

## PHYSICAL ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN GUALEGUAY

Prof. Lic. Casiano Carballo.  
Prof. Lic. Daniel Germán Ramón Flores.

Universidad Autónoma de Entre Ríos. Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud.  
Profesorado Universitario en Educación Física. Gualeguay Entre Ríos. Argentina

**Abstract:** The research work is established in the south of the province of Entre Ríos, in the city of Gualeguay, where physical and sports activities grow day by day. It will focus on inquiring about the level of physical activity of the second and third year students of the University Teaching Staff in Physical Education. It pursues direct and application purposes, by generating knowledge to be applied later, in professional practices, since it will allow us to determine in future graduates the level of physical activity (total weekly, in free time and on the move), and their level of healthy habits. Our hypothesis is that the Physical Activity Level will be highly positive. The (probabilistic) sample will be determined with the second and third year students of the Physical Education Teacher of the city of Gualeguay, of both genders. The GPAQ questionnaire was used as an instrument to determine the level of physical activity created by the World Health Organization (WHO).

**Keywords:** physical activity, Physical Education Teachers.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ÉLÈVES D'ÉDUCATION PHYSIQUE À GUALEGUAY

**Résumé:** Le travail de recherche est établi dans le sud de la province d'Entre Ríos, dans la ville de Gualeguay, où les activités physiques et sportives se développent de jour en jour. Ils'agira de s'enquérir du niveau d'activité physique des étudiants de deuxième et troisième année du corps enseignant universitaire en éducation physique. Il poursuit des objectifs directs et applicatifs, en générant des connaissances à appliquer plus tard, dans les pratiques professionnelles, car il nous permettra de déterminer chez les futurs diplômés le niveau d'activité physique (total hebdomadaire, en temps libre et en déplacement), et leur niveau d'habitudes saines. Notre hypothèse est que le niveau d'activité physique sera très positif. L'échantillon (probabiliste) sera déterminé avec les élèves de deuxième et troisième année du professeur d'éducation physique de la ville de Gualeguay, des deux sexes. Le questionnaire du GPAQ a été utilisé comme instrument pour déterminer le niveau d'activité physique créé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

**Mots-clés:** activité physique, professeurs d'éducation physique.

## ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTUDIANTE EN EDUCACIÓN FÍSICA DE GUALEGUAY

**Resumen:** El trabajo de Investigación se establece en el sur de la provincia de Entre Ríos, en la ciudad de Gualeguay, donde día a día crecen las actividades físicas y deportivas. Se centrará en indagar acerca del nivel de actividad física de los estudiantes de segundo y

tercer año del Profesorado Universitario en Educación Física. Persigue fines directos y de aplicación, al generar conocimientos para ser aplicados luego, en las prácticas profesionales, pues nos permitirá determinar en los futuros graduados el nivel de actividad física (total semanal, en el tiempo libre y en desplazamiento), y su nivel de hábitos saludables. Nuestra hipótesis es que el Nivel de Actividad Física será altamente positivo. La muestra (probabilística) se determinará con los estudiantes de segundo y tercer año del profesorado de educación Física de la ciudad de Gualeguay, de ambos géneros. Se utilizó como instrumento el cuestionario GPAQ, para determinar el nivel de actividad física creado por la Organización Mundial de la Salud, elegidos por su confiabilidad.

**Palabras clave:** actividad física, Profesores de Educación Física.

## ATIVIDADE FÍSICA NO ESTUDANTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE GUALEGUAI

**Resumo:** O trabalho de pesquisa está estabelecido no sul da província de Entre Ríos, cidade de Gualeguay, onde as atividades físicas e esportivas crescem dia a dia. Terá como foco indagar sobre o nível de atividade física dos alunos do segundo e terceiro ano do Corpo Docente Universitário em Educação Física. Persegue propósitos diretos e de aplicação, gerando conhecimento a ser aplicado posteriormente, nas práticas profissionais, uma vez que permitirá determinar nos futuros egressos o nível de atividade física (total semanal, no tempo livre e em movimento), e seu nível de hábitos saudáveis. Nossa hipótese é que o Nível de Atividade Física será altamente positivo. A amostra (probabilística) será determinada com os alunos do segundo e terceiro anos do curso de Educação Física da cidade de Gualeguay, de ambos os sexos. O questionário GPAQ foi utilizado como instrumento de determinação do nível de atividade física criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

**Palavras Chave:** Atividade Física, docentes Educação Física.

**Introducción:** Esta investigación desea brindar conocimientos al profesorado en educación física, sobre la concientización de la Actividad Física en alumnos de estudios universitarios, justamente en una carrera totalmente afín a lo que vamos a estudiar.

Nuestra intención es que va a movilizar al lector ya que por medio de nuevos conocimientos los formadores, de futuros docentes, programen una Educación Física activa, saludable, además y sin olvidar controlada, planificada y gestionada de manera mejorada y realmente eficaz. Con el verdadero fin de elevar los niveles de conocimientos “teóricos – prácticos” de los alumnos universitarios de mencionada carrera. Y así poder Justificar mejor la currícula de nuestra casa de estudios superiores en Educación Física.

Y en consecuencia, con el verdadero propósito de tener un mejor desenvolvimiento profesional en un futuro cercano, por ende elevar el nivel de conocimientos de nuestros graduados, sin descuidar nuestra esencia que es el desarrollo del movimiento humano saludable.

Esto conllevará a un sustento mejorado desde lo científico – teórico para determinar mayores argumentos en nuestra área, y así la Educación Física crecerá al igual que el nivel profesional de los futuros profesores universitarios, praxiológicamente, pero también y sin descuidar, los aportes teóricos.

Con esta investigación se sabrá el nivel de actividad física de los educandos de segundo año y tercer año del Profesorado de Educación Física de la ciudad de Gualeguay, desconocido hasta el momento.

**Metodología:** El tipo de estudio será correlacional, aplicada, de campo, transversal. La muestra (probabilística) se determinará con los estudiantes de segundo y tercer año del profesorado de educación Física de la ciudad de Gualeguay, de ambos géneros, con un nivel de confianza del 95% generado por el programa informático STATA 2.0.

Las fuentes de datos serán primarias ya que serán obtenidas por el propio equipo de investigación. Nuestra posición como Investigador será Interactiva.

Hemos seleccionado un cuestionario, para determinar el nivel de Actividad Física del alumnado, creado por la Organización Mundial de la Salud, lo elegimos por su confiabilidad.

El análisis de datos se generará mediante el programa informático IBM SPSS.

**Resultados:** Según los resultados brindados, podemos señalar que de los estudiantes partícipes del trabajo de investigación han sido 81 estudiantes, 30 mujeres y 51 varones, en 2do año y de 49 estudiantes, 27 mujeres y 22 varones de tercero año del Profesorado de Educación Física de la ciudad de Gualeguay.

Lo primero establecido ha sido discernir acerca de la edad promedio de los estudiantes de 2do y 3er año; en 2do año el promedio de edad ha sido 21, edad mínima 18, edad máxima 31, y a su vez en 3er año el promedio de edad 21, edad mínima 19, edad máxima 28. Prosiguiendo con el análisis de la investigación, en promedio de minutos de actividad física por semana en 2do año brindó éste número 2433, y en 3er año 2870. A su vez, en promedio en minutos de actividad física en el trabajo por semana proporcionó estos resultados; en 2do año 1200 y en 3er año 1559. Además el promedio en minutos de actividad física en desplazamiento por semana arrojó en 2do año: 456, y en 3er año 593. Asimismo en promedio de actividad física en el tiempo libre por semana generó estos resultados, en 2do año 776 y en 3er año 719. Y finalmente en promedio de minutos de conducta sedentaria por día en 2do año suministró 261 y en 3er año 262.

2do: 81 estudiantes, 30 mujeres y 51 varones

3ro: 49 estudiantes, 27 mujeres y 22 varones

En la Tabla X se distingue las características generales de la muestra y se comparan el 2do año con el 3er año.

Tabla 5  
*Características generales de la muestra*

	Promedio de minutos de actividad física por semana	Promedio de minutos de actividad física en el trabajo por semana	Promedio en minutos de actividad física en desplazamiento por semana	Promedio en minutos de actividad física en el tiempo libre por semana
2do año	2433	1200	456	776
3er año	2870	1559	593	719

Promedio de minutos de conducta sedentaria por día

---

2do año 261

3er año 262

---

Se estableció la Figura 1, en donde se compara la cantidad de estudiantes de 2do año según su género.

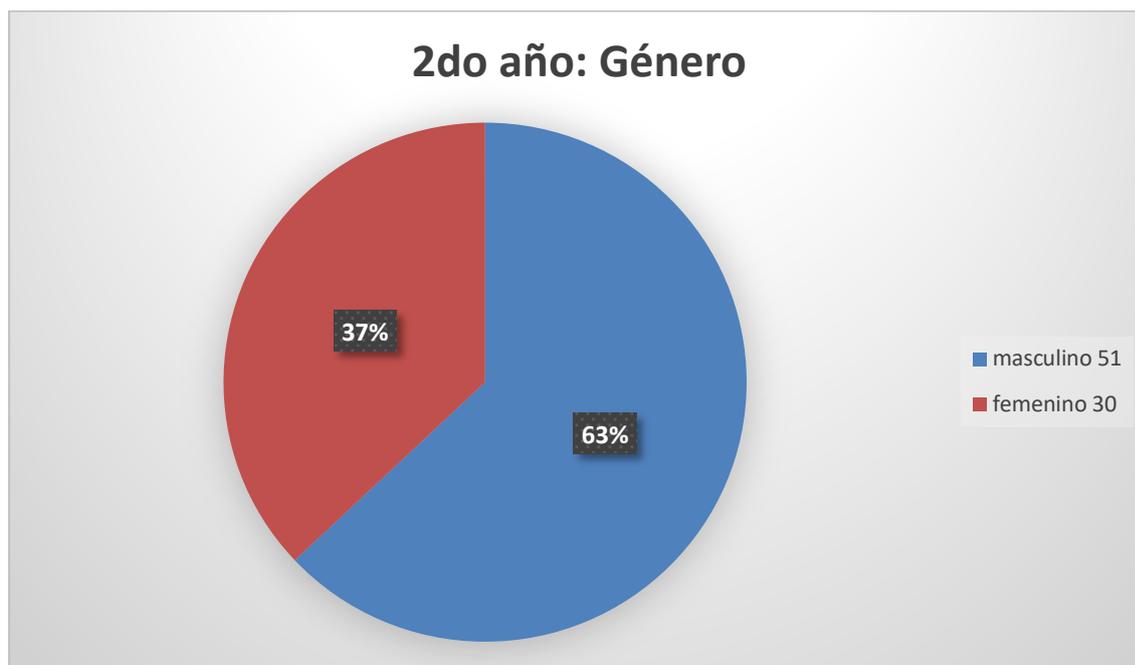
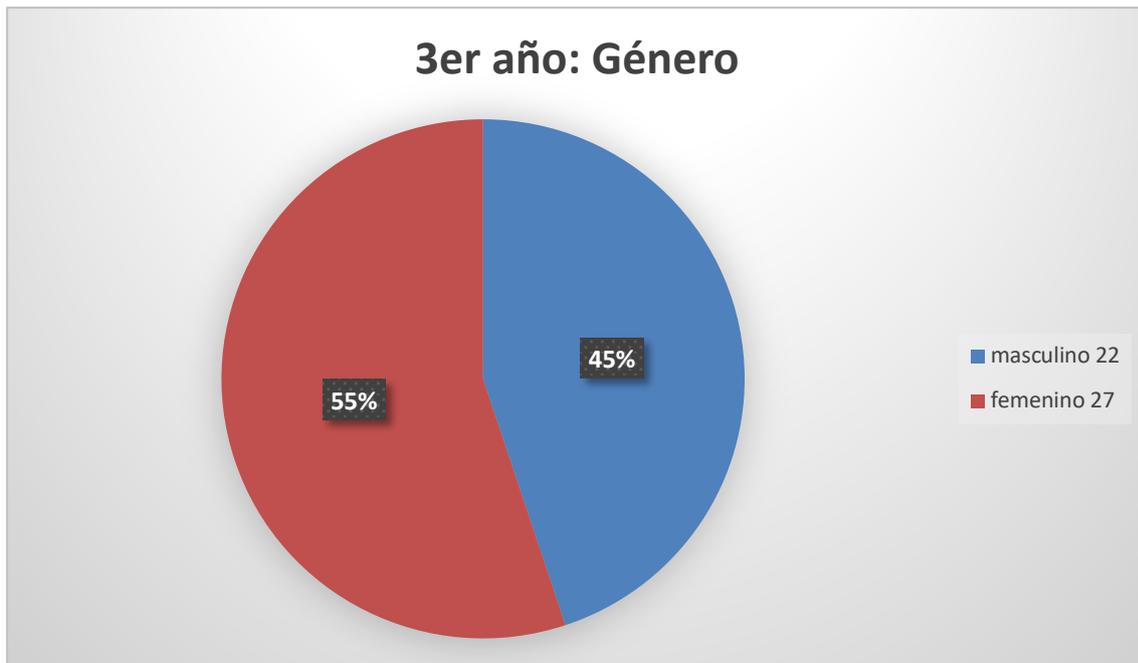


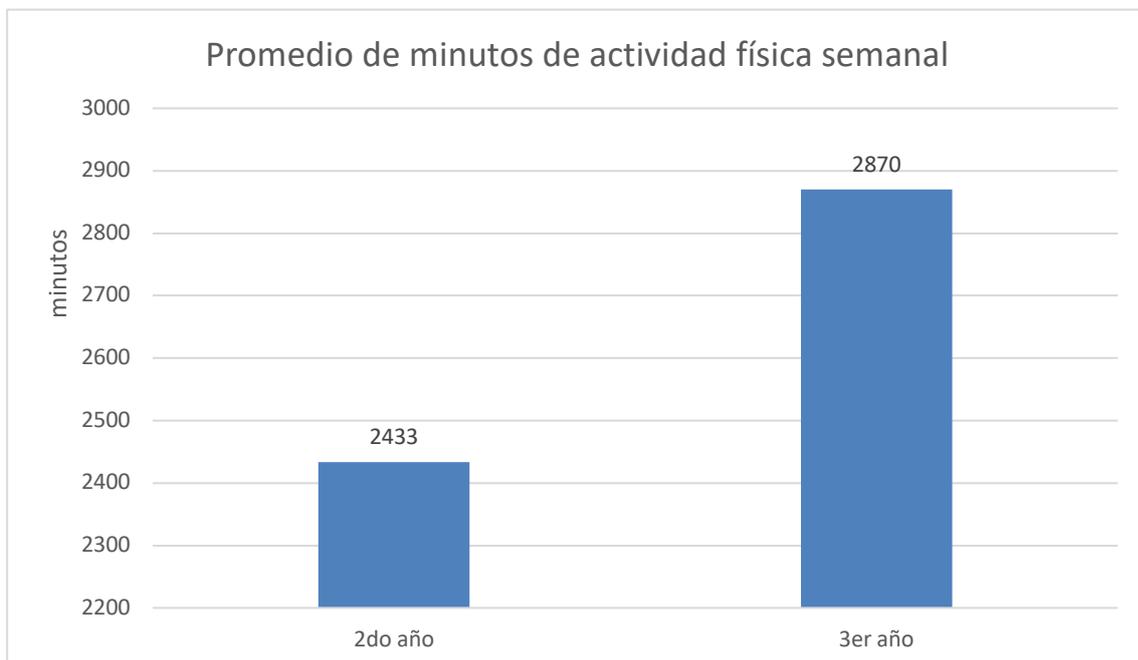
Figura 1. Cantidad de estudiantes de 2do año según género femenino y género masculino.

Se estableció la Figura 2, en donde se compara la cantidad de estudiantes de 3er año según el género.



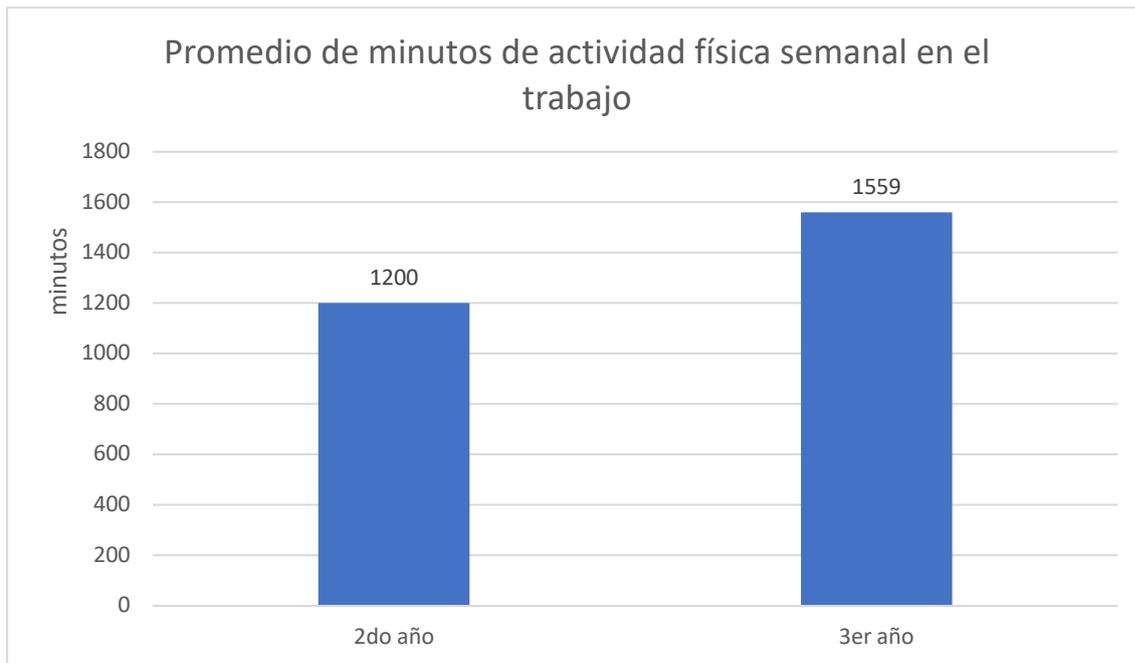
**Figura 2.** Cantidad de estudiantes de 3er año según género femenino y género masculino.

En la Figura 3 se compara a 2do y 3er año con el promedio de minutos de actividad física que realizan por semana.



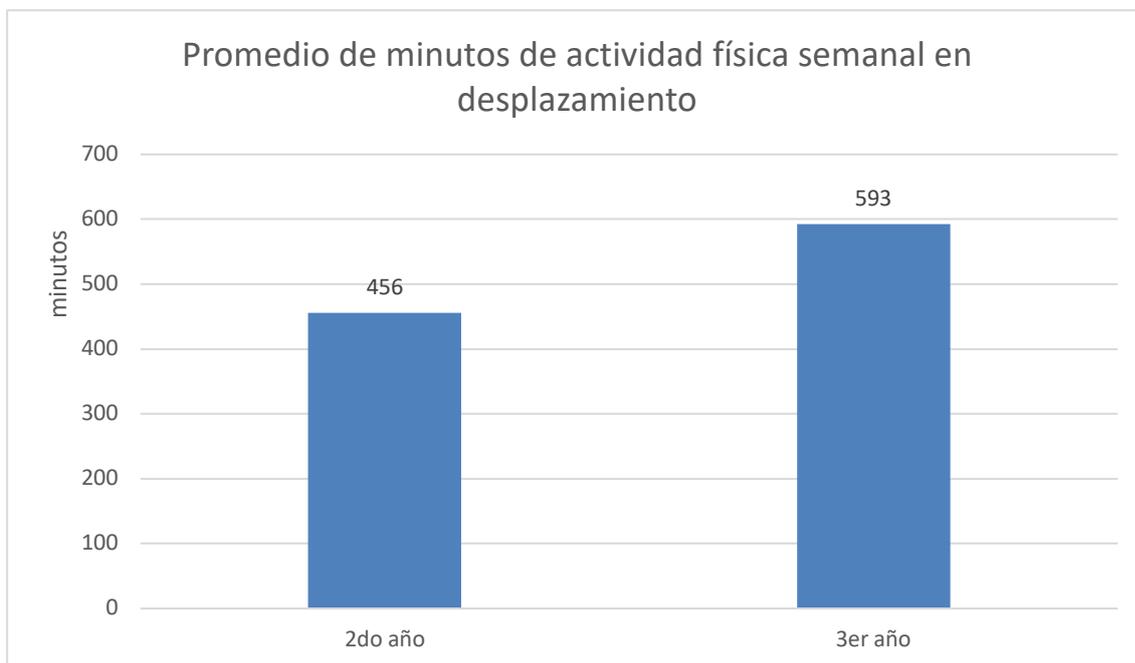
**Figura 3.** Promedio en minutos de actividad física por semana.

En la Figura 4 se compara a 2do y 3er año con el promedio de minutos de actividad física por semana en el trabajo.



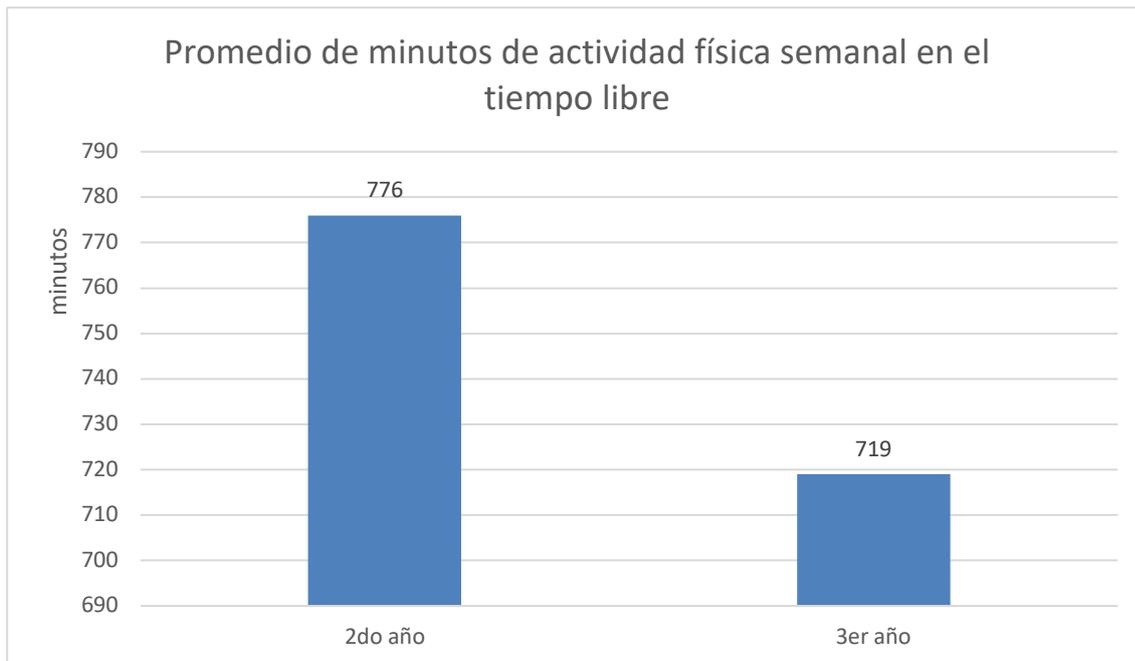
**Figura 4.** Promedio en minutos de actividad física por semana en el trabajo.

En la Figura 5 se compara a 2do y 3er año con el promedio de minutos de actividad física por semana en desplazamiento.



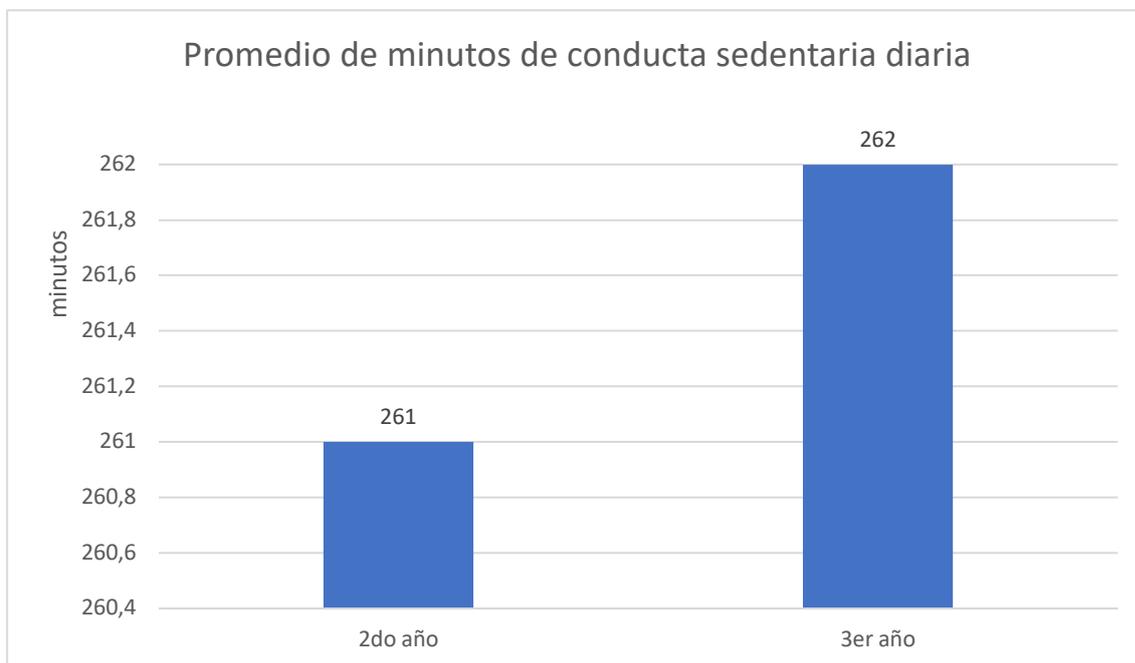
**Figura 5.** Promedio en minutos de actividad física en desplazamiento por semana.

En la Figura 6 se compara a 2do y 3er año con el promedio de minutos de actividad física en tiempo libre que realizan por semana.



**Figura 6.** Promedio en minutos de actividad física en el tiempo libre por semana.

En la Figura 7 se compara a 2do y 3er año con el promedio de minutos de conducta sedentaria diaria.



**Figura 7.** Promedio en minutos diarios de conducta sedentaria.

En la Tabla 1 distinguimos la edad de los estudiantes de 2do y 3er año.

Tabla 7

Edad. Promedio, mínimo y máxima.

---

Año	Edad Promedio	Edad Mínima	Edad Máxima
2do	21	18	31
3ro	21	19	28

---

**Discusión:** Los resultados de la tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2019) que observó un aumento de la prevalencia de baja actividad física de un 52% a un 57% en el período 2015-2019, en ciudades de más de 5.000 habitantes; y si realizamos una comparación, podemos sugerir estos datos difieren en gran medida con la población estudiada en el presente trabajo, ya que su nivel de actividad física es alto en el 100% de los casos.

Atendiendo a la hipótesis generada es importante marcar que la misma se plasmó tal cómo lo habíamos anticipado. Como claustro docente y al estar realizando el presente trabajo investigativo debemos apostar a continuar produciendo estímulos educativos e investigativos en futuros docentes del campo de la educación física, y así generar cambios significativos en la sociedad. Luego de la realización del presente trabajo de investigación es importante señalar, el estímulo del desarrollo de actividades físicas, siempre haciendo docencia, y más aún dentro del ámbito universitario, teniendo contribuciones desde el área educativa, como pilar, además de las ciencias afines, para poder remarcar la fundamentación de cada una de nuestras prácticas, sin descuidar el impulso docente de las técnicas adecuadas de la actividad física; distinguiendo si el profesorado en educación física está formando futuros docentes en educación física activos y con conocimientos del término que estamos empleando.

**Conclusiones:** Atendiendo a la hipótesis generada es importante marcar que la misma se plasmó tal cómo lo habíamos anticipado. Como claustro docente y al estar realizando el presente trabajo investigativo debemos apostar a continuar produciendo estímulos educativos e investigativos en futuros docentes del campo de la educación física, y así generar cambios significativos en la sociedad. Luego de la realización del presente trabajo de investigación es importante señalar, el estímulo del desarrollo de actividades físicas, siempre haciendo docencia, y más aún dentro del ámbito universitario, teniendo contribuciones desde el área educativa, como pilar, además de las ciencias afines, para poder remarcar la fundamentación de cada una de nuestras prácticas, sin descuidar el impulso docente de las técnicas adecuadas de la actividad física; distinguiendo si el profesorado en educación física está formando futuros docentes en educación física activos y con conocimientos del término que estamos empleando. Esperamos que este trabajo sirva para reflexionar sobre el tiempo que se le dedica a la práctica de actividad física. Por ello y a modo de culminación; remarcar lo importante es ser activo y saludable, pero siempre fundamentando nuestras prácticas docentes, como especialistas del área, y es por ello, que la reflexión y la visión que debemos hacer quienes formamos docentes en educación física, es a que mejoren sus prácticas desde lo práctico y reforzando desde los aportes teóricos para una profesionalización del campo más acentuada, nunca descuidando nuestra esencia, el movimiento.

Por ello, consideramos que la presente área de conocimiento, queda abierta para poder seguir investigando un concepto amplio como es la actividad física, en toda la FCVyS UADER. El camino se ha establecido, debemos ahora, proseguir construyendo juntos desde la investigación.

Esta ha sido una ocasión para la aplicación del cuestionario GPAQ en nuestro Profesorado y anhelamos que este estudio forme parte de un trabajo superior que abarque a toda la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de nuestra Universidad, atendiendo y trabajando en carreras relativas a la salud, pero no sólo relacionadas estrictamente con la actividad física. Consideramos función fundamental y prioritaria de una comunidad, en este caso la universidad, la promoción y realización de actividad física y saber establecerla, así mejoraremos la promoción de la salud y calidad de vida de la población, desde nuestra área.

Hoy, lamentablemente, existen flagelos modernos, como el síndrome de inactividad física, y el sedentarismo perjudicando a la salud física, psíquica y social, esto determina estilos de vida sedentarios y un alto costo para la salud. Por ello, debemos señalar que hay un campo despoblado, al cual debemos volcarnos, promoviendo una cultura que revalorice la cultura del movimiento saludable; función notable del área de extensión e investigación de una universidad. El estudio universitario y la difusión de experiencias fomentan la socialización de la actividad física, hoy un término muy empleado, no solo en un profesorado de educación física. Los trabajos en redes, la democratización y sociabilización de aportes teóricos-prácticos provocan mayores y mejores participaciones, generan, a su vez, dinámica colectiva - participativa.

En la actualidad la promoción, concientización y educación de la actividad física es relevante para toda la población, es por ello que es función elemental y prioritaria de una universidad que quiere ser moderna y organizada, por ello debemos fomentarla como herramienta para la promoción, prevención y protección de la salud. Consideramos, entonces, a modo de clausura que debemos estimular la acción, simplicidad, inclusión, fundamentación y flexibilidad del término actividad física, para establecer entonces, un cambio trascendente.

## **Bibliografía**

ACSM. (2014). Manual de la ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio. Paidotribo.

Aisenstein, Á. (1994). El Contenido de la Educación Física". Argentina. Conicet. Argentina: Conicet.

Aisentein, Á. (1994). El Modelo Didáctico en la Educación Física, entre la escuela. Buenos Aires: Miñi y Davial.

American College of Sports Medicine. (2008). Manual de consulta para el control y la prevención de ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física. (2010). [www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=187](http://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=187). Recuperado el 2019, de <https://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=187>

Caspersen, C. J., Powell, K., & Christenson, G. (1985). PublicHealth Rep.

Farinola, M. (2009). Concepto y Valoración de la Actividad Física. CABA, Argentina: UFLO.

Farinola, M. (2010). Nivel de Actividad Física e Estudiantes Universitarios con Especial Referencia a Estudiantes de Profesorados e Educación Física. Obtenido de <http://www.romerobrest.edu.ar/ojs/index.php/ReCAD/article/view/35/33>

Farinola, M., Polo, M., La Valle, L., & Arcuri, C. (2009). Niveles de Actividad Física en Alumnos del Instituto Superior de Educación Física N°2 "Federico W. Dickens". CABA, Argentina: UFLO.

Gimeno Sacristán, J. (1988). El currículum: una reflexión sobre la práctica. Madrid: Ediciones Morata.

Giraldes, M. (1976). Metodología de la Educación Física. Buenos Aires: Stadium.

Ministerio de Educación de la Nación. (2011). Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades no Trasmisibles. Argentina, Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Salud de la Nación.

Montero Bravo, A., Úbeda, M., & García González, A. (2006). Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)

Moreno, G. (2011). Diseño, Construcción y Gestión de redes y programas de actividad física para la salud. CABA: La Imprenta Ya.

OMS. (1948). Conferencia Sanitaria Internacional. Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, (pág. 100). Nueva York: Official Records of the World Health Organization.

OMS. (2019). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Obtenido de [www.who.int](http://www.who.int): <http://www.who.int/chp/steps/es/>

(1994). Quality of life Assessment: Internatiioal perspective. Proceeding of the joint meeting organized by the WHO. WHO.

Ramos, G., & Rudel, G. (2009). Relación entre el nivel de fuerza muscular y el nivel de actividad física. CABA, Argentina: UFLO.

Rodríguez, P., & Casimiro, A. (2000). La Postura Corporal y su Percepción en la Enseñanza Primaria y Secundaria. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Rovira, S. (2006). Relación entre la educación física estudiada y apreendida en la escuela y el sedentarismo de los adultos. CABA, Argentina: UFLO.

Sacristán, J. G. (1991). El currículum: una reflexión sobre la práctica. Madrid: Ediciones Morata.

Saviani, D. (1983). Las teorías de la educación y el problema de la marginalidad en América. Revista Argentina de Educación, Asociación de Graduados en Ciencias de la Educación.