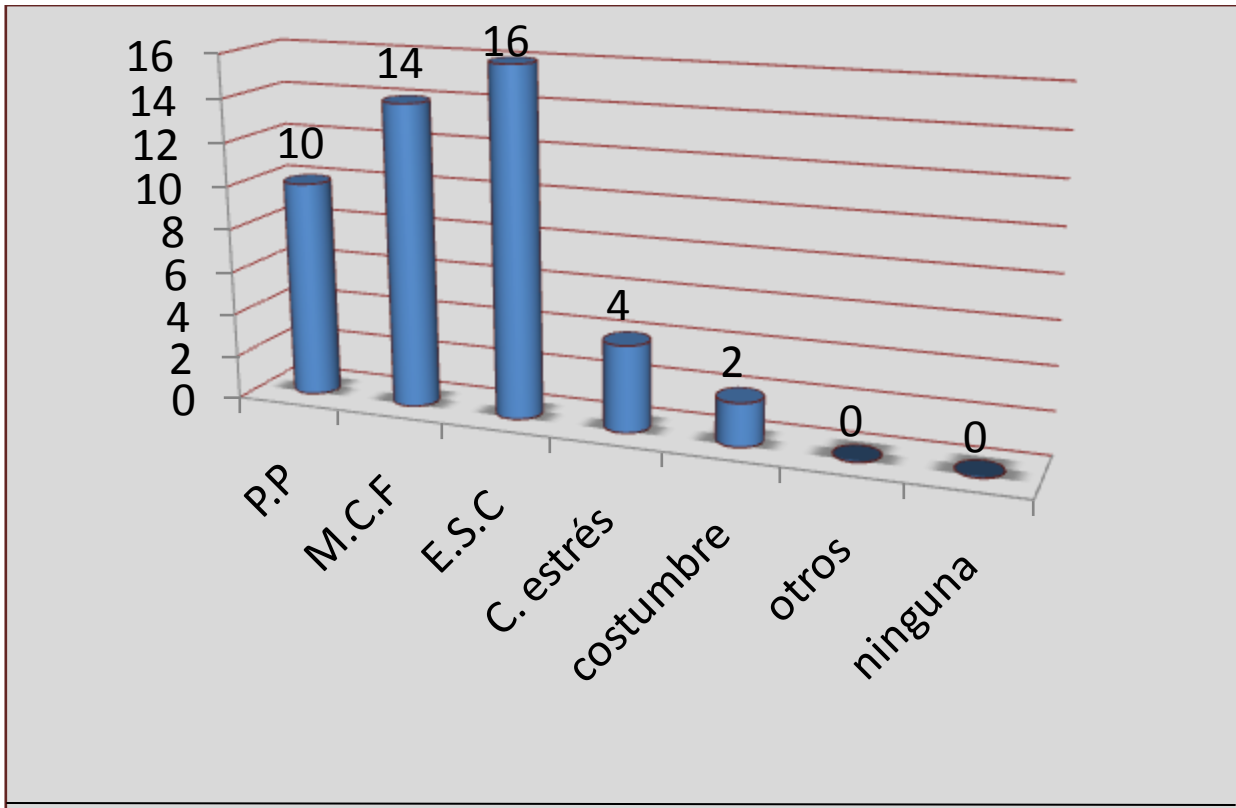
Actividades físicas a realizar según horario o calendario.



Cada docente tiene un horario diferente de trabajo en la Facultad, por lo tanto, las actividades físicas que pueden realizar son diversas, estas pueden ser: caminata, gimnasia, pesas, otras. Los docentes plantearon que las posibles a realizaron, la caminata y la gimnasia, así como otro tipo de actividades específicas tales como: danza y tenis de mesa.

Gráfico 14.

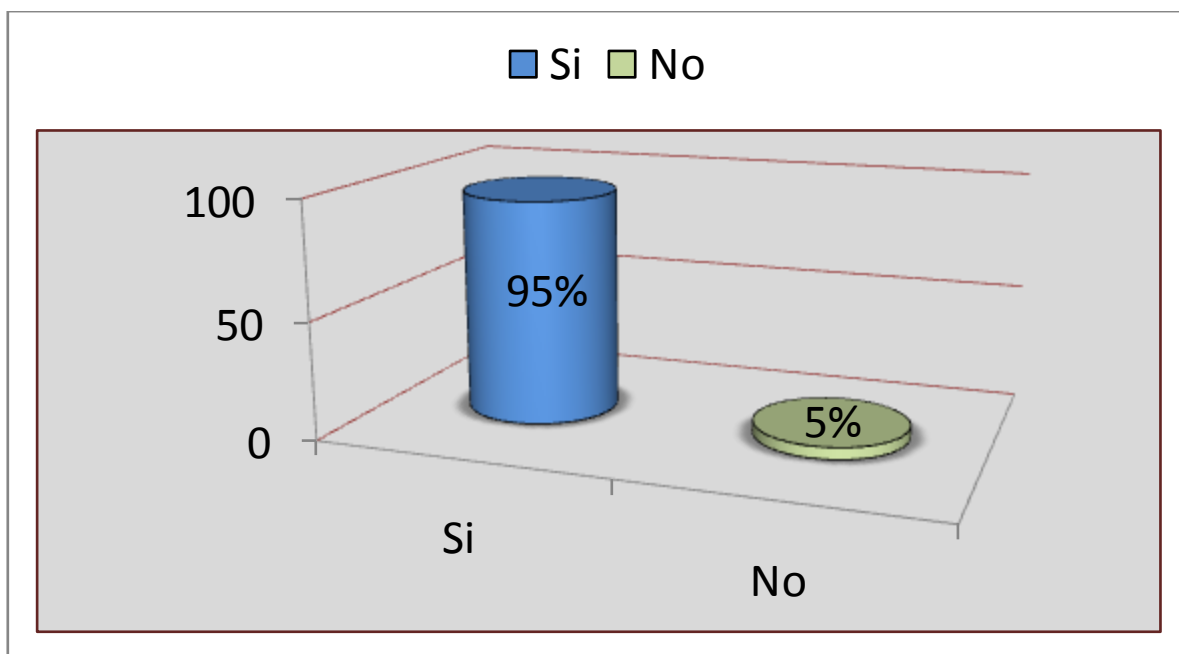
Objetivo de la realización de las actividades físicas.



Estos docentes al realizar actividades físicas, lo hacen con los siguientes propósitos; pérdida de peso, mejoramiento de la condición física, estimular el sistema cardiovascular, combatir el estrés, costumbre. Siendo los más concurridos, la estimulación del sistema cardiovascular, mejoramiento de la condición física y la pérdida de peso.

Gráfico 15.

Importancia de realizar actividades físicas.



Al momento de aplicar el instrumento, con respecto a la importancia que tiene la realización de actividades físicas diariamente, un 95% de los docentes, afirmó que es realmente importante, y un 5% no lo cree así.

IX. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Según la información obtenida al aplicar el instrumento de recolección de información, se constató que la edad promedio de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades es de 55 años que se encuentra en el rango 50 – 59 años el cual representa el 45% de la muestra objeto de estudio, de la cual la mayoría que corresponde a 11 personas son del sexo femenino.

Cabe mencionar que el 15% de los docentes tienen un peso entre las 120 – 139 libras, un 30% de los docentes un aproximado de 140 – 159 libras, un 25% con un peso entre 150 – 160 libras y un 30% de los docentes tienen un peso mayor a las 180 libras, lo que indica que no hay indicios de obesidad, de acuerdo a la edad de los docentes el peso no está excedido.

Según información obtenida la mayoría de los docentes encuestados afirma haber realizado actividades físicas en el pasado y tan solo uno de los docentes dice que nunca ha realizado actividades físicas de ningún tipo, debido a que su estilo de vida no le permite realizar actividades físicas.

En cuanto al conocimiento de los docentes sobre los numerosos beneficios que brindan las actividades físicas para mejorar la salud física y mental es importante mencionar que todos los docentes afirman tener conocimiento sobre el tema antes mencionado, también destacan que los beneficios de la actividad física contribuyen en el mejoramiento de la salud física y mental. Pero aunque la mayoría conoce los beneficios de la actividad física, ellos se mantienen inactivos físicamente, porque de los veinte docentes encuestados solo catorce dicen que ellos realizan actividades físicas de una forma regular, (caminata) seis docentes afirma no realizar ninguna actividad física. Los datos obtenidos de los docentes que realizan actividad física semanalmente son los siguientes: 2 docentes, que equivale al 10%, practican actividades físicas todos los días, 6 docentes que equivalen al 30% de la muestra seleccionada, realizan actividades físicas al menos una vez a la semana, 4 docentes que representan el 20% realizan actividades físicas dos veces por semana, 2 docentes que representan el 10% de la muestra realizan actividades físicas tres veces a la semana.

Al preguntarles a los docentes sobre su estilo de vida y del tiempo que ellos disponen para realizar actividades físicas los resultados obtenidos son los siguientes: catorce docentes que equivalen al 70% de los docentes encuestados, respondieron que su estilo de vida le permite el tiempo necesario para realizar cualquier actividad física y el 30% afirma que su actual estilo de vida no le permite realizar actividades físicas.

Cabe destacar que todos los docentes concuerdan en que es muy importante una alimentación balanceada ya que esto también contribuye al mejoramiento de la salud, pero aunque todos los docentes afirma que es muy importante tener una alimentación balanceada, la mayoría (75%) desconoce la cantidad de calorías que el cuerpo necesita diariamente para realizar con energía las actividades cotidianas o laborales.

También es importante mencionar que elaborar una guía metodológica orientada y adecuada es muy importante. De los 20 docentes, 15 de ellos opinaron que les gustaría se les proporcionara una guía de actividades físicas adaptadas y orientadas a la práctica.

Cada docente tiene un horario diferente de trabajo en la Facultad, por lo tanto, las actividades físicas que pueden realizar son diversas, estas pueden ser: caminata, gimnasia, pesas, otras. Siendo las más probables de realizar: la caminata y la gimnasia, así como otro tipo de actividades específicas tales como: danza y tenis de mesa.

Estos docentes al realizar actividades físicas, lo hacen con los siguientes propósitos; pérdida de peso, mejoramiento de la condición física, estimular el sistema cardiovascular, combatir el estrés y costumbre. Al momento de aplicar el instrumento, con respecto a la importancia que tiene la realización de actividades físicas diariamente, un 95% de los docentes, afirmo que es realmente importante, y un 5% afirma que no es importante realizar actividades físicas de manera constante.

X. CONCLUSIONES

Luego de haber aplicado el instrumento de recolección de información, y comprobar el cumplimiento del objetivo general propuesto, podemos concluir afirmando que:

- La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por los múltiples beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.
- La práctica regular de ejercicio físico presenta beneficios físicos y psicológicos que resultan positivos para la salud mental y la calidad de vida del ser humano, lo que parece tener su explicación orgánica en los cambios que la actividad física produce en el cerebro. El ejercicio físico tiene relación con la disminución de la ansiedad, con la protección frente a la depresión y con el alivio de sus síntomas, con la preservación de la función cognitiva y con la mejora en autoestima, motivación, autocontrol y la auto-eficacia.
- Se logró determinar el conocimiento que tiene el personal docente de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, sobre los beneficios de la actividad física.

- Se identificó que las actividades físicas que deben realizar los docentes deben ser orientadas al proceso de práctica, también deben de ser moderadas que permitan realizarse durante largo tiempo, el cual le permita realizar satisfactoriamente lo antes expuesto siendo habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida de los docentes, esto contribuirá en el mejoramiento de la salud y las capacidades físicas de los mismos.
- Un total del 70% de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades practica más de alguna actividad física, la más común es caminar de su casa al trabajo o movilizándose dentro de la facultad. Cabe destacar que esta es realizada por necesidad y no por ningún otro propósito.
- Un total del 70% de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades tiene tiempo disponible para realizar actividades físicas, los docentes no realizan actividades físicas con un propósito determinado, quizás porque no las consideran necesarias o simplemente no les gusta.
- Cabe destacar que los docentes consideran muy importante tener una alimentación balanceada aunque desconocen la cantidad de calorías que se deben consumir al día.

XI. Recomendaciones:

Los autores del presente trabajo de investigación basándose en el estudio realizado de los beneficios de las actividades físicas para el mejoramiento de la salud física y mental de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN-LEON recomendamos que:

- 1- Concientizar a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, sobre la importancia de incluir en su rutina diaria la práctica de actividades físicas.
- 2- En la realización de la encuesta, los docentes expresaron que cuentan con un determinado tiempo libre en el transcurso del día, realizando una distribución correcta del tiempo les permitiría realizar algunas actividades físicas, esto es más beneficioso que tomar café, ingerir comida rápida o cualquier otro pasatiempo.
- 3- A través del Departamento de Educación Física, fomentar y desarrollar actividades físicas, lúdicas y recreativas que construyan al mejoramiento de la salud física y mental.
- 4- Planificar actividades que satisfagan las necesidades y que sean de agrado de los docentes.
- 5- Elaborar opciones donde los docentes puedan realizar dichas actividades y gozar de ellas de forma social.

XII. BIBLIOGRAFÍA

1. Consecuencias de la inactividad física.
Consejos para empezar a cambiar.
<http://pipendidactique-felipe.blogspot.com/2009/04/consecuencias-de-la-falta-de-actividad.html>
2. Ejercicio físico para la salud y la calidad de vida.
¿Qué tipo de ejercicio debo realizar?
Estructura de una sesión de ejercicios.
http://www.bago.com/cardired/Ejercicio_salud/Ejercicio_salud.asp
3. Importancia de las actividades físicas:
Beneficios de las actividades físicas.
<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>
4. Influencia de las actividades físicas en una vida saludable:
Efectos positivos de la actividad física sobre el organismo.
<http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
5. La actividad física dentro del concepto de salud:
Para poder mantener un buen estado de salud, la práctica de ejercicio de manera aislada, no basta."
<http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>
6. National Heart Lung and Blood Institute, People Science Health: ¿Qué es la actividad físicas?
Beneficios, riesgos y recomendaciones.
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/>
7. Organización Mundial de la Salud, Concepto de salud:
¿Cómo define la OMS la salud?
<http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>

Anexo 1

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes
UNAN – León
Encuesta

Estimado Docente:

Somos estudiantes del V Año de la carrera de Educación Física y Deportes de la UNAN – León, estamos realizando un trabajo investigativo con el fin de conocer los beneficios de la actividad física.

De antemano le agradecemos su valiosa colaboración.

I. Datos Generales.

Edad: _____ Sexo: M____ F____ Peso: _____

II. Desarrollo.

Marque con una x la respuesta según corresponda.

¿Ha practicado usted alguna vez en su vida actividades físicas?

Si _____ No _____

¿Tiene usted conocimientos acerca de los beneficios de las actividades físicas?

Si _____ No _____

¿Creé usted que la actividad física contribuye a mejorar su salud física y mental?

Si _____ No _____

¿Practica usted alguna actividad física?

Si _____ No _____

¿Si practica usted alguna actividad física cuantas veces a la semana lo hace y durante cuánto tiempo?

1 vez a la semana _____ 2 veces a la semana _____
3 veces a la semana _____ Todos los días _____

¿Cree usted que su estilo de vida le permite realizar actividades físicas?

Si _____ No _____

¿Cree usted que es importante tener una alimentación balanceada?

Si _____ No _____

¿Sabe usted cuantas calorías debe consumir al día?

Si _____ No _____

¿Cree usted que es importante hacer una lista de actividades físicas a realizarse por día?

Si _____

No _____

¿Qué actividades físicas según su horario o calendario podría usted realizar?

- Caminata _____
- Gimnasia _____
- Pesas _____
- Otras _____
- Ninguna _____

Especifique _____

¿Si realiza alguna actividad física determinada con qué objetivo lo haría?

- Pérdida de peso _____
- Mejorar la condición física _____
- Estimular el sistema cardiovascular _____
- Combatir el estrés _____
- Costumbre _____
- Otros _____
- Ninguna _____

Especifique _____

¿Cree usted que es importante realizar actividades físicas diariamente?

Si _____

No _____

Anexo 3.
Fotografías de los docentes de la facultad



Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades colaborando con la encuesta.



Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades colaborando con la encuesta.



Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades colaborando con la encuesta.

Equipo de trabajo.

