



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS DOCTORAL
FITNESS: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN LA MEJORA DEL DESEMPEÑO
LABORAL DOCENTE, UNACHI.2024-2025.

DOCTORANDA
MIRNA ITZEL SUÑEZ MUÑOZ
CÉDULA: 8-495-7

ASESORA:
DRA. ENILDA GONZÁLEZ GONZÁLEZ

PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2025

HOJA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Este trabajo de investigación ha sido aprobado por el siguiente Tribunal Evaluador del Programa de Doctorado en Ciencias de la Educación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

MIEMBROS DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Dra. Enilda González G.

Asesora – Jurado

Dra. Johana Araúz

Jurado 1

Dr. José Martínez

Jurado 2

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación, va dedicado a:

A mis : Jason Joel Núñez Suárez y Trinity Mitzel Suárez Muñoz, para que sigan mi ejemplo y nunca se dejen vencer por los obstáculos que la vida le imponga.

A mis padres: Isabel Muñoz y Melquiades Suárez, que siempre me motivaron para seguir estudiando y lograr mis metas.

A mis hermanos: Melquiades e Isabel, por estar siempre a mi lado. a todas aquellas personas que siempre me han apoyado y brindado su respaldo.

¡Con cariño!

Mirna Itzel Suárez Muñoz

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento, en primera instancia:

A Dios, Nuestro Señor por haberme permitido lograr todas mis metas y, también, realizar este trabajo con éxito.

A mis padres por haberme brindado una educación, para que hoy se sientan orgullosos de mí.

A mis hijos: Trinity Mitzel Núñez Suárez y Jason Joel Núñez Suárez por comprenderme y apoyarme en este camino de superación.

A la doctora, Carmen Montenegro, por su apoyo incondicional

A la doctora, Enilda González G., por su atinada orientación como asesora de esta Tesis Doctoral.

A todas aquellas personas, que me brindaron su apoyo en todo momento y creyeron en mí.

¡Mil gracias!

Mirna Itzel Suárez Muñoz

ÍNDICE GENERAL

HOJA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EVALUADOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE CUADROS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICAS	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. MARCO REFERENCIAL	3
1.1. Antecedentes del problema de estudio	4
1.2. Planteamiento del problema.	7
1.3. Justificación.....	8
1.3.1. Importancia de la investigación	10
1.3.2. Aportes del proyecto.....	11
1.4. Objetivos	11
1.3.3. Objetivo general	11
1.3.4. Objetivos específicos.....	11
1.5. Delimitación del estudio.....	12
1.6. Limitaciones.....	12
1.7. Definición de variables y términos técnicos.....	12
1.7.1. Las variables.....	12
1.8. Términos Técnicos	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	16

2.1	Conceptualización de fitness.....	17
2.2	Fundamentación filosófica sobre las actividades físicas	19
2.3	Fundamentación legal sobre las actividades físicas	21
2.4	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física para la salud.	21
2.5	La actividad física en adultos	23
2.5.1.	Beneficios de la actividad física.....	24
2.5.2.	Causas de la inactividad física	26
2.5.3.	Riesgos de la inactividad física.....	27
2.6	Desempeño laboral docente	28
2.6.1.	Estilo de vida	29
2.7	Dimensiones del ser humano	30
2.7.1.	Dimensión corporal.....	30
2.7.2.	Dimensión estética.....	31
2.7.3.	Dimensión cognitiva	32
2.7.4.	Dimensión comunicativa	32
2.7.5.	Dimensión social.....	34
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO		35
3.1	Enfoque de la investigación.	36
3.2	Tipo de investigación.	36
3.2.1.	Diseño del estudio.....	36
3.2.2.	Alcance	36
3.3	Fuentes de información	36
3.3.1.	Fuentes primarias.....	36
3.3.2.	Fuentes secundarias	37
3.4	Población	37

3.4.1.	Tipo de muestreo.....	38
3.5	Definición de variables.....	38
3.5.1.	Variable independiente: Fitness	38
3.5.2.	Variable dependiente: Desempeño Laboral Docente.....	39
3.6	Dimensiones e indicadores.	40
3.6.1.	Validez y confiabilidad	41
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección	42
3.7.1.	Tratamiento y análisis de la información.....	43
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		45
4.1	Datos cuantitativos.....	46
4.2	Datos cualitativos	89
CONCLUSIONES		95
RECOMENDACIONES		96
CAPÍTULO V. PROPUESTA		97
5.1.	Presentación.....	98
5.2.	Justificación.....	98
5.3.	Objetivo	99
5.4.	Estructura	100
REFERENCIAS		107
ANEXOS.....		109

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No.1 Población y muestra	37
Cuadro No 2. Validez del instrumento encuesta de docentes	41
Cuadro No. 3. Análisis del proceso de cambios corporales del grupo experimental, (medidas antropométricas).	82
Cuadro No. 4 Datos finales GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS	88

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica No.1 ¿Realiza algún tipo de ejercicios para cuidar su salud?	46
Gráfica No. 2 ¿Conoce que el fitness es un conjunto de ejercicios gimnásticos, especialmente, indicados para conseguir y mantener un buen estado físico?	47
Gráfica No. 3 ¿Ha considerado practicar fitness para mejorar la salud?	48
Gráfica No.4 ¿Ha pensado practicar fitness para bajar los niveles de estrés?	49
Gráfica No. 5 ¿Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles?	50
Gráfica No.6 ¿Existen actividades extracurriculares en la institución de actividades de fitness?	51
Gráfica No. 7 ¿Estaría interesado si la universidad le ofreciera un gimnasio de fitness para uso de la comunidad universitaria?	52
Gráfica No.8 ¿De existir un gimnasio de fitness asistirá constantemente?	53
Gráfica No. 9 ¿Considera muy importante que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria pero, sobre todo, a sus docentes?	54
Gráfica No. 10 ¿Considera de mucho beneficio para la salud que la UNACHI, cuente con un gimnasio de fitness?	55
Gráfica No. 11 ¿Ha sentido mucho cansancio para participar de actividades extracurriculares?.....	56
Gráfica No.12 ¿Ha estado incapacitado durante el semestre?	57
Gráfica No. 13 ¿Visita con frecuencia al doctor?	58
Gráfica No. 14 ¿Desea poder sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos?.....	59
Gráfica No.15 ¿Reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a mantenerse más activo?	60

Gráfica No. 16 ¿Cree usted que la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de la institución?	61
Gráfica No. 17 ¿Participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes?	62
Gráfica No.18 ¿Considera que la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes?	63
Gráfica No. 19 ¿Cree que un buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea más eficiente?	64
Gráfica No. 20 ¿Cree firmemente que es hora de ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente?	65
Gráfica No.21 ¿Crees que tu condición de salud es la adecuada?	66
Gráfica No. 22 ¿Cuándo te despiertas te sientes con energía?.....	67
Gráfica No.23 ¿Conoces bien los beneficios de tus hábitos de salud?	68
Gráfica No.24 ¿En ocasiones sientes fatiga?	69
Gráfica No.25 ¿En general te sientes con energía y vitalidad durante todo el día.?	70
Gráfica No.26 ¿Te sientes conectado /conectado con tu cuerpo?.....	71
Gráfica No.27 ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?.....	72
Gráfica No.28 ¿Te sientes estresado (a)?	73
Gráfica No. 29 ¿Sientes dolor en las articulaciones?	74
Gráfica No.30 ¿Logró conciliar y mantener el sueño normalmente?	75
Gráfica No.31 ¿Cómo evalúas tu rutina laboral?	76
Gráfica No.32 ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?.....	77
Gráfica No.33 ¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?	78
Gráfica No.34 ¿En la semana, haces actividad física por día?	79
Gráfica No.35 ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?	80
Gráfica No.36 ¿Crees que realiza suficiente actividad física?	81

RESUMEN

El presente estudio posee como objetivo general: Evaluar el fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, UNACHI, 2025., con un enfoque cuantitativo y de tipo descriptivos; ya que permiten detallar situaciones y eventos. El diseño del estudio es cuasi experimental, puesto que se mantendrán dos grupos: un grupo experimental al cual se le aplicará el método fitness y uno control al cual no se le aplicará el método, de forma tal que, se pueda comprobar la efectividad del método en el desempeño laboral docente.

Las variables de trabajo, independiente: Fitness y la variable dependiente: Desempeño laboral. En cuanto a la población se trabajó con docentes de la Facultad de Educación y la Facultad de Administración de Empresas. Los criterios de inclusión se tomaron en cuenta docentes de edades que oscilan entre los 45 a 65 años, con titularidad, Tiempo Completo, se excluyen docentes que no laboren en la universidad y que no cuenten con la dedicación de tiempo completo o la categoría de titulares. Como población y muestra 12 docentes formaron grupo control y 12 formaron grupo experimental.

El tipo de muestreo en el estudio se ha determinado como no probabilístico por conveniencia con sujetos voluntarios, también, conocidos como sujetos accidentales, que poseen características comunes.

Como hallazgo se obtuvo que la efectividad del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente queda plenamente comprobada; ya que el grupo experimental al cual se le aplicaron los ejercicios de fitness, mostraron reducción de peso y reducción de medidas.

Por lo que la propuesta de la creación de un Gimnasio Fitness resultaría oportuna, toda vez que, fue aceptada con positividad por las autoridades y docentes, sobre todo, se cuenta con el espacio y la disponibilidad para llevarlo a la realidad.

Palabras claves: Fitness, estrategia de intervención, desempeño laboral, grupo control, grupo experimental y disminución de estrés.

ABSTRACT

The present study has the general objective of evaluating fitness as an intervention strategy in the teaching performance at **UNACHI, 2025**. It employs a quantitative approach and is descriptive in nature, as it allows for detailing situations and events. The study design is experimental, as it will maintain two groups: an experimental group that will undergo the fitness method and a control group that will not receive the method, in order to assess the effectiveness of the method on teaching performance.

The independent variable is fitness, and the dependent variable is work performance.

Regarding the population, the study involved teachers from the **Faculty of Education and the Faculty of Business Administration**. The inclusion criteria considered teachers aged between 45 and 65 years, who hold permanent positions and work full time. Teachers who do not work at the university or who do not have full-time dedication or permanent status were excluded. As for the population and sample, 12 teachers formed the control group and 12 formed the experimental group.

The type of sampling in the study was determined to be non probabilistic, based on convenience with voluntary subjects, also known as accidental subjects, who share common characteristics.

The findings demonstrated that the effectiveness of fitness as an intervention strategy in teaching performance is fully substantiated; the experimental group that participated in the fitness exercises showed weight reduction and decreased measurements.

Therefore, the proposal to establish a fitness **Gym** would be timely, as it was positively received by both the authorities and the teachers. Moreover, there is available space and willingness to bring it to fruition.

Keywords: Fitness, intervention strategy, job performance, control group.

INTRODUCCIÓN

El rol que desempeña un docente universitario, involucra la participación en múltiples actividades que forman parte del quehacer docente. Estas actividades son académicas, de investigación, de extensión, de guía a los estudiantes, tanto en sus prácticas profesionales como en todas aquellas que necesitare un tutor o guía. Estos compromisos absorben toda la jornada de los docentes de la Universidad Autónoma de Chiriquí, cuya dedicación es tiempo completo.

Sin embargo, estas actividades académicas forman parte del currículo y exigen una considerable inversión de tiempo. Esta realidad provoca que la mayoría del profesorado descuide el ejercicio físico. ¡Qué lamentable!, precisamente, cuando estas prácticas resultan fundamentales para mantener una buena salud a lo largo de toda nuestra existencia, especialmente, conforme se va envejeciendo.

La falta de movimiento impacta negativamente en el bienestar de los educadores. Si a esto se le suma hábitos alimenticios poco saludables, se enfrentan ante un escenario perfecto para el desarrollo de diversas dolencias. Estas pueden mermar significativamente sus capacidades, afectando, tanto su rendimiento como la eficacia con la que imparten sus clases.

Este estudio pretende explorar cómo el fitness podría convertirse en una valiosa herramienta para mejorar la práctica docente. Pero va más allá. También, busca identificar aquellos obstáculos que impiden a los profesores incorporar el ejercicio físico en sus rutinas diarias, actividad que, sin duda, enriquecería notablemente su calidad de vida.

El estudio está estructurado de la siguiente manera:

El primer capítulo contiene todos los antecedentes, los objetivos, tanto generales como específicos, la justificación, el problema de estudio y los subproblemas.

El segundo capítulo posee toda la teoría relacionada con las variables, dimensiones e indicadores del estudio, es decir, conceptos y aportes teóricos que dan validez al tema de estudio.

La ruta del estudio está descrita en el capítulo tercero el cual define el tipo de investigación, el diseño, el alcance, la muestra, la validación de los instrumentos. Además del procesamiento de los datos.

En el cuarto capítulo, denominado, el análisis de los resultados, el cual plasma los resultados de las encuestas aplicadas, a través de tablas y gráficas para una mejor comprensión del lector. Además de las entrevistas aplicadas a las autoridades universitarias. Al final se registran las conclusiones y recomendaciones del estudio.

El quinto capítulo contiene la propuesta producto de los hallazgos encontrados. La propuesta, en este caso, trata de un Gimnasio de Fitness para uso de la comunidad universitaria.

Finaliza el trabajo investigativo con las referencias y los anexos.

CAPÍTULO I
MARCO REFERENCIAL

1.1. Antecedentes del problema de estudio

En la actualidad uno de los factores que afecta la salud es el sedentarismo, la falta de actividad física tiene consecuencias devastadoras en la salud de las personas, trae, además, afectaciones como: el sobrepeso, la hipertensión, la diabetes, entre otras. Es por ello que, cada día se torna más importante el tema de las actividades físicas como complemento para una buena salud.

En la Universidad Autónoma de Chiriquí, la mayoría de sus docentes están entre las edades de los 40 a 85 años, lo que indica que, necesitan tomar las medidas preventivas para mantenerse saludables, por lo que; también, cobra importancia para ellos el tema de realizar actividades físicas que le ayuden a mantener una buena salud y, por consiguiente, una mejor disposición para llevar a cabo todas las tareas que exige la enseñanza dentro de las aulas de clases.

Cabe destacar que, la práctica de la actividad física es necesaria, tanto para niños, adolescentes y adultos. Al respecto Casterad, (2006, p.2) afirma que, la actividad física “les puede ayudar a estar sanos, y a tener una mejor forma física, lo que nos puede conducir a un estado de bienestar mayor, así como, una mejora o prevención de algunas enfermedades, como la obesidad o el asma”.

Por otro lado, la actividad física ayuda a estar menos fatigados a la hora de hacer esfuerzos y, también, ayuda a tener una mente más despejada a la hora de estudiar y a retener mayor cantidad de información.

Márquez, (1995), defiende la idea que, “existen multitud de estudios sobre los beneficios de la práctica de actividad física, como por ejemplo: una mejora de autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y reducción de la depresión o la mejora del funcionamiento intelectual” (p.190).

Es de gran relevancia poder citar algunos estudios previos que se pretende llevar a cabo y, que sirven de guía en cuanto a las variables que son similares a los del estudio que se realizará.

La investigación denominada: Diseño del trabajo y desempeño laboral Individual. (2013). Madrid. Autor: Raúl Gonzalo Ramírez Vielma. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. España, cuyo objetivo fue: Entender cómo la naturaleza, configuración y estructuración de la actividad laboral puede ejercer una poderosa influencia en la vida de las personas, destacándose de manera especial su incidencia en el funcionamiento de las organizaciones formales. Tanto es así que, se puede afirmar, sin temor a equivocación, que su conocimiento científico permite dar cuenta cabal del cimiento operativo y estructural en que se explicita toda organización, a nivel de la investigación, aplicación y gestión.

Los hallazgos del estudio indican que las modificaciones en el cargo que afecten los elementos motivadores podrán incrementar la satisfacción y la motivación, facilitando, de esta manera, la identificación de directrices y directrices de intervención.

Cabe considerar el estudio denominado: La actividad física para la salud y reducción del sedentarismo, 2015. El objetivo de este documento es dar a conocer a la población las recomendaciones consensuadas, y basadas en la evidencia científica disponible hasta el momento.

La actividad física para la salud y reducción del sedentarismo fue realizada con el fin de prevenir y reducir las enfermedades crónicas prevalentes.

De los resultados observados se puede afirmar que, se redujo el tiempo de estar sentado, a menos de una hora seguida y fomenta el transporte activo y las actividades al aire libre.

Es importante, además, para este estudio la investigación sobre la evaluación de la salud laboral docente: Estudio Psicométrico del Cuestionario de Salud Docente, 2014. Barcelona, España. Autor Victoria Fernández Puig. Los objetivos de este estudio fueron los

siguientes: Crear y validar un Cuestionario de Salud Docente (CSD) para su uso en la vigilancia de la salud de los docentes de las escuelas concertadas de Cataluña mediante la aplicación del Cuestionario de Salud Docente.

La investigación denominada: Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. 2018 cuyos autores son: José Armando Vidarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez, Carolina Sandoval Cuellar, Margareth Lorena Alfonso Mora, realizada en Colombia. Su objetivo fue conceptualizar acerca de la definición de la actividad física, su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud.

Sus resultados fueron que la actividad física expone definiciones y juicios en torno al aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, así como, posturas referentes a la actividad física desde la salud, la terapéutica, entrenamiento deportivo y educación.

En cuanto a la prevalencia de actividad física se reportan que muy bajos porcentajes de la población realiza actividad física, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales relacionados con la práctica de actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida.

En esta investigación, el conjunto de los resultados, pueden afirmar que, los docentes muestran un nivel alto en satisfacción y su sentido de eficacia. Ello indica una relación afectiva y competencial positiva hacia su trabajo. Estos resultados son alentadores, señalando que en su conjunto el colectivo docente se siente motivado, competente e implicado en su trabajo, lo cual tiene importantes repercusiones a nivel colectivo.

A nivel nacional y local es relevante acotar que no se encontró registro alguno sobre la investigación referida al Fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, UNACHI, 2024 – 2025. Ante la realidad proveniente de estudios previos, se expresa a continuación la realidad del problema, a través del siguiente punto.

1.2. Planteamiento del problema.

La situación de la mayoría de los profesores cuya posición se encuentra en la categoría de titulares y mantienen un compromiso de tiempo completo, implica que deben permanecer en la institución, además, y de las horas dedicadas a la labor docente, deben participar en algunas comisiones laborales y en actividades fuera del currículo como: la supervisión de prácticas, de trabajos de investigación, las evaluaciones, entre otras.

La mayoría de los docentes que poseen estas características oscilan entre las edades de 45 a 70 años y quizás más, la gran mayoría presenta algún tipo de problemas de salud, lo cual se podría corroborar si se realiza una visita al departamento de recursos humanos sección docente.

Por otro lado, se debe considerar que, la Universidad Autónoma de Chiriquí, a pesar de contar con gimnasio, no tiene un lugar apropiado a fin que los docentes, pasan en la mayor parte del día en la institución y, con ello, puedan realizar actividades físicas que le ayuden a mejorar su calidad de vida, sobre todo, en los rangos de edades donde el sedentarismo afecta la salud.

En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud, ha elaborado: “Las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es.)

Es responsabilidad de toda organización e institución, ya sea ésta pública o privada velar por el bienestar del equipo de colaboradores con que cuenta e, incluso, se debería contar con la existencia del departamento de salud ocupacional, en donde se pueda brindar todo tipo de asistencia y orientación a los docentes con respecto a su salud y, que cambios se les pueda indicar cómo mejorar la calidad de vida.

Frente a lo anteriormente expuesto, surge la siguiente interrogante:

¿Cómo el fitness puede ser una estrategia de intervención en la mejora del desempeño laboral docente, UNACHI, 2024 – 2025?

Para profundizar más en el estudio se plantean los siguientes subproblemas:

¿Cuál es la efectividad del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente UNACHI, 2024 – 2025?

¿Cuáles son los beneficios del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, UNACHI, 2024 – 2025?

¿Cuáles son las consecuencias del sedentarismo con relación fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, UNACHI, 2024 – 2025?

1.3. Justificación

El tema de salud es de gran trascendencia en todos los campos profesionales en el que se desenvuelven los seres humanos. En ese sentido, la profesión de enseñar es considerada como eje fundamental para el desarrollo económico, social y cultural de todos los países. Se ha corroborado que en educación no existe avance ni desarrollo alguno.

Esto conlleva a inferir que, la figura del docente universitario cobra relevancia y su aporte en la formación integral de los futuros profesionales que actuarán en la sociedad. Es por ello, necesario que los docentes, en especial, los de la Universidad Autónoma de Chiriquí, conozcan sobre los beneficios de integrar en sus vidas cotidiana la práctica regular de actividades físicas que puedan mejorar su calidad de vida, para que los haga menos vulnerables a enfermedades y los fortalezca ante el desarrollo de todas las actividades docentes en las que se desempeña.

El rendimiento en el ámbito profesional ha despertado gran curiosidad científica. Ha sido examinada desde múltiples enfoques teóricos y en diversos escenarios.

No resulta sorprendente que, la Universidad Autónoma de Chiriquí lidera iniciativas para el bienestar integral de su comunidad. Todos desde el personal administrativo hasta los estudiantes, profesores y directivos se benefician de estas acciones. La emblemática caminata anual es un claro ejemplo. Este evento proyecta la esencia transformadora de nuestra institución hacia la sociedad, reflejando nuestro compromiso con una formación completa que incorpora la actividad física como elemento fundamental.

La escasa participación del profesorado en esta significativa caminata universitaria señala una realidad preocupante. Se debe despertar la conciencia sobre los beneficios que el ejercicio aporta; tanto al cuerpo como a la mente. Por esta razón, se considera que esta investigación tiene una relevancia crucial. Es un paso necesario para contribuir a transformar los hábitos cotidianos y mejorar la salud de numerosos docentes.

No obstante, comprobar a través del estudio que el fitness o actividad física (AF) juega un papel preponderante en el desarrollo laboral de los docentes y puede causar un impacto positivo para su desempeño en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Asimismo, existe la evidencia que la práctica regular de actividad física mejora las funciones cerebrales, potencia los procesos físicos y mejora la capacidad de vida debido, en gran medida, al incremento del riego sanguíneo al cerebro y al aumento del número de conexiones sinápticas.

Tal como lo expresa el poeta romano Décimo junio Juvenal: “Mens sana in corpore sano”, así también, lo manifestó el gran filósofo Platón (427 – 347. a.C): “mente sana en cuerpo sano”. Esto se refiere a mantener la mente, y el cuerpo para lograr la armonía. Sin embargo, en el S.XIX esta frase cambia en lo referente a la armonía de la mente y el cuerpo, para convertirse concretamente a la ejercitación del cuerpo que aproximaba como efecto una mente saludable.

Las obligaciones que los profesores deben cumplir suelen requerir mucho tiempo, lo que puede ser un obstáculo para asistir a un lugar donde se puedan realizar actividades físicas para mejorar la salud. Siempre se recomienda establecer horarios o costumbres para lograr su práctica, así como, definir días a la semana para dedicar tiempo a alguna disciplina deportiva, por ejemplo: Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, las caminatas contribuyen a eliminar tensiones y luchar contra el estrés, además de practicar deportes tan variados como el yoga y otros.

Así, pues, la investigación puede aportar numerosas contribuciones respecto a las ventajas de las actividades físicas en toda la comunidad académica.

1.3.1. Importancia de la investigación

La importancia de este estudio está dirigida a contribuir a la mejora de la calidad de vida de los docentes, la cual se puede lograr a través de potenciar una nueva actitud hacia la práctica de actividades físicas, al crear un vínculo sobre los beneficios de practicar actividades físicas para mejorar la salud, lo que después se verá reflejado en su trabajo; ya que, cuando se practican actividades físicas se notarán algunos cambios significativos en los docentes; puesto que, tendrán mejor disposición, más agilidad, mejor aptitud, mejor desplazamiento en el aula. Esto lo refleja en sus clases durante del proceso de enseñanza y aprendizaje

Los maestros estarán más conscientes de la relevancia de la actividad física para la salud y la mejora de la calidad de vida, previniendo las enfermedades y, tal vez, posponiendo un poco más los trastornos propios de la edad en la adultez. Esto influirá en la reducción de las faltas o interrupciones de las clases debido a incapacidades médicas.

La Universidad Autónoma de Chiriquí tiene la obligación de brindar oportunidades exclusivas para proporcionar a los profesores el tiempo y las instalaciones, así como, la correcta guía sobre el efecto beneficioso que tiene en la salud el realizar ejercicios físicos.

1.3.2. Aportes del proyecto

Toda investigación siempre ofrece a través de su desarrollo algunos aportes, en este estudio se consideran los siguientes:

A los docentes, crear conciencia y motivarlos a través de la adecuada orientación y divulgación de los beneficios que ofrece el fitness en la salud y la mejora de la calidad de vida y por tanto, en el rendimiento de su trabajo

A los estudiantes, tendrán docentes con una disposición, más animados, con unas aptitudes y actitud para el desarrollo del proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación.

A la universidad, mayor colaboración de los docentes, una mejor disposición para el desarrollo de las actividades extracurriculares, en las comisiones en sus unidades académicas u otras tareas administrativas que son propias de los docentes universitarios.

A la comunidad en general, brindar ejemplo como la primera institución de educación superior en reconocer la importancia de las actividades físicas en la mejora de la salud y la calidad de vida de los docentes

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Evaluar el fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, UNACHI, 2025.

1.4.2. Objetivos específicos

- Analizar la efectividad del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente,
- Determinar los beneficios del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente.

- Describir las consecuencias del sedentarismo con relación fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente,
- Desarrollar un proyecto sobre la implementación de un Center Fitness para la atención de la comunidad universitaria, de la UNACHI.

1.5. Delimitación del estudio

Es relevante definir desde donde se inicia un estudio, en este caso, la investigación se delimita por tres aspectos los cuales son:

Por su temporalidad: se llevó a cabo en el período comprendido entre agosto de 2024 al mes de octubre 2025,

Por su contexto: Esta investigación se circunscribe al estudio del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, Facultad de Administración de Empresas y Contabilidad, UNACHI.

Por su área geográfica: Se realizó en la Universidad Autónoma de Chiriquí.

1.6. Limitaciones

En todo estudio hay que pensar en las posibles dificultades que deban resolverse antes y durante el proceso de investigación, en éste se advierten algunas, tales como:

Dificultad para lograr la participación de algunos docentes al contestar la encuesta.

La posible desconfianza de las participantes para cooperar en las encuestas y la observación. (instrumentos de investigación) lo cual podría impedir la labor docente.

1.7. Definición de variables y términos técnicos

1.7.1. Las variables

- **Variable independiente: fitness (Actividad Física)**
- **Variable dependiente: desempeño laboral docente**

1.8. Términos Técnicos

Desempeño laboral: Según el autor Acosta, (2018) define que, el desempeño laboral es la demostración aptitudinal del trabajador durante la ejecución de su tarea. De forma similar, se determina que, el desempeño del colaborador está influenciado por objetivos individuales, que, a la vez , obedecen a objetivos organizacionales.

Actividad física: La Organización Mundial de la Salud, define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso, durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Salud Física: La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir; es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como aquel estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye, también, el bienestar físico, mental y social. Cuando las personas se encuentran en óptimas condiciones de salud físicas pueden realizar diversas actividades, fomentar el bienestar y seguir desarrollando o cultivando las habilidades en pro de su salud general.

Proceso de enseñanza y aprendizaje: es el proceso a través del cual se imparten saberes particulares o generales sobre un tema, sus impactos en el fenómeno del rendimiento académico basándose en los elementos que definen su conducta.

El procedimiento de enseñanza-aprendizaje escolar es sumamente complejo e involucra en su evolución una serie de elementos que deben interactuar para alcanzar los resultados

ideales. No se puede alcanzar la optimización del proceso si estos elementos no se elaboran de forma eficiente.

Fitness: El concepto de fitness no forma parte del diccionario de la Real Academia Española (RAE). El término, perteneciente a la lengua inglesa, se utiliza de todos modos en nuestro idioma para aludir a los ejercicios que permiten mantener una buena forma física.

La palabra fitness es un vocablo inglés que significa “bienestar”. Su significado engloba dos nociones que se encuentran relacionadas con el tema de la salud. Por una parte, se considera fitness al estado de salud física obtenido, no sólo por llevar una vida sana, sino también, por la continua práctica de ejercicios. Además, este término indica ciertos tipos de actividades físicas que, por lo general, se realizan en determinados sitios deportivos.

El realizar cualquier actividad física, permite a la persona mantenerse sana y evitar el surgimiento de enfermedades como: la hipertensión, la diabetes o padecimientos cardiovasculares. El fitness consiste en la realización de ejercicios, combinando los aeróbicos con los anaeróbicos, con la finalidad de reducir un poco la masa corporal, así como para el entrenamiento de los músculos.

Aeróbicos: En este caso, se puede determinar que, se trata de una palabra que deriva del griego y que significa “relativo a los ejercicios con mucho movimiento o al organismo que necesita de oxígeno para poder vivir”. Para poder conocer el significado del término aeróbico, lo primero es descubrir su origen etimológico.

Aeróbico es un adjetivo que se emplea en el terreno de la biología para nombrar a aquello vinculado a la aerobiosis. Este concepto (aerobiosis), por su parte, se refiere a la vida que se desarrolla en los ambientes que disponen de oxígeno.

Ejercicios de bajo impacto: El ejercicio de bajo impacto es una forma segura y saludable para estar en mejor forma a cualquier edad. Los ejercicios de bajo impacto aumentan el ritmo

cardíaco gradualmente y ejercen menos presión sobre las articulaciones en comparación con los ejercicios de alto impacto. Los ejercicios de bajo impacto más conocidos son caminata, yoga, Pilates, los movimientos asociados con los ejercicios de bajo impacto son más lentos y suaves que los de ejercicios de alto impacto como correr o levantar pesas.

CAPÍTULO II.
MARCO TEÓRICO

2.1 Conceptualización de fitness.

A pesar de su misma popularidad tampoco, resulta sencillo hallar una definición exacta de fitness. En ocasiones, aquellos que emplean el término parecen querer expresar "salud", en otras "bienestar", en algunas "belleza", dentro de un espectro mucho más extenso. Es posible que en su indefinición se encuentre la auténtica fortaleza de la categoría de fitness. Lo que se sugiere examinar la genealogía del término; ya que, pese a lo expuesto anteriormente, aún es viable proporcionar algunas definiciones teóricas.

Bajo el término de "fitness" se esconden dos definiciones muy vinculadas. En primer lugar, entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una dieta saludable.

En segundo lugar, también, se define como fitness al conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física. Normalmente, estos ejercicios se realizan en espacios deportivos específicos, como los gimnasios.

Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

Fitness, es una de esas nociones que además de tener una difícil definición, también, tiene una compleja traducción. Ha sido transcrita al castellano, siempre en el campo de las ciencias naturales, como "aptitud", "adecuación biológica" o "eficacia biológica".

Sin embargo, como ninguna de esas nociones coincide exactamente con lo que los biólogos consideran fitness, el anglicismo se ha hecho popular en nuestro idioma y, en el ámbito de las ciencias naturales, se ha convertido en el término corriente y hegemónico.

En un conocido diccionario de habla inglesa como el Oxford, fitness es definido como “la condición de estar físicamente en forma y saludable”. Esta definición algo más actualizada parece sí implica directamente al cuerpo, aunque; también, a la mente, y relegar a un segundo plano la idea de “estar preparado para”, como una condición propia del “estado fit”. Más adelante en el mismo diccionario sí aparece una primera definición referida a cualidades estrictamente corporales:

“en buena forma física o saludable”.

La mayoría de las definiciones de fitness se refieren estrictamente a la capacidad del movimiento, y la siguiente definición, es clásica de esta óptica: un conjunto de atributos que la gente posee o consigue relacionado con la capacidad para realizar una actividad física.

Estas definiciones son por naturaleza más bien generales y se puede considerar que engloban una matriz de componentes del fitness, algunos de los cuales se relacionan con el rendimiento deportivo, pero no la salud.

Según esto, el término “fitness relacionado con la salud” se usa para denotar que el fitness forma parte de la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

Una definición de fitness vinculada a la salud es: un estado que se distingue por la habilidad para llevar a cabo actividades cotidianas con energía, y una manifestación de características y habilidades vinculadas a un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas de manera precoz (como las relacionadas con la falta de actividad física). En resumen, entre cuerpos sanos y habilidades más alertas, parece surgir la alternativa de fitness, que abarca, tanto la biológica como la social, donde el concepto principal se vincula con cómo los seres vivos -y sus cuerpos- se ajustan al ambiente que los envuelve.

Se entiende como “fitness”: A la filosofía o sistema particular de entender la vida que pretende alcanzar un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado en el

que el ejercicio moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque, complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que aporta. (Colado y Moreno, 2001, p.24)

Según el Colegio Americano de Medicina deportiva, (2007, p. 31)

Señala: Aunque, se han formulado muchas definiciones literales del fitness, existe relativa uniformidad respecto a su definición operativa. Siempre se ha visto el fitness como un constructo multifactorial que comprende varios componentes. Cada componente es una característica relacionada con el movimiento, o una capacidad que se considera independiente de las otras. En general, se supone que el fitness relacionado con la salud comprende la capacidad aeróbica, la composición corporal, la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad.

En el campo estrictamente social el término fitness, también, se ha mantenido en su expresión original en inglés para hacer alusión a los modos en que los cuerpos de las personas y ahora cada vez más las mentes, también, pueden y deben volverse fitness- se adaptan mediante prácticas diversas – aunque, las de entrenamiento corporal; siguen siendo las más importantes- a entornos sociales que requieren cuerpos “en forma”, listos y preparados, todo los términos que parecen conjugar en sí cualidades de lo más diversas que van desde la belleza hasta la delgadez pero pasando por el bienestar o la salud.

2.2 Fundamentación filosófica sobre las actividades físicas

En la Grecia antigua, el ejercicio físico recibía la denominación de Gymnasion, y era una actividad que tenía diversas orientaciones, tales como: la preparación física de la juventud, la preparación para la caza y la guerra y la preparación de competiciones (Rodríguez y Solana, 1988).

Hipócrates (460-370 A.d.C.) señalaba que el ejercicio físico era como una actividad que debía realizarse a costa de penas y esfuerzos (Ullman, 1977).

Según lo que la historia griega nos relata, la formación física tenía una gran relevancia. La meta educativa de los griegos era conseguir que sus habitantes fueran agradables y hermosos. Este ideal era perseguido de manera deliberada y la educación era vista como el trabajo de toda la comunidad.

La paideia, un término que va mucho más allá de la cultura o la educación, engloba el ideal humanista de una cultura ético-política. Pericles afirmó que Atenas es la educación de Grecia, dado que esta polis valora la diversidad de talentos, como la iniciativa personal, el fomento de las artes y la inteligencia, el interés por los temas políticos, entre otros. La polis es simultáneamente la entidad educadora y el objetivo de la educación.

En las escuelas de Grecia existían tres profesores: el profesor de atletismo, el profesor de música y el profesor de letras. El primero era el más relevante, dado que; aunque, es verdad que durante el siglo V antes de Cristo la escuela había experimentado una notable democratización, mantenía el legado de su origen aristocrático, que conceda una gran relevancia a la educación física.

Parece que el renombre del profesor de atletismo era considerable en la sociedad griega. De ahí surge lo manifestado en la conversación de Platón, Gorgias, donde Sócrates, al referirse al valor de las profesiones, contrastando al médico, al profesor de atletismo y al comerciante, expresa: "Y si después de él, el preparador físico expresara su punto de vista: "Mucho me asombraría, Sócrates.", de que Gorgias pudiera mostrarte un bien mayor producto de su arte que yo del mío". También, a él respondería yo a mi vez: Y tú ¿quién eres amigo y a qué te dedicas? "Preparador físico diría y mi labor es proporcionar belleza y vigor a los cuerpos humanos"

En su obra: La Política, Aristóteles sostiene que la educación debe enfocarse en cuatro elementos: la gimnasia, la música, la gramática y el dibujo. Según este filósofo, la gimnasia

contribuye a la formación del cuerpo y los patrones de comportamiento, pilar fundamental para la educación de la razón. Congruente con su concepto de que el ciudadano debe tener conocimiento tanto de la guerra como de la paz, Aristóteles destaca la relevancia del balance entre el cuerpo y la razón, balance que se encuentra influenciado por la edad.

2.3 Fundamentación legal sobre las actividades físicas

El Instituto Panameño de Deportes (Pandeportes), originalmente, fue creado como Instituto Nacional de Cultura y Deportes (INCUDE) por el Decreto Ley N° 144 del 2 de junio de 1970, pero en 1974 se separó la cultura y el deporte mediante la Ley N° 63. Con la Ley N° 16 del 3 de mayo de 1995 pasó a ser el Instituto Nacional de Deportes (INDE) y la Ley N° 50 del 10 de diciembre de 2007 lo reorganizó como Instituto Panameño de Deportes (PANDEPORTES). Es reglamentada por el Decreto Ejecutivo 599 de 20 de noviembre de 2008 y modificada por la ley 9 de 22 de febrero de 2011, proferida por el Consejo nacional de la actividad física, el deporte y la recreación.

En el Artículo 2 expresa: Para efectos de la aplicación de la Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, de este Decreto Ejecutivo y cualquier otra disposición legal o reglamentaria que regule la materia, uno de los siguientes términos se entenderá así:

Actividad física: Es el medio a través del cual se desarrolla la cultura física en las edades preescolar y escolar mediante la educación física. Es parte de la Actividad Física, la Educación Física que se imparte en los establecimientos educativos oficiales y particulares, según los programas que establece el Ministerio de Educación.

2.4 Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física para la salud.

Las recomendaciones de la OMS acerca de la actividad física para la salud, buscan principalmente evitar las Enfermedades No Transmisibles (ENT) a través de la práctica de

ejercicio físico en toda la población, y sus principales receptores son los encargados de las políticas a nivel nacional. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- **La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.**
- **La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.**

Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Para quienes transitan entre los 18 y 64 años, la actividad física en esta etapa puede manifestarse de mil maneras. Un paseo en bicicleta bajo el sol de la tarde. El ir y venir diario al trabajo. Esos momentos en que ordenamos el hogar con energía. Los juegos que despiertan risas. El deporte que nos apasiona desde niños. Todo cuenta, todo suma, todo fortalece.

Para que nuestro corazón cante y nuestros músculos celebren, para que nuestros huesos se mantengan firmes y las enfermedades se alejen, es fundamental seguir un ritmo. Dedicar 150 minutos semanales a moverte con moderada intensidad. O si prefieres sentir cómo la adrenalina recorre tus venas, bastan 75 minutos de actividad vigorosa cada semana. También, puedes combinar ambas, creando tu propio equilibrio.

No hace falta mucho tiempo continuo. Diez minutos ya marcan diferencia. Son pequeños oasis de salud en medio del desierto de sedentarismo.

¿Buscas resultados extraordinarios? Entonces duplica la dosis. Trescientos minutos de actividad moderada o 150 de ejercicio intenso transformarán tu cuerpo y espíritu de maneras que ni imaginas.

Y no olvides, dos veces por semana como mínimo, ejercitar esos grandes grupos musculares que sostienen toda nuestra estructura vital.

Para quienes superan los 65 años, donde la experiencia florece

La vida sigue en movimiento. Los paseos contemplativos por el parque. Quizás alguna tarea laboral si aún se mantiene activo. El cuidado del hogar con sus pequeños retos diarios. Los juegos con los nietos que rejuvenecen el alma. Todo es oportunidad para mantenerse en acción.

El corazón nunca envejece si lo mantenemos activo. Los músculos conservan su memoria si los ejercitamos. Los huesos agradecen cada paso que damos. Para lograrlo, la receta es sencilla pero poderosa: 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 de ejercicio vigoroso, según permita el cuerpo y aconseje la prudencia.

Diez minutos pueden parecer breves, pero son semillas de longevidad que plantamos cada día en nuestro jardín personal.

Si el cuerpo lo permite y el espíritu lo desea, aumenta hasta 300 minutos de actividad moderada o 150 de ejercicio intenso. Tu salud florecerá como árbol bien regado.

Para quienes sienten que sus pasos ya no son tan firmes, tres sesiones semanales centradas en el equilibrio serán la mejor defensa contra caídas indeseadas.

Los músculos, esos fieles compañeros de viaje, merecen atención especial dos veces por semana como mínimo.

2.5 La actividad física en adultos

La etapa de la adultez, es de gran productividad laboral, familiar y social. Se desarrollan las capacidades motoras si son entrenadas o practicadas en forma habitual y, ello, permite una vida adulta con energía, vitalidad y salud. La práctica de actividad física en distintos entornos (hogar, trabajo, traslados y tiempo libre) permite alcanzar las recomendaciones de actividad física y prevenir enfermedades asociadas al estilo de vida. Nunca es tarde para comenzar a beneficiarse de ser activo y menos sedentario.

La fase de la adultez engloba a individuos con diferentes grados de entrenamiento físico y condición de salud. Por esta razón, cada individuo debería, más allá de las sugerencias básicas, de manera personalizada y gradual, llevar a cabo más ejercicio físico y ser menos sedentario. Es recomendable incluir la actividad física en la rutina cotidiana, de tal forma que, se transforme en un hábito y en un estilo de vida. Cada individuo seleccionará el tipo de actividad física en función de sus gustos, capacidades y recursos, sin embargo, es importante tener en cuenta que se pueden obtener beneficios para la salud llevando a cabo actividades cotidianas y no necesariamente siendo atleta.

2.5.1. Beneficios de la actividad física

Realizar actividad física en forma regular todas las semanas, a lo largo de los años, produce un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida.

Para (Francisco J. Orts Delgado, 2005, p.95). La evidencia es cada vez mayor respecto de los beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población en general.

La práctica de actividad física de manera regular, es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas. Durante su desarrollo presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos siempre que se realice bajo la supervisión y control adecuados.

Los beneficios de ser una persona activa siempre superan a los posibles riesgos de la práctica de actividad física. Por ello, cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe asesorarse con su médico para beneficiarse de los efectos de un plan adaptado a sus cualidades y capacidades.

Asimismo, se evidencian efectos importantes en la salud por estar menos tiempo en actividades sedentarias como estar sentado o acostado (sentado principalmente frente a alguna pantalla de celular o televisión).

El impacto de ser más activo y menos sedentario colabora en la prevención de enfermedades, reduce el riesgo de muerte y mejora el bienestar físico, mental y social de cada persona. Las propuestas de actividad física deben ser adaptadas al estado de salud y condición física, motivación, necesidades y gustos de cada persona, de manera que sean incorporadas más fácilmente en la vida.

Realizar actividad física representa obtener múltiples beneficios entre los más importantes se destacan:

Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos.

Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y, por consiguiente, las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.

Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardíacas, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).

Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.

Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención.

- Mejora el rendimiento escolar y laboral.

- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- Contribuye a un envejecimiento saludable

2.5.2. Causas de la inactividad física

De acuerdo con la OMS, la falta de actividad física provoca la muerte de 2 millones de individuos a nivel global anualmente. Al menos el 60% de la población global no lleva a cabo el ejercicio físico requerido para lograr ventajas para la salud. Esto se atribuye en parte a la baja implicación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un incremento en las conductas sedentarias durante las tareas laborales y del hogar. El incremento en la utilización de medios de transporte "pasivos" ha disminuido también la actividad física.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor.

La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.

- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

2.5.3. Riesgos de la inactividad física

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares y otras afecciones).

Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Por lo tanto, las personas menos activas y con poca condición física tienen un riesgo más grande de desarrollar hipertensión. La actividad física puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Los estudios muestran que las personas físicamente activas tienen menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón que las que son inactivas. Los investigadores vieron que esto es así, incluso tomando en cuenta el consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y la dieta.

La falta de actividad física puede incrementar los sentimientos de ansiedad y depresión, por otro lado, la inactividad física puede aumentar el riesgo de contraer ciertos cánceres. Es así que las personas con sobrepeso u obesas que son físicamente activas redujeron en gran medida su riesgo de enfermedades gracias a la actividad física regular.

Los adultos mayores que son físicamente activos pueden reducir su riesgo de caídas y mejorar su capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas.

2.6 Desempeño laboral docente

El desempeño laboral docente como concepto, hace referencia e integra la lógica que le brinda sentido a su labor profesional: por ejemplo; El dominio profundo –con relevancia y pertinencia- del sistema de contenidos actualizados sobre la disciplina que debe impartir.

De igual manera, es imprescindible y actualizada la formación que debe tener, fundamentada en amplios conocimientos en el área de las ciencias educativas, en particular, en pedagogía, psicología, didáctica, y metodología de la investigación en educación.

El desarrollo apropiado de habilidades profesionales en el campo de la comunicación, la utilización constante de las TIC y otros elementos de importancia.

La exigencia de un elemento ético, con fuertes incentivos tanto profesionales como personales para desempeñar su trabajo de manera eficiente, y para gestionarlo de forma constante, tanto en los procedimientos como en los resultados.

El imprescindible conocimiento de las condiciones particulares de cada contexto – escolar – familiar – comunitario- donde desarrolla sus acciones profesionales y la necesaria claridad y precisión del fin esencial de su labor profesional.

El desempeño del personal docente integra dentro de sus significados la capacidad, la competencia, el proceso, o el modo de actuación, entre otras.

(Pérez R. J., 2008, p.56) lo define del siguiente modo:

El conjunto de acciones que con alta motivación, preparación pedagógica y creatividad realiza el profesor, durante el desarrollo de su actividad, lo cual se manifiesta, tanto en el proceso como en el resultado de esta, orientada a lograr la formación integral de la

personalidad de cada uno de sus alumnos, con un enfoque desarrollador y diferenciado, tomando como base el conocimiento de sus posibilidades y, en particular, sus necesidades, motivaciones, vivencias y proyectos de vida. (p. 66)

Por su parte, (Pérez & et al, 2009, p.21), definen este desempeño profesional como: El conjunto de acciones que realiza el maestro, durante el desarrollo de la actividad pedagógica, que se concretan en el proceso de cumplimiento de sus funciones básicas y en sus resultados, para lograr el fin y los objetivos formativos del nivel educativo en el que trabaje.

Existe coincidencia al considerar que, el desempeño del docente se manifiesta a través de las acciones que desarrolla el profesorado en su actividad profesional, la cual responde a los objetivos propios de la actividad pedagógica, para favorecer el cumplimiento de las funciones relacionadas con su labor, la cual exige la presencia de un conjunto de cualidades personales y condiciones que se erigen como condicionantes necesarias para la adecuada materialización de estas acciones.

2.6.1. Estilo de vida

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió en 1986; el estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende

hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, entre otros.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, entre otros.

2.7 Dimensiones del ser humano

Los seres humanos somos animales que tenemos muchas potencialidades. Estas se pueden manifestar en múltiples contextos, ya sea en forma de acciones físicas o en capacidades que nos caracterizan.

Con dimensiones del ser humano hacemos referencia a cómo se dan las potencialidades del ser humano, las cuales están relacionadas con que se dé un correcto desarrollo, tanto individual como colectivo, de aspectos como el bienestar y el crecimiento.

Los humanos somos seres de naturaleza biopsicosocial, lo cual quiere decir que, somos animales que precisamos de interacciones con los demás y tenemos conciencia de nuestras habilidades, pensamientos, reflexiones y, en esencia, de nuestra propia existencia.

2.7.1. Dimensión corporal

Esta dimensión se refiere a nuestra existencia como seres vivientes, es decir; a eso que tradicionalmente entendemos como nuestro cuerpo mismo, separado de nuestra mente o nuestro espíritu. Por lo tanto, forman parte de la dimensión biológica nuestros aspectos más “básicos” o “animales”, como la satisfacción de nuestras necesidades vitales (hambre, sed, etc.) o de nuestros instintos (reproducción, etc.).

El cuerpo es la herramienta física que permite realizar acciones, establecer contacto con los demás y adquiere una gran importancia con respecto a cómo nos identificamos y nos vemos a nosotros mismos.

Dentro de esta dimensión se incluyen aquellos hábitos que llevan las personas para garantizar el mantenimiento del cuerpo, ya sea; externa o internamente, y evitar que sea perjudicado o se desarrollen enfermedades.

Entre los hábitos que se pueden hacer para evitar que la dimensión física sea afectada negativamente están el tener una alimentación saludable, realizar actividades deportivas y visitar a médicos para ver en qué estado se encuentra el cuerpo.

Los anteriores aspectos se expresan en el ámbito de lo corpóreo, razón por la cual, el cuerpo humano pertenece a una dimensión esencial de la persona; ya que es la base del desarrollo de una unidad tan compleja como el hombre. (Juan Amar, 2004, p.24)

2.7.2. Dimensión estética

Esta es la dimensión más compleja y la que tarda más en desarrollarse en los seres humanos. Ligada directamente al desarrollo de la dimensión histórica, la dimensión estética, empieza a manifestarse luego de una aproximación científica a la realidad de nuestro ser como individuos que interactúan en un mundo dinámico y cambiante.

La belleza es un concepto abstracto y ajeno. A pesar de ello, ha ganado una gran relevancia a través de la historia de la humanidad. En el ámbito de procesos enfocados en el crecimiento integral de las personas y la comunidad, resulta esencial tener en cuenta la dimensión estética, que incluye el arte, el ocio y la imagen.

La cultura, no únicamente ha servido para crear bienes útiles para las necesidades más primordiales de los seres humanos, también ha servido como base para crear arte.

La visión de algo bello puede generar toda una serie de emociones y sensaciones que enriquecen la experiencia del ser humano.

La dimensión estética, es claramente algo que se manifiesta no solamente en todas las culturas del globo, sino que; además, cada persona tiene su propia visión de la belleza.

Incluso, las personas que dicen que no se les da bien todo lo relacionado con las bellas artes han intentado hacer algo artístico en algún momento de su vida.

2.7.3. Dimensión cognitiva

Capacidad humana que permite al individuo entender, comprender, aprender, solucionar problemas, establecer juicios y razonamiento, tomar decisiones, para así asumir una actitud reflexiva, crítica, lógica y creativa, lo que le posibilita la transformación de su realidad.

La mente y los procesos cognitivos no solo gestionan información (psicología cognitiva), sino que también han entendido el mundo de forma individual y social a través de un redescubrimiento constante, generando esquemas que operan de forma cognitiva y metacognitiva, tanto en su entorno como en sus propios procesos de desarrollo. Como entidades inteligentes, hemos procurado interpretar nuestro mundo y extraer de él las reglas que lo definen.

El desarrollo cognitivo es un componente de la cultura y el crecimiento humano, no solo debido a que nuestras representaciones, emociones, acciones e interacciones están fuertemente influenciadas por el entorno histórico y cultural en el que residimos, sino, también, debido a que las forjamos en nuestra interacción social.

La dimensión cognitiva, hace referencia a la capacidad que tiene la especie humana para usar su intelecto y crear nuevos conceptos, modificar su entorno y progresar partiendo de ellos.

2.7.4. Dimensión comunicativa

El lenguaje es, sin lugar a dudas, la capacidad más destacable del ser humano. Gracias a ella hemos podido llegar hasta las actuales civilizaciones, y es lo que permite la difusión de

nuestros conocimientos a larga distancia mediante sistemas escritos. Esta dimensión hace referencia a todas las instancias en las que los seres humanos interactúan significativamente con los demás a partir del conocimiento que poseen de una o varias formas de expresión (códigos verbales y no verbales) y su habilidad para utilizarlas en contextos reales.

La adquisición de estos códigos verbales y no verbales, así como la adquisición de cualquier conocimiento en general, está mediada por la naturaleza de la realidad extrahumana objetiva, inorgánica y orgánica, reflejada; por la naturaleza de la realidad socio-histórica (de las formas sociales de la praxis) reflejada, cuyo momento producido y productor es el pensamiento de cada época, que encuentra su expresión, en el carácter ideológico y clasista, de algunas de sus formas de pensamiento; y bio-somáticamente, es decir, por las características anatómicas y fisiológicas de los individuos.

Y es que, el lenguaje es lo que permite transmitir nuestras ideas, opiniones y experiencias sin necesidad de tener que representarlas físicamente. Basta con que el interlocutor conozca el mismo código que estamos utilizando y, así, se dará el intercambio de información. Por sorprendente, que pueda parecer, el lenguaje no únicamente permite compartir conocimientos, sino también modificar la realidad. Dar una orden, invitar a la reflexión, explicar cómo se debe hacer algo son actos comunicativos que, a su vez, se materializan en acciones que cambian el entorno y las acciones de los demás.

Una red de comunicación tiene como base el dato, que es la unidad de información elemental adquirida por la experiencia sensorial; en este nivel la dimensión corpórea es imprescindible. Un conjunto de datos puede constituir información, si medio un proceso de discriminación, categorización e interpretación, aspectos todos estos que están al nivel de la conciencia reflexiva (cuerpo y mente).

La información como tal da paso a la sabiduría, si media la acción del espíritu y se abre al bien comunitario con lo cual se estaría contribuyendo a sostener la vida. Todo el proceso constituye un proceso de conocimiento puesto que se da en los diferentes órdenes vitales del individuo: cuerpo, mente, espíritu y comunidad.

2.7.5. Dimensión social

La dimensión social, se refiere a nuestra interacción con los demás, es decir, a nuestra vida social y al rol que jugamos dentro de la red de contactos, intercambios, asociaciones y dinámicas que conforman nuestra comunidad. La familia, las amistades, los grupos de trabajo, todo en nuestra vida ocurre socialmente y, la atención a este aspecto nuestro es clave para nuestro bienestar integral. El ser humano es un ser sociable y, es por ello, que la interacción con los demás supone una de las más importantes dimensiones que están presentes en su vida.

“Ningún organismo podría existir aislado, la forma de sostener la vida es construir y nutrir la comunidad” (Capra, 2004).

Como miembros de una sociedad y, más concretamente, de grupos familiares, étnicos, de amigos o de cualquier otra índole, es necesario mantener contacto con otras personas para garantizar la supervivencia.

Aspectos como el desarrollar lazos afectivos, tener unas buenas amistades, vivir en una familia sin dinámicas disfuncionales contribuye a poder alcanzar el bienestar y la felicidad.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación.

El enfoque utilizado en la investigación es mixto, ya que integra tanto métodos cuantitativos como cualitativos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Este enfoque permite triangular la información, profundizar en la interpretación de los datos y fortalecer la validez de los resultados. Creswell, J. W. (2015). Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto (4.^a ed.). SAGE Publications.

3.2 Tipo de investigación.

El estudio es de tipo descriptivo, para Sampieri (2014, p. 34.) “Los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir; cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”.

3.2.1. Diseño del estudio

El diseño del estudio es cuasi experimental, se mantendrán dos grupos, un grupo experimental al cual se le aplicará el método fitness y uno control al cual no se le aplicará el método, de forma tal que, se pueda comprobar la efectividad del método en el desempeño laboral docente, como lo es en este caso.

3.2.2. Alcance

En relación al alcance a través del estudio se busca comprobar la causa y el efecto de una variable sobre la otra, por lo que se ubica en los estudios correlacionales. - causales.

3.2 Fuentes de información

Las fuentes de información son todas aquellas fuentes bibliográficas y humanas que proporcionan datos y hechos que le aportarán al investigador conocimiento para el logro de los objetivos planteados.

3.3.1. Fuentes primarias

Las fuentes primarias son aquellas que contienen información nueva y original, resultado de un trabajo teórico científico, ejemplo de las fuentes primarias lo son: Los libros,

revistas científicas, periódicos, diarios, documentos oficiales de instituciones públicas, informes técnicos y de investigación de instituciones públicas o privadas, patentes, normas técnicas, enciclopedias, entre otros.

3.3.2. Fuentes secundarias

Se definen como fuentes secundarias aquellas que contienen información primaria sintetizada y reorganizada, especialmente, diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias.

3.3 Población

La población, se le denomina el universo de individuos, objetos o medidas, que poseen características similares que pueden ser observables en un lugar específico, espacio o tiempo determinado.

Para llevar a cabo la investigación se ha determinado una población comprendida de dos grupos detallados en el siguiente cuadro.

Cuadro No.1 Población y muestra

Estrato	Tipo	Total
Docentes	Grupo Experimental	12
Docentes	Grupo Control	12
	Gran Total	24

Fuente: Suárez, M. (2024)

Por la cantidad que representa la población se ha considerado la población en su totalidad, así que no se aplicará ninguna fórmula o método para determinar la muestra.

En cuanto a los criterios de inclusión se tomaron en cuenta docentes de edades que oscilan entre los 45 a 65 años, con categoría de titulares y dedicación de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Chiriquí, se excluyen docentes que no laboren en la universidad y que no cuenten con la dedicación de tiempo completo o la categoría de titulares.

3.4.1. Tipo de muestreo.

El tipo de muestreo en el estudio se ha determinado como no probabilístico por conveniencia con sujetos voluntarios, también, conocidos como sujetos accidentales, que poseen características comunes; ya que para este tipo de investigación se necesita la disposición y buena voluntad de los participantes.

3.4 Definición de variables

Se comprende por variable todo rasgo, característica o cualidad, cuya magnitud puede variar en grupos, individuos u objetos, son considerados constructos, propiedades o características que adquieren diversos valores.

En toda investigación se estudian diversos tipos de variables, estas se determinarán con la naturaleza del estudio. Para Cerezal Mezquita & Fiallo Rodríguez (2004, p.97). La variable es un símbolo que toma cualquier valor de un conjunto de valores determinados y que se denomina dominio de la variable. Si la variable puede tomar un solo valor se denomina constante.

3.5.1. Variable independiente: Fitness

3.5.1.1. Definición conceptual

Conjunto de ejercicios gimnásticos, especialmente, indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.

3.5.1.2. Definición instrumental

El instrumento aplicado a los dos grupos, el grupo control y el experimental fue un pre test y, luego, se aplicará un pos test, además, encuestas con escalas de Likert.

3.5.1.3. Definición operacional

Se validará la variable siempre y cuando la mayor parte de las respuestas obtenidas oscilan en un 60% en siempre o casi siempre.

Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
----------------	---------------------	-------------------	--------------

3.5.2. Variable dependiente: Desempeño laboral docente.

3.5.2.1. Definición conceptual:

Para referirse a la definición de la variable dependiente desempeño laboral

Se presentan definiciones plasmadas por los expertos en el tema; tal es el caso que se hace referencia, a menudo, de cómo las habilidades, la eficiencia, el comportamiento y el modo de actuar de las personas influyen en la fuerza e impulso para desarrollar mejor las funciones laborales y obtener el resultado adecuado de los objetivos de la organización. (Chiavenato, 2011).

Asimismo, el desempeño laboral en otras perspectivas es la demostración aptitudinal del colaborador en cuanto a habilidades y destrezas en el ámbito laboral, que conduce a un eficiente resultado, y que es medido de manera individual de acuerdo con el esfuerzo de cada persona. (Acosta, 2018).

3.5.2.2. Definición instrumental

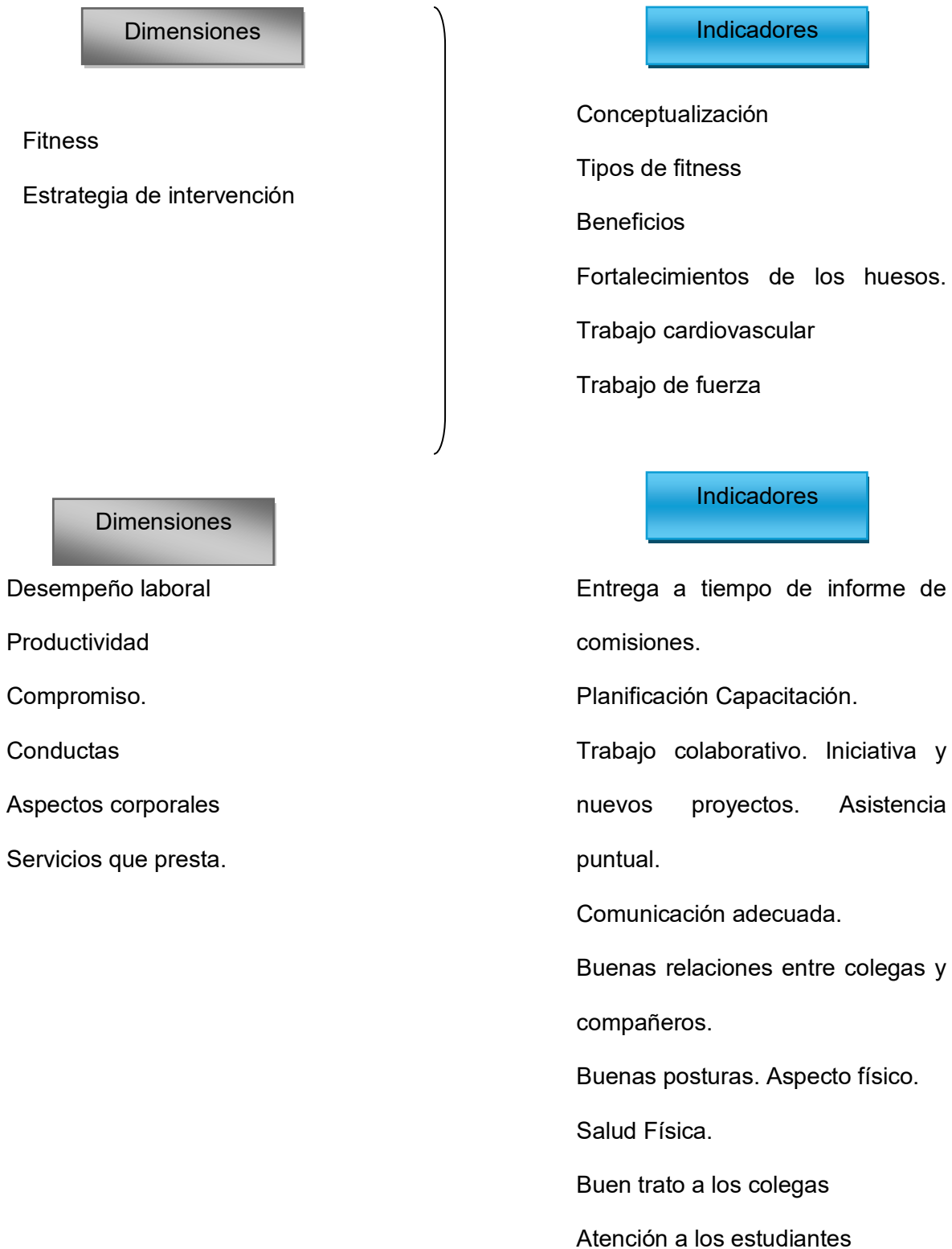
El instrumento aplicado a los dos grupos, el grupo control y el experimental fue un pre test y luego se aplicará un pos test, además de encuestas con escalas de Likert.

3.5.2.3. Definición instrumental

Se validará la variable siempre y cuando la mayor parte de las respuestas obtenidas oscilan en un 60% en siempre o casi siempre.

Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
----------------	---------------------	-------------------	--------------

3.5 Dimensiones e Indicadores.



Fuente: Suárez, M. (2024)

3.6.1. Validez y confiabilidad

Es importante comprobar la validez y la confiabilidad que deben tener los instrumentos antes de proceder a aplicarlos para recoger la información.

Según Bernal (2006, p.67) un instrumento es válido cuando mide aquello para lo cual fue destinado o elaborado. La validez indica el grado en que el mismo fue capaz de generar las conclusiones necesarias en la investigación.

Para probar la validez de las encuestas que serán aplicadas a los docentes y a los estudiantes se han administrado diez pruebas pilotos, las cuales han sido tabulados y procesados a través del método estadístico Alfa de Cronbach, el cual se muestra a continuación:

Cuadro No 2. Validez del instrumento encuesta de docentes

Análisis de fiabilidad

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	10	100.0
	Excluido a	0	.0
	Total	10	100.0

Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.973	23

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección

Las técnicas de recolección de datos hacen referencia al empleo de la variedad de métodos y herramientas que el investigador puede emplear para crear los sistemas de información. Para recolectar los datos requeridos, se utilizarán las siguientes estrategias de recopilación de datos:

- Entrevista: según Bernal (2006), la entrevista es una técnica orientada a establecer contacto directo con las personas que se consideren fuente de información. Durante su desarrollo, puede profundizar la información de interés para el estudio.
- Encuesta: la encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. Por medio de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los sujetos de estudio en la investigación.

Para Muñoz, (2011), la encuesta es la recopilación de opiniones por medio de cuestionarios o entrevistas en un universo o muestra específico, con el propósito de aclarar un asunto de interés para el encuestador.

En un estudio los instrumentos son esenciales para la obtención de datos. En este sentido, se emplearon los siguientes instrumentos:

Pre test: Es un término de la investigación que describe la mejora de la calidad de los instrumentos de encuesta como: cuestionarios o libros de código, así como; el diseño de la investigación antes de llevar a cabo una encuesta probando antes del inicio de la encuesta.

El objetivo del pre-test y el pos-test, es evaluar el efecto del fitness: estrategia de intervención en la mejora de la praxis docente. Las preguntas del pre-test y el pos-test son iguales, para evaluar las condiciones físicas de los individuos que formarán parte de los grupo control y experimental

Cuestionario: el cuestionario es el conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos del proyecto de investigación; es un plan formal

para recabar información de la unidad de análisis objeto de estudio y centro del problema de investigación.

Según Bernal (2006), un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir. En este estudio se utilizará la Escala Likert.

3.7.1. Tratamiento y análisis de la información

Una vez recabada toda la información a través de los instrumentos y las técnicas aplicadas se procede a organizarla, de forma tal que, facilite su análisis, la información será tabulada de acuerdo con los ítems que se han estructurado considerando las variables de la investigación, tanto de los datos cuantitativos como de los datos cualitativos.

Para el análisis de la información se utilizará el software estadístico SPSS, Statistical Package for the Social Sciences, el cual tabula y ofrece los resultados por medio de cuadros, los cuales validan la frecuencia de las respuestas según los ítems planteados y los arroja a través de datos porcentuales, los cuales, también, se presentan por medio de gráficas, lo que facilita una mejor comprensión y análisis de los resultados.

La científicidad de la investigación tiene lugar cuando se muestra por medio del análisis de los resultados la interrelación de los objetivos, las variables y los indicadores; por lo tanto, el estudio está basado en el método científico.

Se realizará una triangulación de la información a través de los datos que aporten según los objetivos planteados, los instrumentos utilizados y los sujetos involucrados en el estudio.

Tabla No.1 Triangulación de la información.

Objetivo	Técnica instrumento	Sujetos
Analizar la efectividad del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente.	Encuesta Estructurada	Docentes de la Escuela de Educación Física
Determinar los beneficios del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente.	Pre - test y post- test	Grupo experimental

Describir las consecuencias del sedentarismo con relación fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente

Pre - test y post- test

Grupo control

Desarrollar un Proyecto sobre la implementación de un Center Fitness para la atención de la comunidad universitaria, de la UNACHI. 2019 -2020.

Entrevistas – preguntas abiertas

Autoridades de la Escuela de Educación Física

Fuente: Suárez, M. (2024)

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

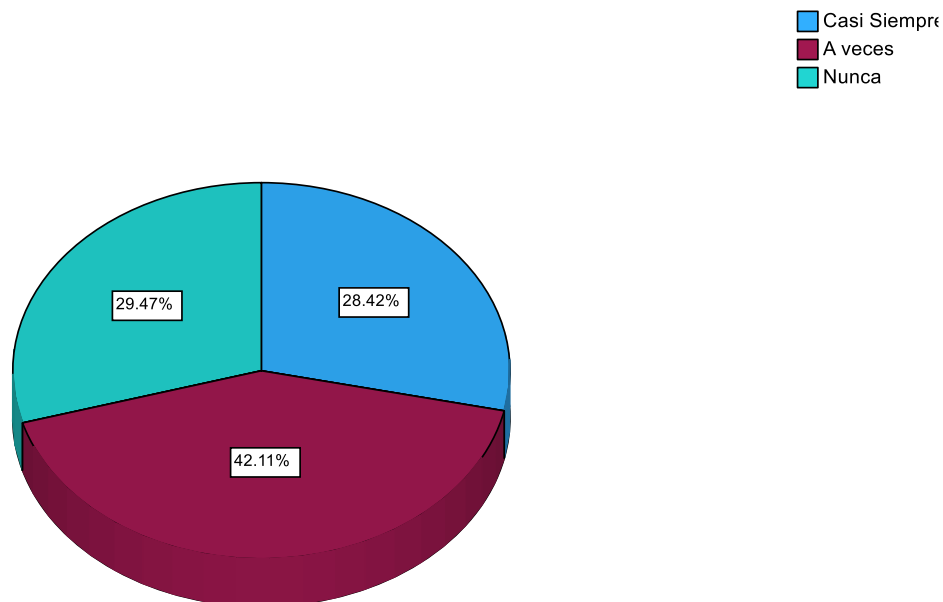
4.1 Datos cuantitativos

A continuación, se presentan los datos cuantitativos que comprenden los resultados de las encuestas aplicadas a docentes de las Facultades de Administración de Empresas y Contabilidad y de la Facultad de Educación. Cabe señalar que, al grupo de docentes se estableció un grupo control y uno experimental: 12 docentes participaron del método fitness, grupo denominado experimental y 12 docentes no participaron se mantuvieron pasivos, grupo denominado control.

Se aplica un pretest cuyos resultados se presentan en este apartado. Además, se aprecia las plantillas de los cambios que mostraron los docentes del grupo experimental. Este método se llevó a cabo por seis meses. Se plasman, además, los datos cualitativos, correspondientes a las entrevistas realizadas a las autoridades para conocer su percepción y la posible aprobación de la propuesta.

Variable 1: Fitness como estrategia de intervención.

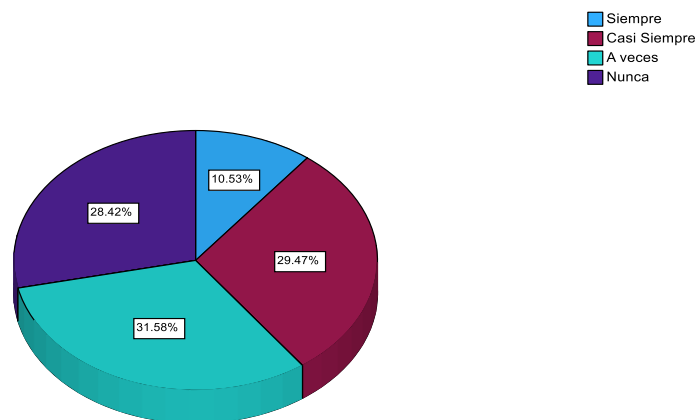
Gráfica No.1 ¿Realiza algún tipo de ejercicios para cuidar su salud?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En el caso particular sobre si realizan algún tipo de ejercicios para cuidar su salud, El mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes se encuentra entre, a veces y nunca, sumados da un 70.33%, lo cual indican que los docentes no realizan ningún tipo de ejercicios. Este hallazgo es importante para la investigadora, toda vez que la mayoría de los docentes son sedentarios.

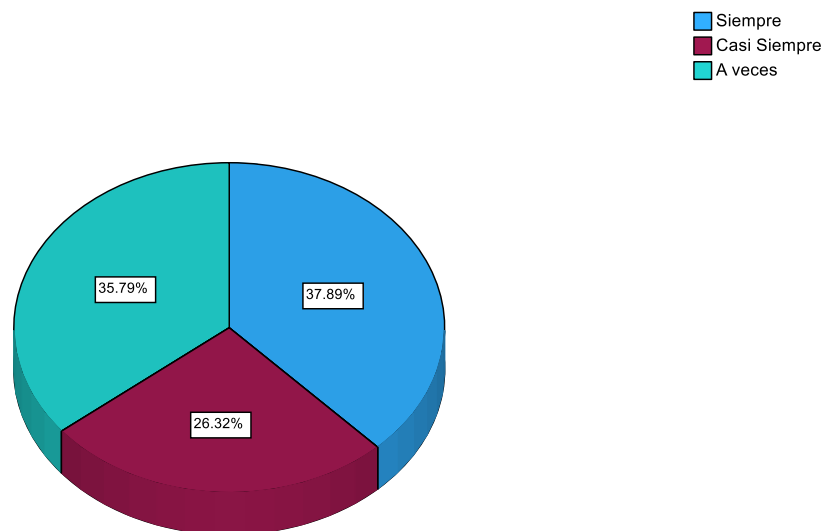
Gráfica No. 2 ¿Conoce que el fitness es un conjunto de ejercicios gimnásticos, especialmente, indicados para conseguir y mantener un buen estado físico?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al ítem: **los docentes tienen conocimiento sobre que el fitness** es un conjunto de ejercicios para mantener un buen estado de salud, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes es de 73% y el resto niega conocer sobre fitness. A partir de estos datos los docentes a pesar de que tienen conocimiento sobre fitness, no lo practican.

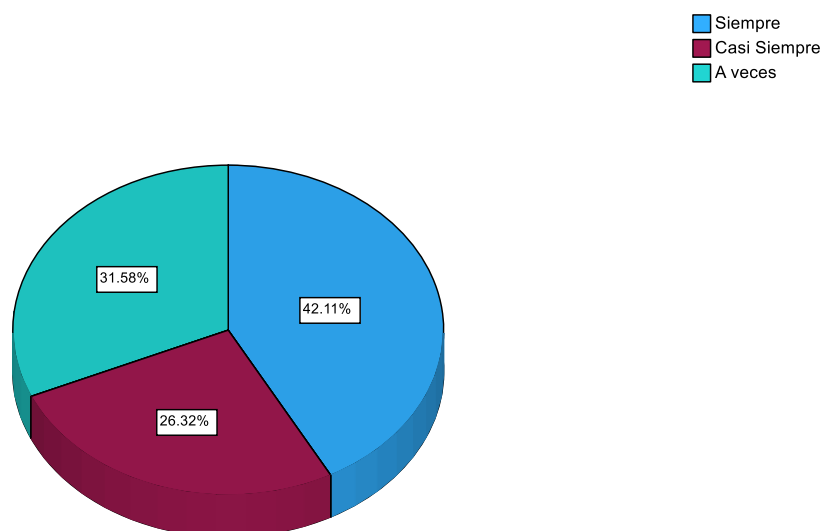
Gráfica No. 3 ¿Ha considerado practicar fitness para mejorar la salud?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En relación a considerar practicar Fitness, el mayor grado porcentual, en este caso, el 100% de las respuestas de los docentes en cuanto a practicar fitness está entre siempre, casi siempre y algunas veces, lo cual apunta a la disponibilidad que tienen los docentes en considerar practicar fitness para mejorar la salud.

Gráfica No.4 ¿Ha pensado practicar fitness para bajar los niveles de estrés?

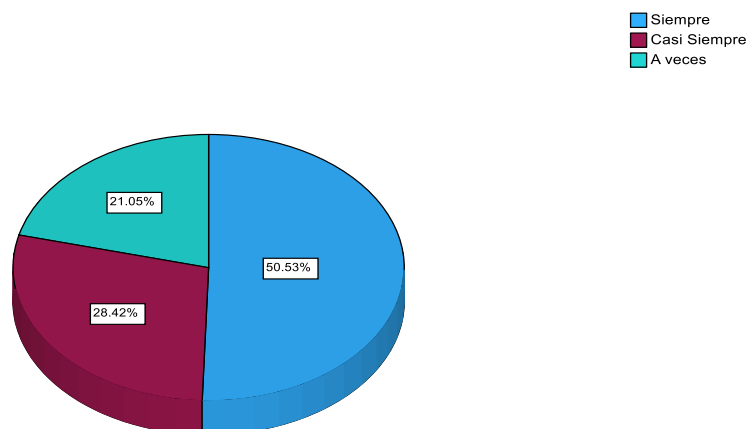


Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En el caso particular sobre practicar fitness para bajar los niveles de estrés,

El mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes 100% se encuentra entre los rangos siempre, casi siempre y a veces, lo cual representa la actitud positiva de los docentes en practicar fitness para bajar los niveles de estrés.

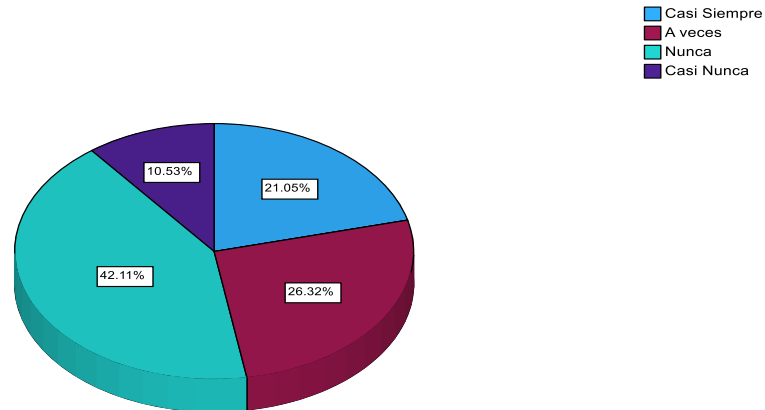
Gráfica No. 5 ¿Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En el caso particular del ítem: Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes oscila entre siempre, casi siempre y a veces, lo cual representa que la mayoría sí estaría dispuesto a realizar ejercicios si se dieran las condiciones planteadas, buenos equipos y precios accesibles.

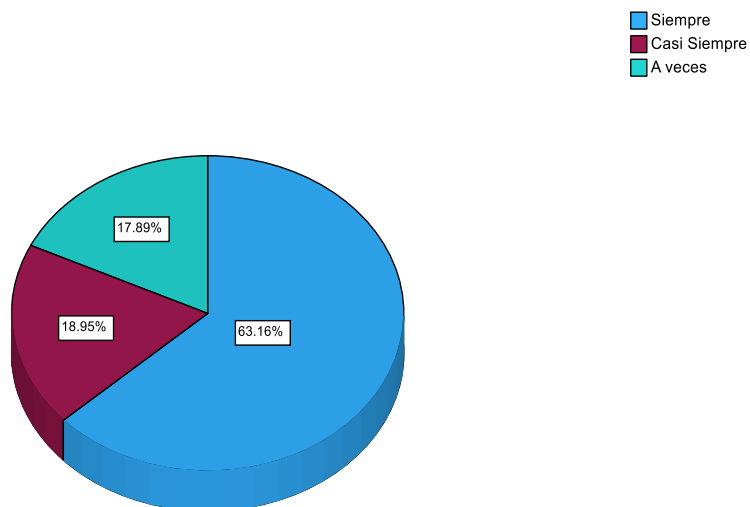
Gráfica No.6 ¿Existen actividades extracurriculares en la institución de actividades de fitness?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al ítem sobre las actividades extracurriculares sobre fitness, los resultados de las respuestas están divididos, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes 79% se encuentra entre: a veces, nunca y casi nunca en tanto el resto se mostró en que siempre. Las respuestas respaldan la propuesta del estudio en establecer un gimnasio para las actividades de fitness.

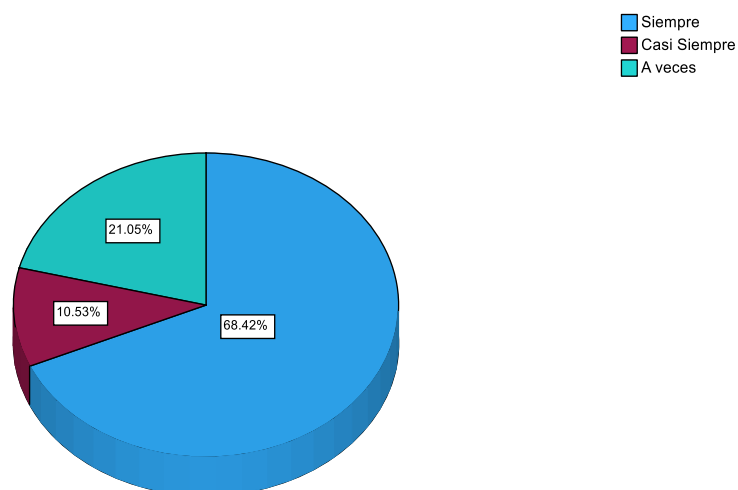
Gráfica No. 7 ¿Estaría interesado si la universidad le ofreciera un gimnasio de fitness para uso de la comunidad universitaria?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Acerca de si tendrían interés que la universidad le ofreciera un gimnasio de fitness para uso de la comunidad universitaria, el mayor rango porcentual de las respuestas de los docentes estuvo en siempre, casi siempre y a veces lo que resulta positivo para la propuesta del estudio a las autoridades universitarias, el gimnasio de fitness.

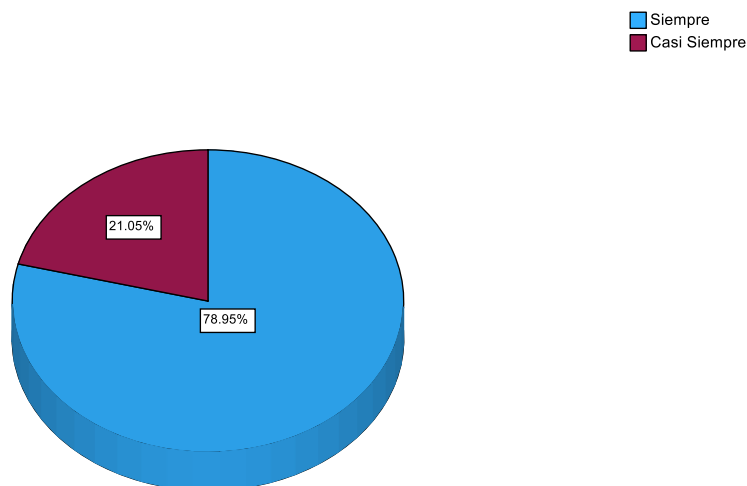
Gráfica No.8 ¿De existir un gimnasio de fitness asistirá constantemente?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto a la probabilidad de existir un gimnasio de fitness, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue afirmativo, un 79% indicó que sí asistirá, el resto manifestó que a veces asistirá. Estos resultados motivan y reafirman la necesidad de que se tenga un lugar en la universidad para que los docentes realicen ejercicios de fitness.

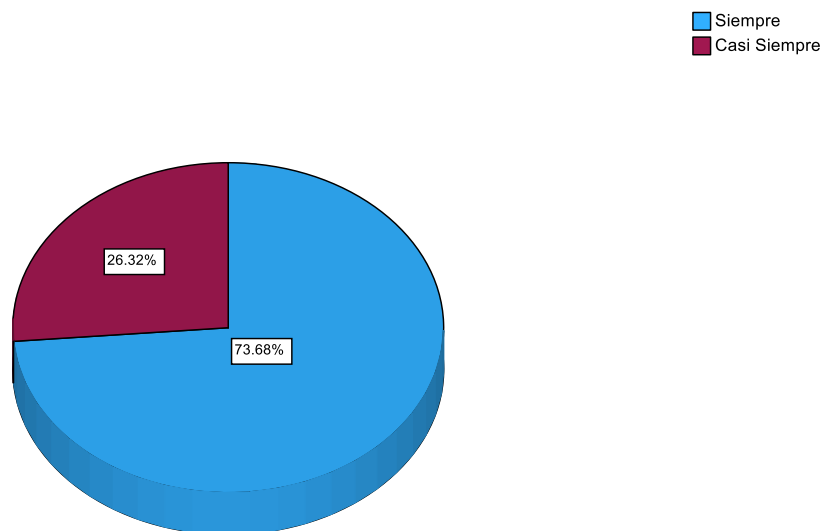
Gráfica No. 9 ¿Considera muy importante que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria pero, sobre todo, a sus docentes?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En el aspecto sobre la importancia que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria pero, sobre todo, a sus docentes, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes, se inclina positivamente en siempre y casi siempre, que sumados dan a un 100%. Lo cual le da trascendencia a la propuesta del estudio.

Gráfica No. 10 ¿Considera de mucho beneficio para la salud que la UNACHI, cuente con un gimnasio de fitness?

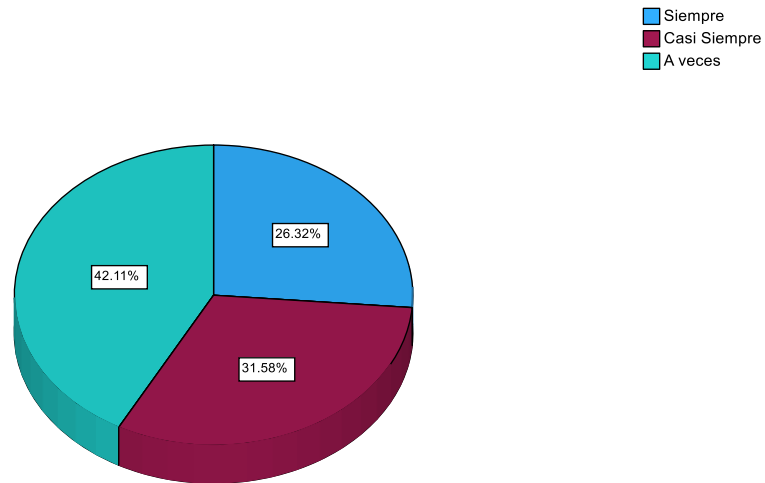


Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

De acuerdo con los beneficios que puede representar que la UNACHI, cuente con un gimnasio de Fitness, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes se inclinó positivamente, 74% indicó que siempre; mientras que, 26% que casi siempre, no hubo oposición. Estas respuestas reafirman que los docentes están conscientes de los beneficios que representa realizar actividades en un gimnasio de fitness.

Variable D: Desempeño laboral docente

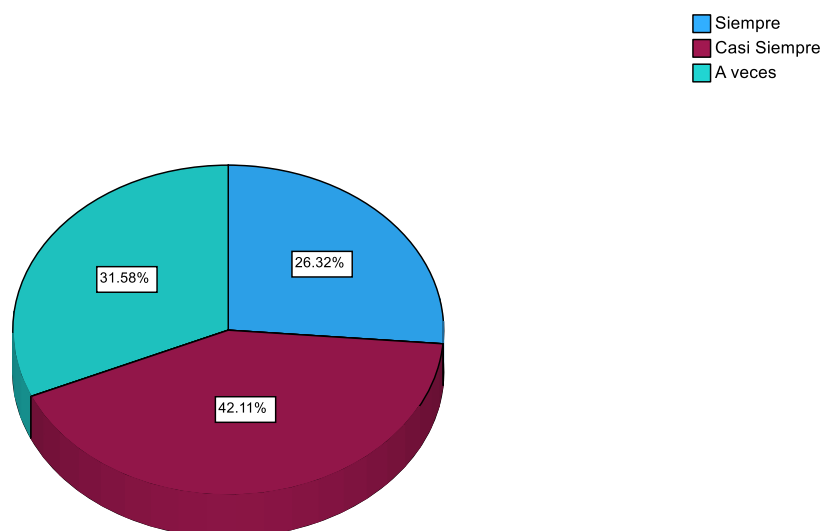
Gráfica No. 11 ¿Ha sentido mucho cansancio para participar de actividades extracurriculares?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al factor cansancio por participar en actividades extracurriculares el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes se encuentra entre siempre, a veces y casi siempre, no hubo ninguna respuesta negativa ante el ítem.

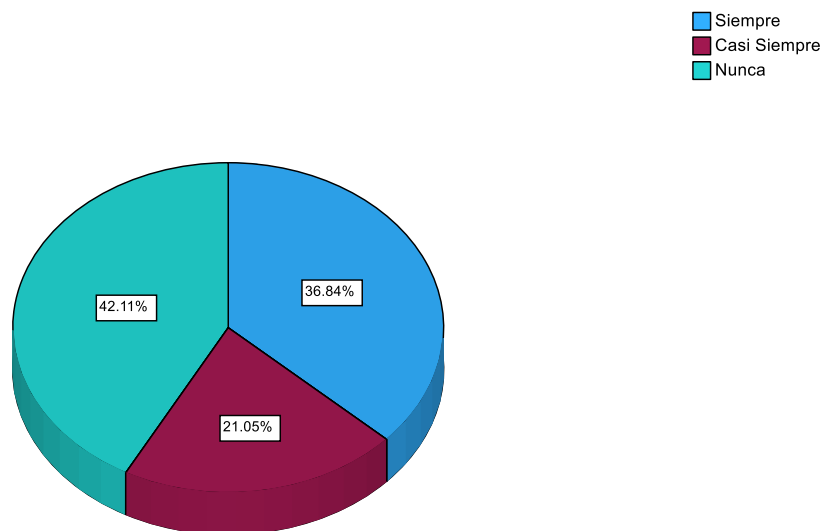
Gráfica No.12 ¿Ha estado incapacitado durante el semestre?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al factor incapacidad para llevar a cabo el desempeño docente, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes está entre siempre, casi siempre y a veces, no hubo ninguna respuesta negativa, lo que indica que los docentes si se incapacita durante el ejercicio de la labor docente en el semestre académico. Estas respuestas reflejan la necesidad de cambiar hábitos y llevar a cabo actividades de fitness.

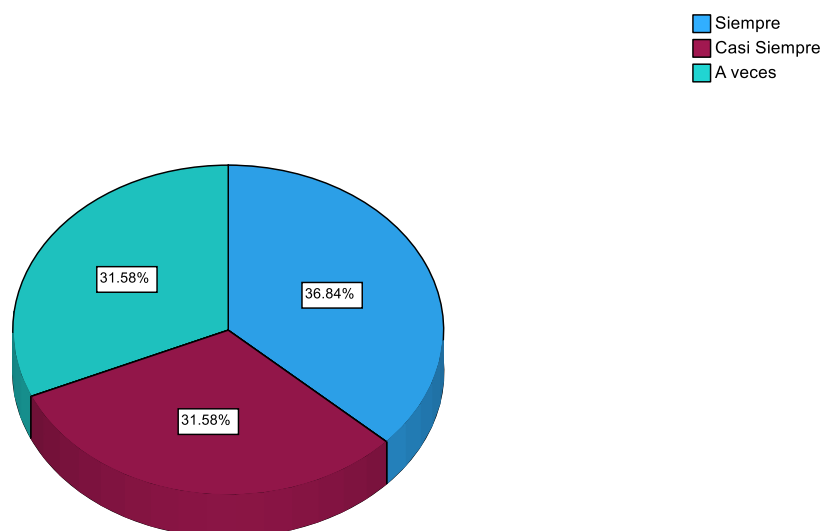
Gráfica No. 13 ¿Visita con frecuencia al doctor?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al aspecto visita con frecuencia al doctor, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes se encuentra siempre y casi siempre 58%, el resto indicó que nunca visita al médico 42%.

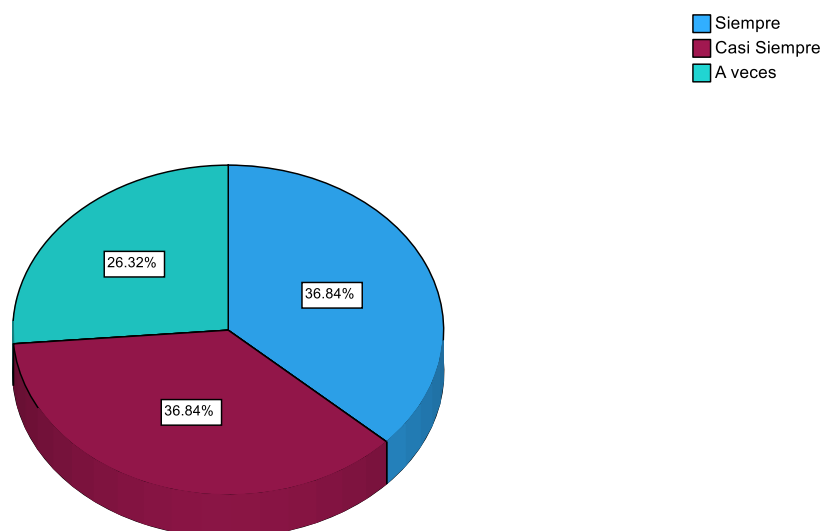
Gráfica No. 14 ¿Desea poder sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Con relación al aspecto sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes estuvo entre siempre, casi siempre y a veces, 100%, no hubo oposición, estas respuestas reflejan la necesidad de sentir más ánimo para dictar sus cursos por parte de los docentes.

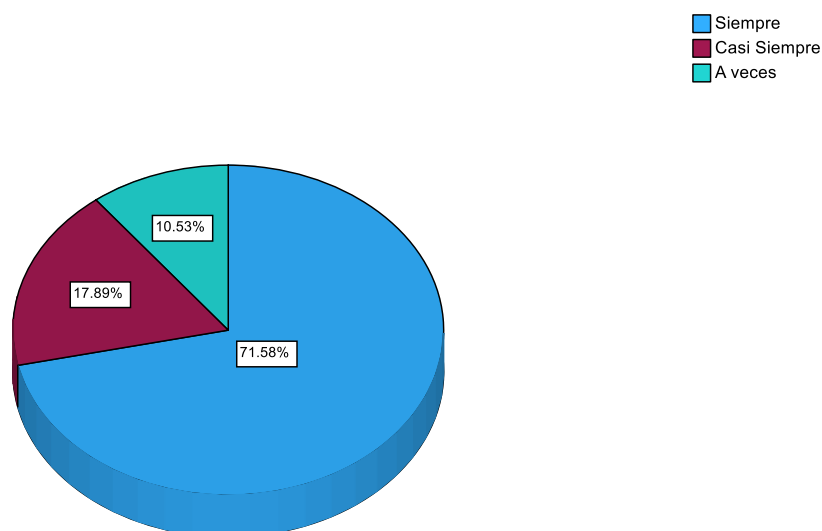
Gráfica No.15 ¿Reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a mantenerse más activo?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Sobre el aspecto reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a mantenerse más activo, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue afirmativo, 63% entre siempre y casi siempre mientras que solo 37% respondió que, a veces. Estas afirmaciones indican la necesidad que tienen los docentes de contar con un espacio cerca donde pasan la mayor parte de sus horas para poder realizar actividades físicas para mantenerse más activos.

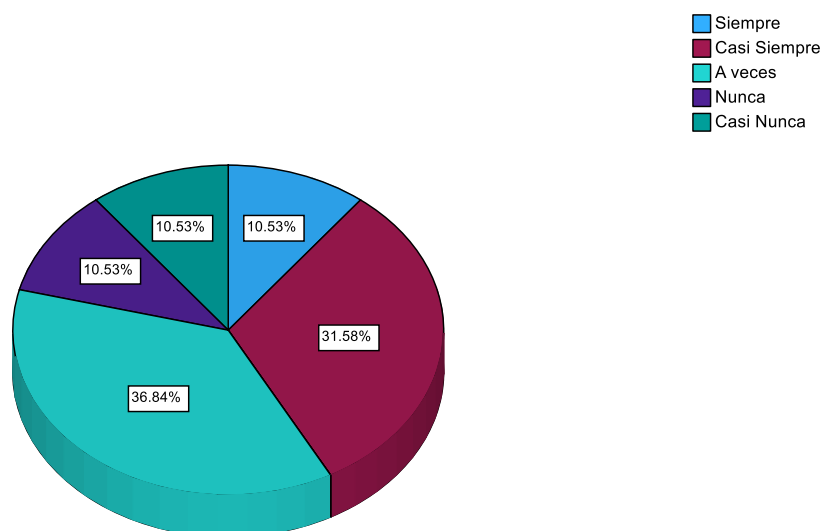
Gráfica No. 16 ¿Cree usted que la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de la institución?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Con relación a si la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de la institución, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fueron positivas. Éstas se encuentran entre siempre, y casi siempre 90%; mientras que 10% respondió que a veces, no hubo respuestas negativas, lo cual indica la aceptación de los docentes a participar de programas de actividades físicas.

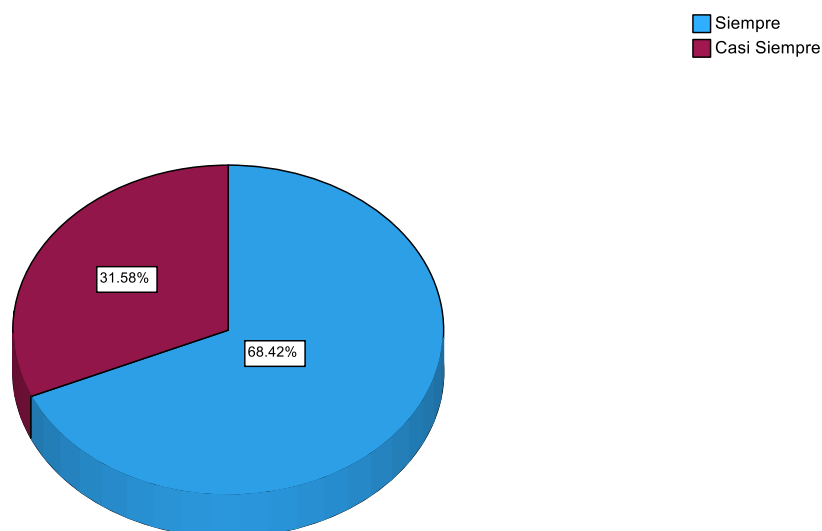
Gráfica No. 17 ¿Participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

En cuanto al aspecto participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes estuvo en a veces, nunca y casi nunca 59%, lo cual indica que hay necesidad de apoyar a los docentes para que sientan más entusiasmo lo cual radica en una buena salud.

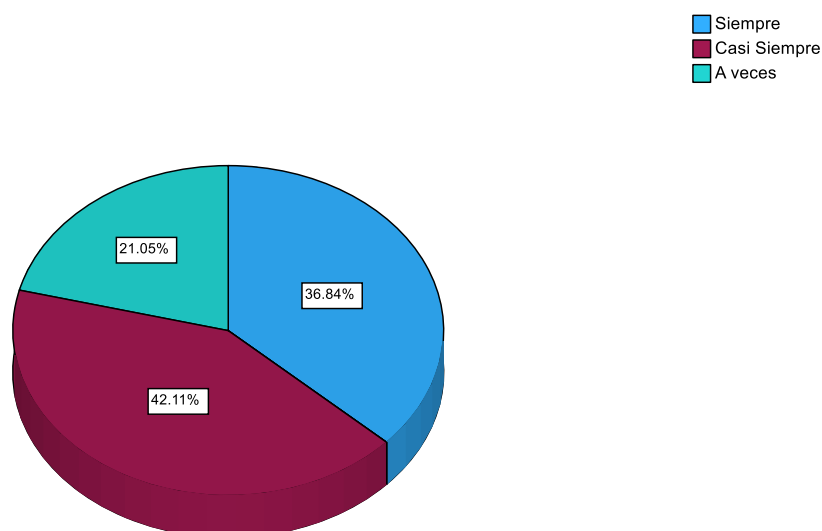
Gráfica No.18 ¿Considera que la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Sobre el aspecto, la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue positiva y oscila entre siempre 68% y casi siempre 32%, no hubo ninguna respuesta negativa, estas respuestas son representativas para concientizar a los docentes de la importancia de practicar actividades físicas en un gimnasio fitness.

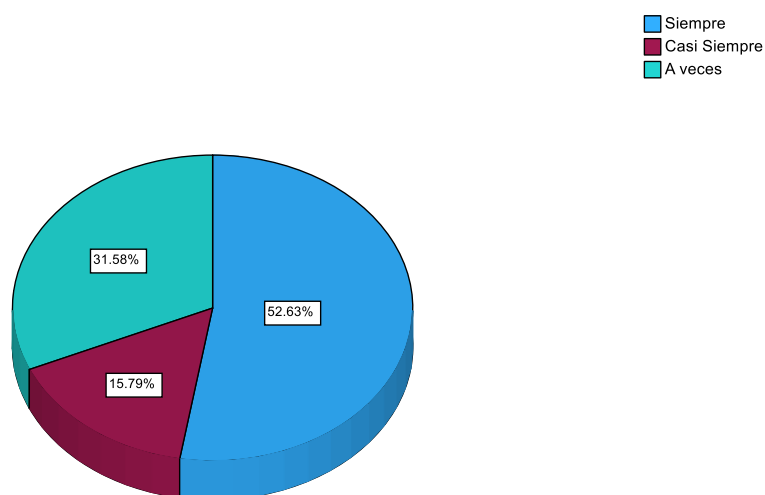
Gráfica No. 19 ¿Cree que un buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea más eficiente?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Para el aspecto el buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea más eficiente, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes se encuentra entre siempre y casi siempre 79% y el 21% respondió que, a veces, por otro lado, no hubo respuestas negativas. Las respuestas de los docentes muestran el grado de conciencia que tiene sobre la importancia de la buena salud para un buen desempeño docente.

Gráfica No. 20 ¿Cree firmemente que es hora de ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente?



Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

De acuerdo con el factor ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes, se encuentra entre siempre y casi siempre 69% y un 21% respondió que a veces, no hubo respuestas negativas o que afirmaron lo contrario. De acuerdo a las afirmaciones los docentes si están dispuestos a ponerse en forma, para mejorar su vitalidad y tener más energía.

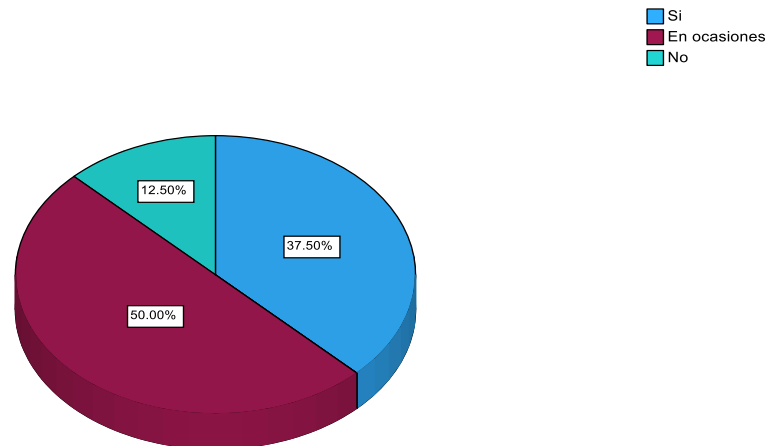
Luego de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes de las dos facultades, tanto de FAECO, como de FAEDUC, se invitó a 12 docentes entre las dos facultades para participar en un grupo experimental, el cual estuvieron practicando ejercicios de fitness durante un período de seis meses consecutivos.

Se contó, además, con un grupo control de 12 docentes los cuales no practicaron ejercicios de fitness.

A ambos grupos se les aplicó un pretest, cuyos resultados se muestran a continuación:

Datos del Pretest

Gráfica No.21 ¿Crees que tu condición de salud es la adecuada?

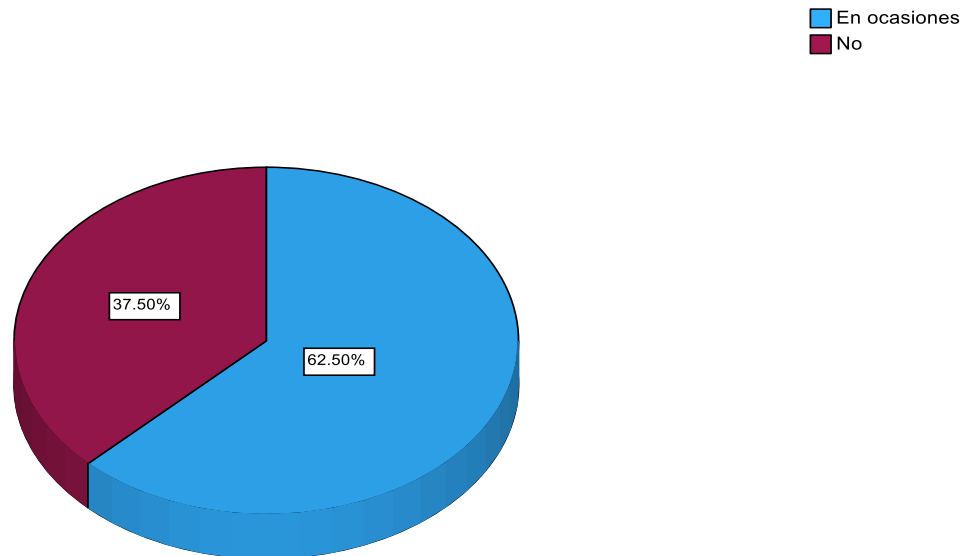


Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto al aspecto la condición de salud es la adecuada, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 50% en ocasiones, 38% manifestó positivamente y un 12% señaló que su condición de salud no es adecuada. Estas respuestas deben llevar a las autoridades universitarias a tratar de brindarle a los docentes un lugar donde ellos puedan realizar actividades físicas que les permita mejorar su condición de salud.

Gráfica No. 22 ¿Cuándo te despiertas te sientes con energía?

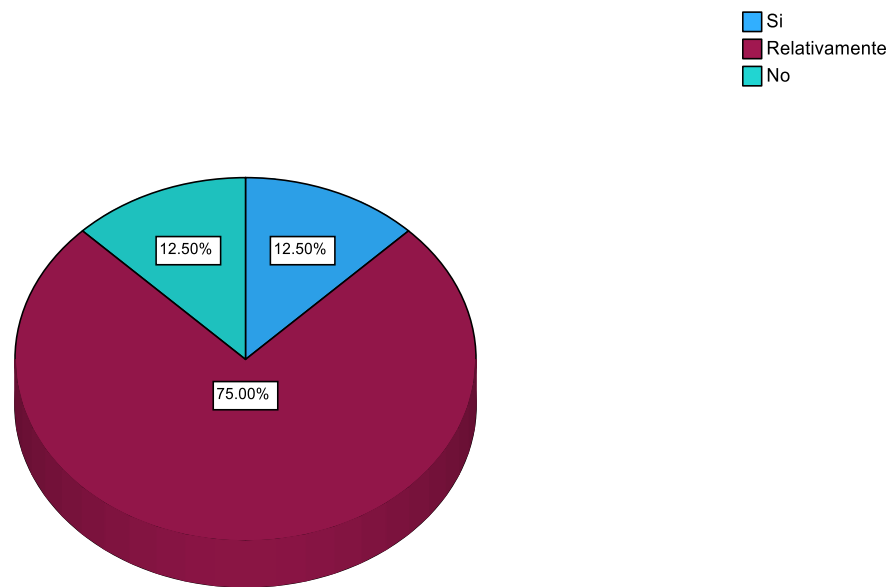
3



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

En cuanto al aspecto te sientes con energía, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 63% en ocasiones y un 37% respondió que no siente energía cuando se despierta. Estas respuestas reflejan la necesidad que tienen los docentes de realizar actividades para mejorar su salud y que ésta redunde en un buen desempeño docente.

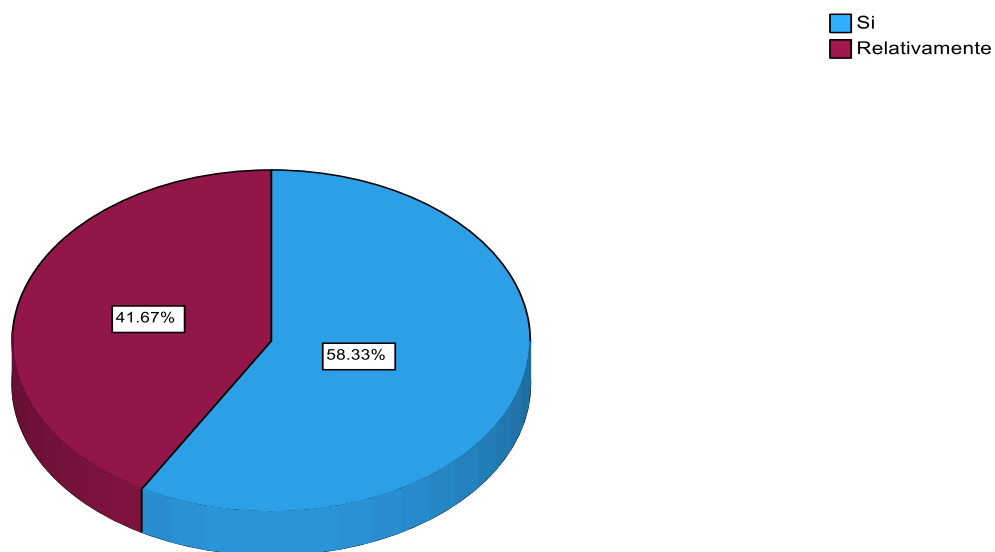
Gráfica No.23 ¿Conoces bien los beneficios de tus hábitos de salud?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto al factor conoce los beneficios de tus hábitos de salud, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes estuvo en relativamente 75%; mientras que las demás respuestas están en 12.5% dijo que sí; mientras que otro 12.5% respondió negativamente.

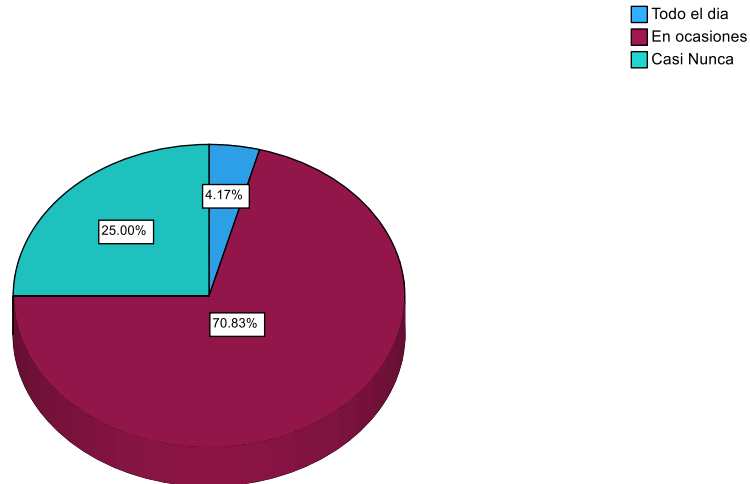
Gráfica No.24 ¿En ocasiones sientes fatiga?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Acerca del aspecto, en ocasiones sientes fatiga el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes el 58% respondió que sí; mientras que el resto mencionó que relativamente siente fatiga, las respuestas demuestran la necesidad de los docentes por mejorar su estado de salud.

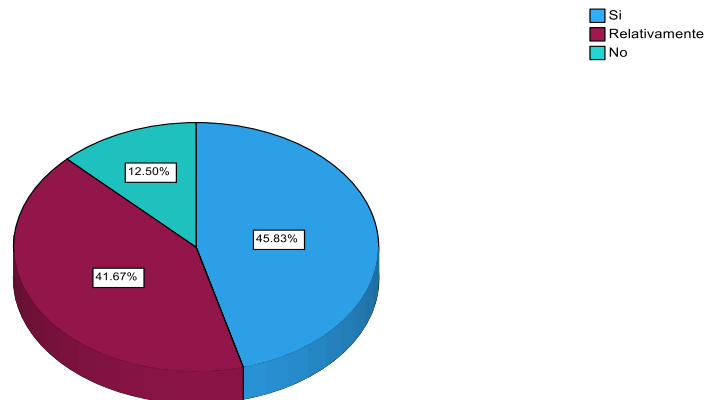
Gráfica No.25 ¿En general te sientes con energía y vitalidad durante todo el día.?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Con relación al aspecto **te sientes con energía y vitalidad durante todo el día**, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes que equivale a un 71%, seleccionó el criterio en ocasiones; seguidamente, el 25% de los docentes afirma que todo el día y un 4% de los encuestados dijo que todo el día. Estos resultados, indican la necesidad de que las autoridades tomen la iniciativa de apoyar a los docentes con lugares donde puedan realizar actividades físicas para que mejoren su salud.

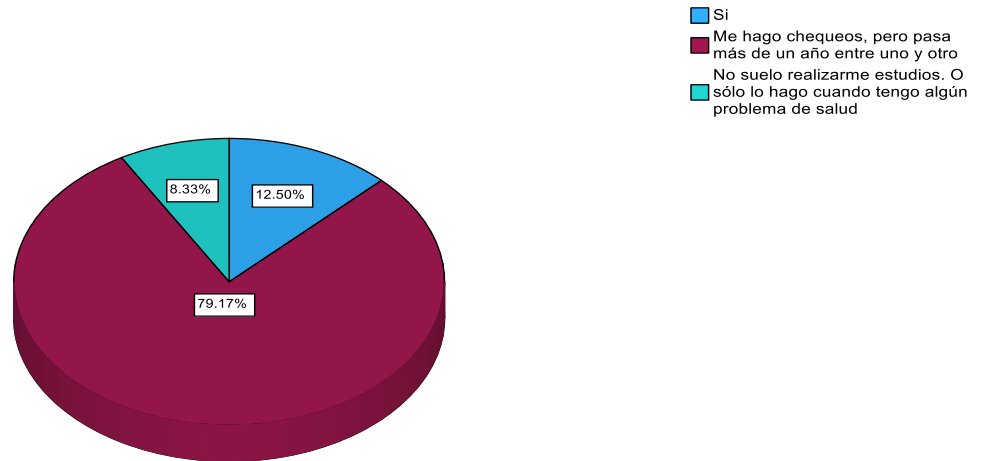
Gráfica No.26 ¿Te sientes conectada /conectado con tu cuerpo?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Con relación al aspecto, te sientes conectada /conectado con tu cuerpo, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes que representa un 46% fue positiva; mientras que el resto estuvo entre relativamente y no se siente conectado con el cuerpo. Estos datos conllevan a inferir que, deben ser considerados como resultado de la necesidad de que los docentes realicen actividades físicas a través de un gimnasio fitness.

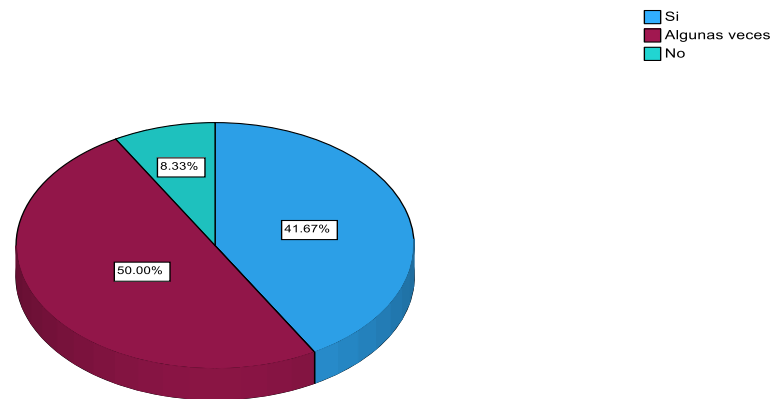
Gráfica No.27 ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

De acuerdo al factor **Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año**, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 79% los cuales afirman que se hacen chequeos; pero pasa más de un año entre uno y otro chequeo, el resto de los encuestados que equivale a un 13% señaló que; solo se lo hace si tienen problemas de salud, y solo un 8% dice que sí se realiza chequeos médicos de control. Estos resultados muestran la necesidad de concientizar a los docentes de la importancia de realizarse chequeos médicos.

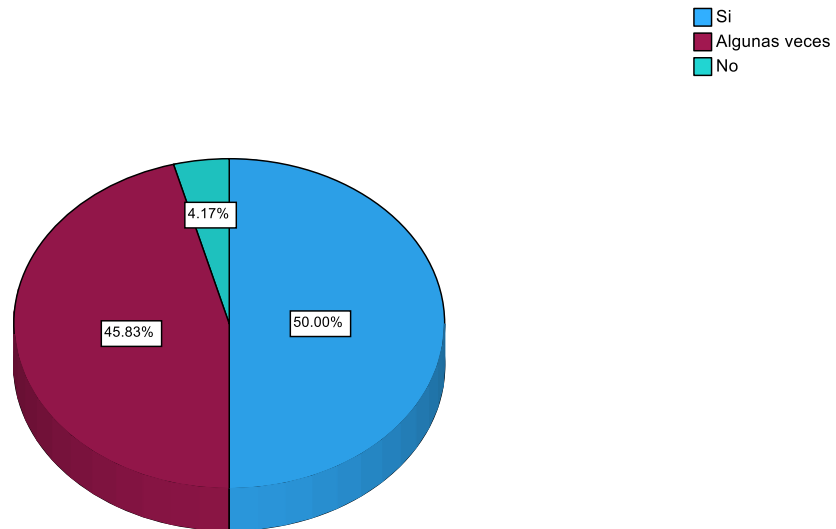
Gráfica No.28 ¿Te sientes estresado (a)?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Continuando con el análisis, en cuanto al elemento te sientes estresado, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 92% respondió que sí se siente estresado y algunas veces, el resto negó sentirse estresado. Estos datos indican que, los docentes necesitan realizar actividades físicas para bajar los niveles de estrés. Esta situación debe considerarse por las autoridades para contribuir a mejorar el estado de salud de los docentes.

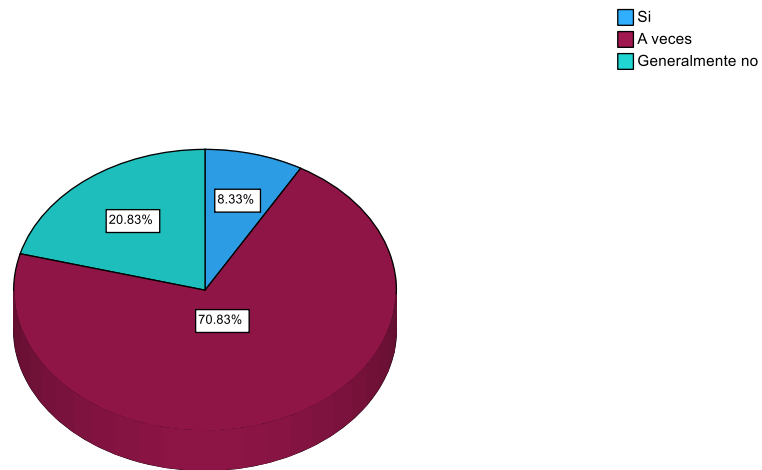
Gráfica No. 29 ¿Sientes dolor en las articulaciones?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Otro factor a analizar es con relación a sientes dolor en las articulaciones, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes con un 96% estuvo entre sí y algunas veces, el resto negó sentir dolor en las articulaciones. Estos datos reafirman la necesidad de realizar actividades físicas que tienen los docentes.

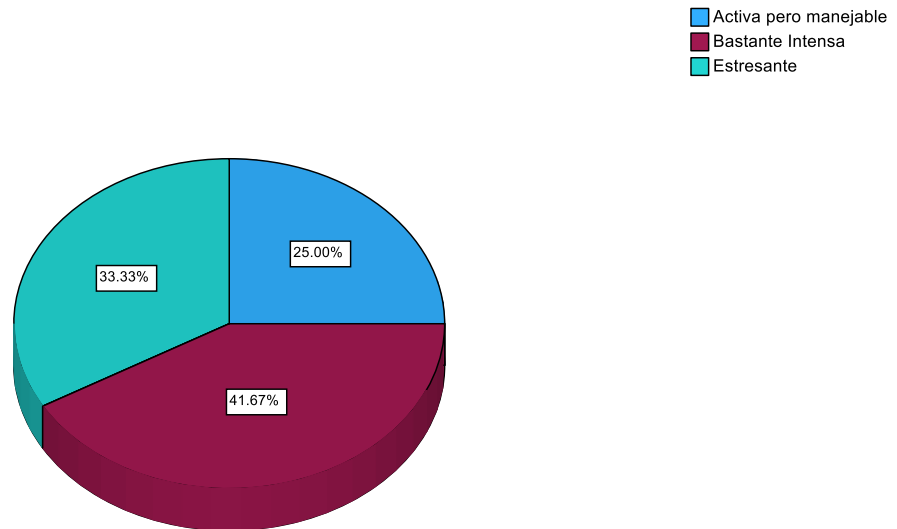
Gráfica No.30 ¿Logró conciliar y mantener el sueño normalmente?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Considerando que, el criterio **logra conciliar y mantener el sueño normalmente**, el grado mayor porcentual de las respuestas de los docentes que equivale al 79% de los encuestados seleccionó a veces y sí se logra, no obstante, el 21% que representa el resto de los informantes indica que, generalmente no.

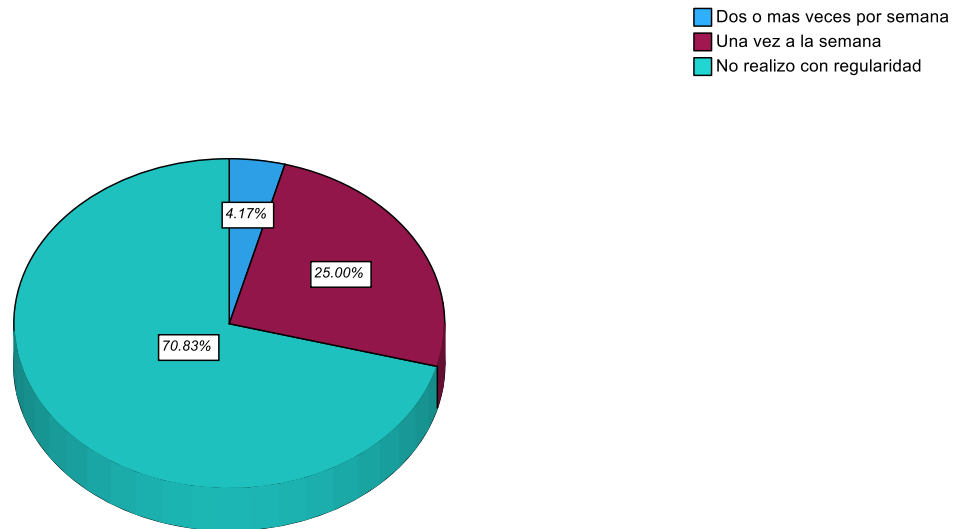
Gráfica No.31 ¿Cómo evalúas tu rutina laboral?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto al aspecto cómo evalúa la rutina laboral, el mayor grado porcentual estuvo entre bastante intensa y estresante 75%; mientras que, el resto señaló activa pero manejable, Esta información es relevante para considerar que los docentes deben realizar actividades físicas que le ayuden a bajar los niveles de estrés.

Gráfica No.32 ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

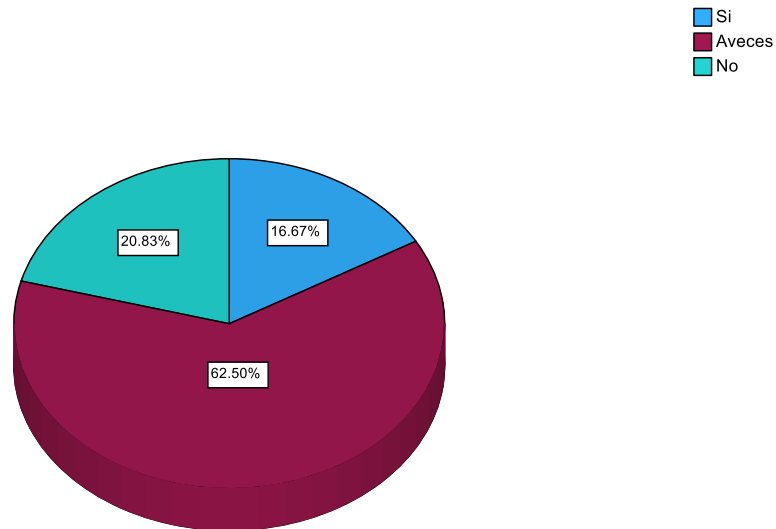


Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Para el factor frecuencia con que realiza actividad física, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 71% que seleccionó como criterio no realiza actividades físicas; el resto está en una vez por semana y dos veces por semana.

Es importante señalar que, las actividades físicas, sobre todo, a medida que se avanza en edad, juega un papel relevante en el estado de salud, el ánimo, la actitud de las personas, ya que mejora la vitalidad para realizar sus actividades laborales y cotidianas.

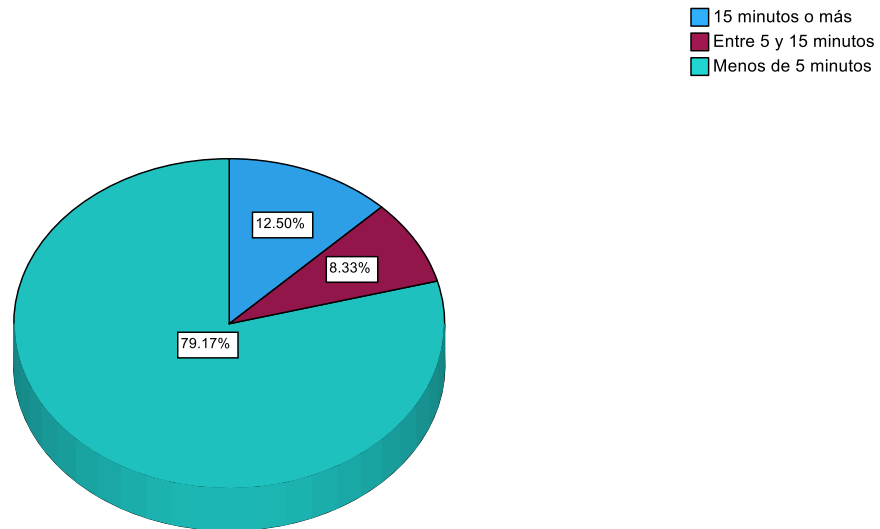
Gráfica No.33 ¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

Con relación al aspecto, realiza alguna actividad que te distiende y relaja, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 74% entre sí y a veces; el resto fue negativo, es necesario considerar las actividades físicas para lograr relajarse.

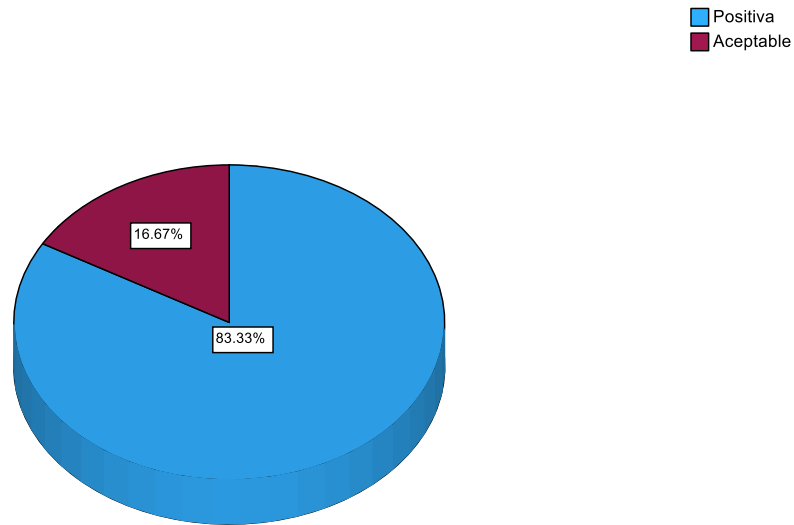
Gráfica No.34 ¿En la semana, haces actividad física por día?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto al factor realizas en la semana actividad física el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes estuvo 79% en menos de cinco minutos al día, el resto el máximo es de 15 minutos. No más. Estos datos indican que, es necesario realizar una campaña a favor de las actividades físicas y que las autoridades provean un espacio y un ambiente que les resulte práctico, atractivo, cercano con disponibilidad de horarios para que los docentes puedan llevar una rutina de ejercicios.

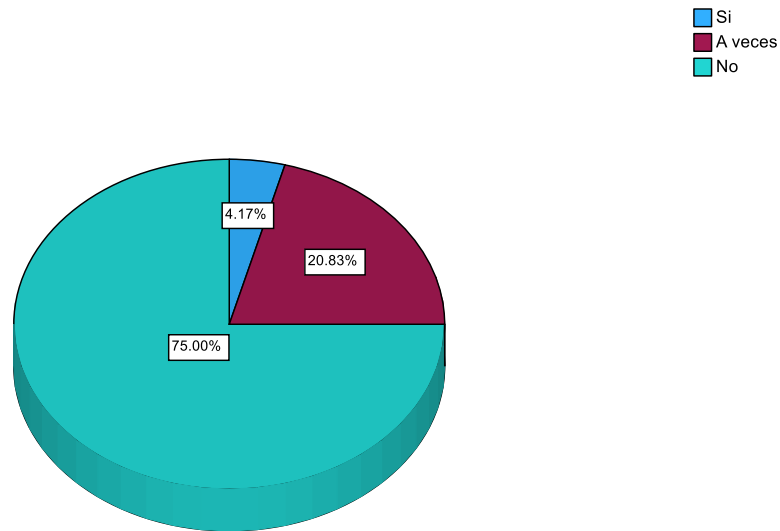
Gráfica No.35 ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto al aspecto cómo evaluar tu vida afectiva, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes es el 83% positivo, el resto indica que aceptable. Estos datos ayudan a concienciar a los docentes sobre la necesidad de realizar actividades físicas en un gimnasio fitness por 6 meses, a fin de lograr cambios positivos en la mejora de la salud en general de los docentes.

Gráfica No.36 ¿Crees que realiza suficiente actividad física?



Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. (2024).

En cuanto a si realiza suficiente actividad física, el mayor grado porcentual de las respuestas de los docentes fue 75% no realiza; mientras que el resto estuvo entre sí y a veces. Estos datos, motivan a la investigadora a llevar a cabo las actividades de fitness en el grupo experimental que ha conformado.

Cuadro No. 3. Análisis del proceso de cambios corporales del grupo experimental, (medidas antropométricas).

Donde se reflejan los cambios en cuanto a peso en kilos, antes y después del proceso de ejercicios, también, se refleja los cambios de índice de masa corporal, por otro lado, los cambios en las medidas reflejados en la cintura, brazos y piernas

PRIMER MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso en Kilo Del 1ºmes	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	65.6	63.1	2.5	25.6	85	32	60
2	42	1.65	68.6	66.0	2.6	25.2	90	34	65
3	44	1.66	81.8	80.6	1.2	29.7	105	38	70
4	45	1.64	80.6	77.9	2.7	30.0	102	36	65
5	49	1.54	77.2	76.0	1.2	32.6	98	34	60
6	50	1.56	76.1	74.5	1.6	31.7	99	35	61
7	52	1.54	77.5	75.0	2.5	33.9	100	38	70
8	54	1.58	65.0	62.5	2.5	26.0	85	34	60
9	54	1.54	74.0	71.5	2.5	27.4	88	36	65
10	55	1.58	80.6	77.2	3.4	32.3	100	36	65
11	56	1.65	90.9	88.1	2.8	33.4	110	40	70
12	57	1.57	78.7	76.2	2.5	31.9	100	36	65

Elaborado por: Suárez, M. (2024).

En el presente cuadro se observan los datos de las medidas antropométricas iniciales de los docentes del grupo experimental para evaluar su composición corporal y el estado físico durante el primer mes del programa de intervención fitness.

SEGUNDO MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura a mts	Peso en Kilo Del 1ºmes	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	63.1	62.0	1.1	24.7	80	32	58
2	42	1.65	66.0	63.0	2.0	24.2	80	32	58
3	44	1.66	80.6	78.5	2.1	29.2	95	36	65
4	45	1.64	77.9	75.9	2.0	28.9	93	34	62
5	49	1.54	76.0	73.6	2.4	31.9	95	34	60
6	50	1.56	74.5	73.0	1.5	30.4	92	34	60
7	52	1.54	75.0	72.3	2.7	31.5	92	34	60
8	54	1.58	62.5	60.0	2.5	25.1	80	32	55
9	54	1.54	71.5	68.7	2.8	30.1	87	35	62
10	55	1.58	77.2	75.0	2.2	30.9	96	36	64
11	56	1.65	88.1	86.3	1.8	32.4	102	38	68
12	57	1.57	76.2	73.5	2.7	30.9	98	36	64

Elaborado por: Suárez, M. (2024)

.

En el presente cuadro se observan los datos de las medidas antropométricas iniciales de los docentes del grupo experimental para evaluar su composición corporal y el estado físico durante el segundo mes del programa de intervención fitness. Se puede observar que los docentes además de bajar kilos, empiezan a bajar medidas.

TERCER MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso en Kilo Del 1ºmes	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	62.0	60.1	1.9	24.2	76	31	55
2	42	1.65	65.5	63.5	2.0	24.1	78	32	58
3	44	1.66	78.5	75.3	3.2	28.5	96	38	64
4	45	1.64	75.9	73.6	2.3	28.2	94	36	62
5	49	1.54	75.0	73.5	1.5	31.5	93	34	60
6	50	1.56	73.0	70.5	2.5	30.0	90	30	54
7	52	1.54	73.0	70.2	2.8	30.7	83	31	57
8	54	1.58	60.0	57.6	2.4	24.0	72	30	52
9	54	1.54	68.8	66.5	2.3	28.9	80	34	56
10	55	1.58	75.0	73.1	1.9	30.0	86	32	55
11	56	1.65	86.3	84.0	2.3	31.7	95	34	58
12	57	1.57	73.5	70.2	3.3	29.8	90	32	57

(Suñez, M. 2024)

Siguiendo con el programa de intervención de fitness, se puede apreciar, a través del cuadro como bajan las medidas antropométricas y, también, el peso. Esto influye en las mejoras al estado de salud de los docentes y les mantiene más activos.

CUARTO MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso en Kilo Del 1ºmes	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	60.1	59.5	0.6	23.5	70	30	50
2	42	1.65	63.5	63.0	0.5	23.3	72	27	52
3	44	1.66	75.3	76.4	1.1	27.3	85	32	58
4	45	1.64	73.6	72.0	1.6	27.3	83	30	56
5	49	1.54	73.5	72.9	0.6	30.9	90	33	60
6	50	1.56	70.5	69.2	1.3	28.9	85	30	52
7	52	1.54	70.2	67.0	3.2	29.6	80	31	56
8	54	1.58	57.6	57.0	0.6	23.1	70	28	50
9	54	1.54	66.5	63.0	3.5	28.0	85	32	58
10	55	1.58	73.1	70.0	3.1	29.2	85	32	55
11	56	1.65	84.0	82.0	2.0	30.8	90	33	58
12	57	1.57	70.2	68.2	2.0	28.4	85	30	56

Elaborado por: Suárez, M. (2024).

Cuarto mes de las actividades de intervención Fitness, se puede apreciar en el presente cuadro que arroja los resultados, en cuanto a medidas antropométricas el comportamiento de los cambios de la estructura corporal y la bajada de peso.

QUINTO MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso en Kilo Del 1ºmes	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	59.5	58.0	0.5	3.2	70	30	50
2	42	1.65	63.0	62.1	0.9	3.1	70	28	50
3	44	1.66	74.4	72.1	2.3	6.9	77	30	55
4	45	1.64	72.0	70.1	1.9	6.8	75	30	54
5	49	1.54	72.9	71.0	1.9	0.6	85	30	55
6	50	1.56	69.2	67.0	2.2	8.3	77	28	50
7	52	1.54	67.0	65.5	1.5	8.2	75	29	53
8	54	1.58	57.0	55.2	1.8	2.8	68	25	50
9	54	1.54	63.0	60.8	2.2	6.5	72	28	52
10	55	1.58	70.0	68.6	1.4	8.0	74	28	54
11	56	1.65	82.0	79.8	2.2	0.1	80	30	58
12	57	1.57	68.2	66.9	1.3	7.6	72	28	52

Elaborado por: Suárez, M. (2024).

Datos importantes sobre el penúltimo mes de llevar a cabo el programa de intervención de actividades físicas fitness, el cuadro detalla como se van dando los cambios en las medidas antropométricas y en el peso de los docentes, muchos de los cuales deben ya presentar mejoras en su estado de salud, bajar estrés y sentirse con más ánimo.

SEXTO MES GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso en Kilo Del 6ºmes	IMC	Peso Al finaliza mes	Bajo en kilos	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	58.0	22.7	56.0	2.0	68	26	48
2	42	1.65	62.1	22.7	60.0	2.1	68	26	48
3	44	1.66	73.0	26.5	71.0	2.0	74	28	50
4	45	1.64	70.1	36.0	68.5	1.6	73	28	52
5	49	1.54	71.0	30.0	68.0	3.0	80	28	50
6	50	1.56	67.0	27.4	65.0	2.0	73	27	48
7	52	1.54	65.5	27.6	63.0	2.5	74	26	48
8	54	1.58	55.2	22.1	53.0	2.2	66	24	45
9	54	1.54	60.8	25.5	58.0	2.8	70	25	47
10	55	1.58	68.6	27.4	66.5	2.1	70	26	48
11	56	1.65	79.8	29.3	76.5	3.3	75	28	50
12	57	1.57	66.9	27.0	64.5	2.4	72	27	48

Elaborado por: Suárez, M. (2024).

Finalizado el programa de intervención Fitness es evidente los cambios positivos en cuanto a las medidas antropométricas y la bajada de peso, situación que ha redundado en mejor ánimo, mejor disposición llevar a cabo actividades; ya que los docentes sienten los cambios que han realizado en su estado físico.

Cuadro No. 4 Datos finales GRUPO EXPERIMENTAL – ACTIVIDADES FITNESS

Sujeto	Edad	Estatura mts	Peso Al finaliza mes	IMC	Cintura cm.	Brazo	Piernas
1	42	1.60	56.0	21.9	68	25	46
2	42	1.65	60.0	22.9	68	26	46
3	44	1.66	71.0	25.8	73	27	48
4	45	1.64	68.5	25.4	74	27	48
5	49	1.54	68.0	28.6	74	28	50
6	50	1.56	65.0	26.7	70	27	48
7	52	1.54	63.0	26.5	70	26	47
8	54	1.58	53.0	21.2	64	23	44
9	54	1.54	58.0	24.5	64	24	45
10	55	1.58	66.5	26.6	70	26	48
11	56	1.65	76.5	28.1	75	28	50
12	57	1.57	64.5	26.1	72	28	48

Elaborado por: Suárez, M. (2024).

Este cuadro expresa los resultados finales, luego de haber recibido el programa de intervención a través de Fitness, en cuanto a las medidas antropométricas y el peso de cada docente.

Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$).

Tener exceso de peso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como: presión arterial alta, diabetes tipo 2 y colesterol alto.

Mantener un peso dentro del rango saludable de IMC es importante para la salud hacer actividad física.

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5—24.9	Peso saludable
25.0—29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

4.2 Datos cualitativos

Se presentan a consideración los resultados de las entrevistas aplicadas a las autoridades de la Universidad Autónoma de Chiriquí y a la decana de la Facultad de Humanidades.

Pregunta No. 1 ¿Considera que realizar actividades físicas resulta beneficioso para la salud?

Sujeto informante a) Sí considero que hacer actividad física es vital es importante para la salud; ya que al hacer ejercicios mejora la condición física de todas las personas y lo libera del estrés.

Sujeto informante b) Totalmente es beneficioso para la salud; ya que te garantiza una vida saludable si lo complementas con una buena alimentación.

Sujeto informante c) sí, considero que es muy beneficioso

Ilación; los sujetos concuerdan en que realizar actividad física es muy beneficioso para la salud.

Pregunta No.2 ¿Actualmente realiza ejercicios?

Sujeto informante a) Sí, realizo ejercicio, a pesar de las múltiples ocupaciones, para mí es importante hacer ejercicios físicos, porque me siento muy motivada y muy productiva en lo que realizo si no lo hago me hace mucha falta.

Sujeto informante b) Sí a pesar de la limitante el tiempo

Sujeto informante c) sí, realizo ejercicios porque me ayudan a bajar el estrés

Ilación: los sujetos entrevistados afirman que, a pesar de las múltiples ocupaciones realizan ejercicios físicos.

Pregunta No.3 ¿Sabe usted que son los ejercicios de Fitness?

Sujeto informante a) Sí son todos aquellos ejercicios que nos brinda fortaleza física y buena salud a través de la práctica de ejercicios físicos vigorosos moderados.

Sujeto informante b) Sí. son ejercicios para adquirir excelentes condiciones físicas de resistencia y flexibilidad.

Sujeto informante c), por supuesto, que tengo conocimiento sobre los ejercicios fitness.

Ilación: Es importante señalar que, los sujetos entrevistados están claros en que son los ejercicios fitness.

Pregunta No. 4 ¿Le gustaría que existiera un gimnasio en los predios universitarios para poder realizar ejercicios de fitness?

Sujeto informante a) Claro que me gustaría, ya existirá un gimnasio porque es de vital importancia donde se puede ese tipo de ejercicio donde se pueda ese tipo de ejercicio que dejaría mucho a la formación integral de los diferentes profesionales que se forman en la universidad.

Sujeto informante b) Correcto con horarios rotativos y fin de semana

Sujeto informante c) considero que sería de vital importancia, beneficiaría a toda la comunidad universitaria.

Pregunta No. 5. ¿Ha pensado alguna vez, que el fitness le puede ayudar a sentirse mejor, con más ánimos y fuerzas?

Sujeto informante a) Sí, me siento con mucho ánimo y motivada para seguir trabajando y ,así, no agitarme con tanta facilidad y me ayuda a mantenerme todo el día activa.

Sujeto informante b) Considero que sí, ya que ayuda a sentirse mejor, sobre todo, con más energía; ya que mejora el rendimiento del cuerpo. En muchas ocasiones, nos sentimos sin fuerza y con pereza y, muchas veces, se debe a que no practicamos ejercicios físicos

Sujeto informante c) los ejercicios físicos son importantes, ya que dan energía, vitalidad al cuerpo, ayuda a desestresarse y esto es muy beneficioso para la salud.

Ilación: es muy importante señalar que los sujetos entrevistados coinciden en la importancia que tiene el realizar ejercicios físicos.

Pregunta No. 6 ¿Cómo autoridad universitaria, cree que sí los docentes practicarán ejercicios de fitness mejorarían su desempeño laboral?

Sujeto informante a) Sí 100% yo ayudaría a mejorar la calidad de vida de los docentes y, así, poder brindar un mejor desempeño laboral.

Sujeto informante b) Sí porque está comprobado que la inactividad física se ha convertido en un problema para el sector docente por su alto porcentaje de sedentarismo.

Sujeto informante c) el sedentarismo no es bueno para nadie, estoy convencida que hay que practicar actividades físicas para mejorar nuestro rendimiento y desempeño físico.

Ilación: las autoridades han dejado claro, su posición al respecto de la necesidad de realizar actividades físicas.

Pregunta No.7 ¿Considera que tener un gimnasio de fitness, les daría la oportunidad a los docentes de salir del sedentarismo?

Sujeto informante a) 100% segura que al realizar este tipo de ejercicios los docentes saldrían de sedentarismo y una vida monótona y mayor tendrían su calidad de vida y su productividad.

Sujeto informante b) Si puede ser siempre y cuando inicie culturizando su actividad y capacitando a los docentes primero sobre su importancia.

Sujeto informante c) el gimnasio es una necesidad, estamos seguros que sería un impacto muy positivo tener un lugar dentro del campus universitario donde poder realizar ejercicios fitness.

Ilación: a través de las respuestas de las autoridades entrevistadas se puede comprobar la validez de la propuesta del estudio, un Gimnasio Fitness en los que los docentes, administrativos y estudiantes puedan tener la oportunidad de realizar actividades físicas.

Pregunta No. 8 ¿Apoyaría usted, como autoridad la construcción de un gimnasio de fitness que le brinde a toda la comunidad universitaria la posibilidad de realizar ejercicios para mejorar la salud?

Sujeto informante a) Claro que sí, inclusive en el terreno que se compró para la universidad, está contemplado un área deportiva donde se piensa en un área para construir de un gimnasio de fitness.

Sujeto informante b) Sí, la apoyaría siempre y cuando sea un proyecto automatizable.

Sujeto informante c) estamos anuentes a apoyar las iniciativas que vayan encaminadas a mejorar la salud de la comunidad universitaria.

Ilación: se observa que la propuesta del estudio ha sido muy bien recibida por las autoridades, las cuales han señalado su anuencia e, incluso, han señalado que se cuenta con el terreno donde se destinará un área deportiva, esto valida plenamente la propuesta del estudio.

Pregunta No. 9 ¿Cree que el practicar ejercicios de fitness mejora el desempeño laboral de los docentes?

Sujeto informante a) Claro que sí mejoraría el desempeño laboral de los docentes, al mayor su calidad de vida el docente podrá ser más productivo.

Sujeto informante b) Si lo mejora puesto que activa tu cuerpo de manera integral reduciendo la depresión y ansiedad además de muchas otras ventajas como lo son: dormir mejor, te ayuda a mantener el peso ideal, te previene enfermedades crónicas entre todas.

Sujeto informante c) considero que sí mejora el desempeño laboral; ya que el ejercicio físico mantiene alerta el cuerpo, ayuda a tener más fortaleza y resistencia física, lo que se traduce en un mejor desempeño.

Ilación: las autoridades coinciden en que practicar ejercicios fitness mejora el desempeño laboral, estas respuestas afirman la importancia que tiene la propuesta del estudio.

Pregunta No. 10 ¿Considera que la comunidad universitaria debe tener un lugar donde poder practicar ejercicios de Fitness?

Sujeto informante a) 100% de acuerdo, sí contamos con un lugar para la comunidad universitaria; tanto los estudiantes, administrativos y docentes podrían practicar ejercicios fitness y mejorar su calidad de vida.

Sujeto informante b) Sí es un buen proyecto, ya que existen instalaciones deportivas.

Sujeto informante c) muy de acuerdo.

Ilación: Las autoridades han señalado que consideran que sí se debe tener un lugar donde realizar ejercicios de fitness, otra razón que, le otorga relevancia a la propuesta del estudio.

Pregunta No. 11 ¿Cree usted que sería una propuesta innovadora que la comunidad universitaria cuente con un gimnasio de fitness?

Sujeto informante a) Sí considero que es una propuesta muy importante e innovadora porque ayuda a la formación integral de nuestras comunidades universitaria, porque son modelos de nuestra seguridad y sirven como efectos multiplicadores.

Sujeto informante b) Sí puede ser, si evaluamos los costos – beneficios, por otro lado, se puede combinar con el servicio social que deben cumplir los estudiantes de educación física complementando el fitness como una oportunidad para los docentes de salir del sedentarismo y que mejor manera que con ayuda de los futuros profesionales en esa área.

Sujeto informante c) es una excelente propuesta, en la cual se benefician todos los que formamos parte de la comunidad universitaria.

Ilación: es muy importante señalar que la propuesta de un gimnasio para realizar ejercicios fitness, ha sido muy bien recibida por las autoridades universitarias, han coincidido en el gran beneficio que sería para la salud de los docentes, estudiantes y administrativos. Por otro lado, han manifestado que estarían dispuestos a hacer realidad la propuesta de este estudio, que cuentan con los terrenos que es un elemento muy importante. En estos momentos en que el tiempo se hace breve para todas las actividades del quehacer diario, el Gimnasio Fitness representa una gran oportunidad para la mejora de la salud de todos.

CONCLUSIONES

Una vez finalizado con el t3pico de estudio y, sobre todo, atendiendo a los objetivos planteados se procede a presentar las siguientes conclusiones:

La efectividad del fitness como estrategia de intervenci3n en el desempe1o laboral docente queda plenamente comprobada; ya que el grupo experimental al cual se le aplicaron los ejercicios de fitness, mostraron reducci3n de peso y reducci3n de medidas. Adem3s los participantes manifiestan que se sienten con m3s energ3a, 3nimo y mejor disponibilidad para realizar las sesiones del proceso de ense1anza – aprendizaje,

Por otro lado, los beneficios del fitness como estrategia de intervenci3n en el desempe1o laboral docente. Se ha visto con un grado de aceptabilidad por las autoridades universitarias; ya que ha se1alado estar dispuestas a convertir en una feliz realidad la propuesta de la investigaci3n, la cual consiste en un gimnasio para poder realizar ejercicios de fitness.

Las consecuencias del sedentarismo con relaci3n fitness como estrategia de intervenci3n en el desempe1o laboral docente, pueden ser diversas, tales como: problemas de salud, problemas cardiovasculares, disminuci3n de la energ3a y la productividad.

El proyecto sobre la implementaci3n de un Center Fitness para la atenci3n de la comunidad universitaria, ha sido considerado como una necesidad de, all3, el impacto y la importancia del Gimnasio de fitness.

RECOMENDACIONES

Se presentan las siguientes recomendaciones vinculadas con las conclusiones planteadas:

De acuerdo con los resultados obtenidos con el grupo de docentes que participaron en este estudio, se recomienda practicar ejercicios de fitness a todos los docentes, estudiantes y administrativos de la UNACHI.

Con relación al agrado y aceptación que han demostrado las autoridades ante este proyecto se recomienda llevarlo a cabo, debido a que ofrecen muchos beneficios a corto y largo plazo a la comunidad universitaria.

Para evitar las consecuencias graves que representa llevar una vida sedentaria, el proyecto del gimnasio de fitness representaría un método de prevención de enfermedades.

Sobre todo, se sugiere implementar la propuesta de este estudio la cual consiste en implementar un gimnasio para realizar ejercicios de Fitness; ya que los resultados fueron positivos y beneficiosos para la comunidad universitaria.

CAPÍTULO V
PROPUESTA

5.1. Presentación.

Un aspecto clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje es el bienestar físico y mental de los docentes de la Universidad Autónoma de Chiriquí, es un factor esencial para el éxito académico. Hoy día, el nivel de estrés ocupacional del personal de enseñanza ha llegado a niveles críticos, llamando la atención a que las autoridades universitarias reflexionen sobre el bienestar de los docentes; ya que esto influye en su rendimiento laboral.

La siguiente propuesta consiste en la creación de un Gimnasio de Fitness en el campus universitario. Este gimnasio tiene la intención de ofrecer a los docentes en primera instancia, pero, también, a toda la comunidad académica, un lugar donde poder practicar actividades físicas.

El gimnasio de fitness, será de gran impacto, ya que al estar accesible en cuanto a lugar y tiempo permitirá que todos los docentes puedan practicar ejercicios de fitness en la comodidad que le puede ofrecer el campus.

El centro de fitness no sólo proporcionará una extensa gama de equipos y programas de actividad física, sino que, también, fomentará la implementación de costumbres saludables y la disminución del estrés. Mediante este estudio se ha evidenciado que la implicación en actividades físicas habituales puede incrementar notablemente el rendimiento laboral de los profesores, además mejorar significativamente su salud emocional y física.

El establecimiento de este gimnasio simboliza una inversión en el recurso más preciado de la institución universitaria: sus profesores. Al brindarles las herramientas requeridas para proteger su salud, la universidad no sólo elevará el nivel de vida de su personal, sino que, también, potenciará su habilidad para brindar una educación de excelente calidad.

5.2. Justificación.

La creación de un gimnasio de fitness en la Universidad Autónoma de Chiriquí representa una respuesta efectiva a la necesidad de fomentar el bienestar físico y mental de los docentes, y como se ha mencionado anteriormente a toda la comunidad universitaria, la

práctica de actividades físicas mejora la salud, lo que se traduce en un mejor rendimiento laboral y un entorno académico más saludable.

A continuación, se exponen las razones fundamentales que respaldan esta propuesta:

a) Disminución del estrés laboral

El estrés en el ámbito laboral se ha convertido en una preocupación creciente entre los docentes, impactando negativamente su salud y su capacidad de desempeño. La práctica regular de actividad física ha demostrado ser una herramienta efectiva para mitigar el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía. Un gimnasio en la Universidad Autónoma de Chiriquí ofrecería un espacio accesible para que los docentes puedan liberar tensiones y mantener un equilibrio en su salud mental.

b) Optimización del desempeño laboral

La actividad física regular no solo contribuye con la salud física, sino que, también, potencia la concentración, la creatividad y la productividad. Al proporcionar un gimnasio, la universidad estaría invirtiendo en su recurso humano más valioso, elevando la calidad de la enseñanza y la satisfacción de los estudiantes además, también, brindaría los mismos servicios a los funcionarios administrativos y quizás a toda la comunidad universitaria.

Fomento de hábitos saludables

El gimnasio de fitness, incentivaría la adopción de hábitos saludables entre los docentes, promoviendo una cultura de bienestar que trasciende el ámbito laboral. La promoción de un estilo de vida activo y saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas, reduce las ausencias laborales y mejora la calidad de vida en general.

5.3. Objetivo

- Ofrecer un lugar accesible y adecuado para que los docentes puedan realizar actividades físicas, a fin de mejorar su salud física y mental.

- Promover una cultura de vida sana, realizando ejercicios de fitness, que ayuden a fortalecer el estado de salud de los docentes, lo cual redundará en un mejor rendimiento laboral.

5.4. Estructura

Equipos que debe tener un Gimnasio Fitness

Los motivos por los que los docentes deben asistir a un gimnasio fitness son diversos, pero, principalmente, es mejorar su salud a través de las actividades físicas, ya sea por voluntad propia o recomendaciones de médico. Realizar actividad física regular es un aspecto fundamental del fitness. Esto puede incluir ejercicios cardiovasculares: (como correr o andar en bicicleta), entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad (como yoga o estiramientos) y actividades deportivas o recreativas.

Algunas de las máquinas recomendadas en un salón de fitness son las siguientes:

- Cinta para correr o caminar: Estas máquinas permiten a las personas realizar ejercicios de caminata o carrera en un entorno controlado en el interior del gimnasio. Son una herramienta versátil y popular para mejorar la salud cardiovascular, quemar calorías, fortalecer los músculos y mantenerse activo en cualquier momento
- Bicicleta estática: Es un equipo de ejercicio diseñado para simular la experiencia de andar en bicicleta en interiores. Es una opción popular en gimnasios y para el ejercicio en el hogar.
- Son una opción versátil para el ejercicio cardiovascular, el fortalecimiento muscular y el control del peso. Son ideales para personas de diferentes edades y niveles de condición física, y ofrecen una forma conveniente de hacer ejercicio en interiores en cualquier momento, independientemente de las condiciones climáticas.
- Máquina de remo: es un equipo de ejercicio diseñado para simular el movimiento de remar en una embarcación. Es un ejercicio efectivo para el fortalecimiento de la parte

superior e inferior del cuerpo, incluyendo los músculos de las piernas, la espalda, los hombros y los brazos.

Además, es una excelente opción para el entrenamiento cardiovascular, ya que implica un esfuerzo completo y continuo. Las máquinas de remo son ideales para personas que buscan una forma de ejercicio de bajo impacto y desean obtener un entrenamiento completo en un solo equipo.

- **Máquinas de pesas:** son populares en gimnasios y centros de entrenamiento porque ofrecen una forma segura y controlada de realizar ejercicios de fuerza. Son adecuadas para personas de diferentes niveles de condición física y experiencia en el levantamiento de pesas, y pueden ser utilizadas para una variedad de objetivos, incluyendo el aumento de la fuerza, la hipertrofia muscular y la mejora del rendimiento deportivo. Sin embargo, es importante complementar el uso de estas máquinas con ejercicios de peso libre para lograr un entrenamiento completo y equilibrado.

Una máquina de pesas, a menudo, llamada máquina de entrenamiento con pesas o máquina de levantamiento de pesas es un dispositivo diseñado para facilitar ejercicios de resistencia o fuerza mediante el uso de pesas, discos, o placas ajustables. Estas máquinas se utilizan para desarrollar y fortalecer los músculos de manera específica. Aquí hay algunas características típicas de las máquinas de pesas:

a) **Estaciones y configuraciones:** Las máquinas de pesas pueden variar en términos de su diseño y la variedad de estaciones de ejercicios que ofrecen. Algunas máquinas de pesas son independientes y están diseñadas para un solo tipo de ejercicio, como una máquina de press de banca o una máquina de prensa de piernas. Otras máquinas de pesas, como las multiestaciones, ofrecen una variedad de ejercicios en un solo equipo.

b) **Resistencia ajustable:** La resistencia en una máquina de pesas se puede ajustar cambiando las pesas, discos o placas que se añaden al equipo. Esto permite a los usuarios adaptar la carga de trabajo a su nivel de fuerza y objetivos específicos.

c) Guiado del movimiento: La mayoría de las máquinas de pesas proporcionan un camino de movimiento guiado, lo que puede ayudar a los usuarios a realizar los ejercicios de manera segura y con una forma adecuada. Esto puede ser, especialmente, beneficioso para principiantes.

d) Ejercicios específicos: Estas máquinas permiten a los usuarios realizar ejercicios de fuerza específicos para diferentes grupos musculares, como: el pecho, los brazos, las piernas, la espalda y los hombros.

e) Pantallas y monitores: Algunas máquinas de pesas tienen pantallas que muestran información relevante, como el peso actualmente en uso y, en algunos casos, el número de repeticiones y series realizadas.

f) Elíptica: Una máquina elíptica, también, conocida como máquina elíptica de entrenamiento cruzado, es un equipo de ejercicio popular que combina el movimiento de caminar, correr y elíptica para proporcionar un entrenamiento cardiovascular y de resistencia de bajo impacto.

Características de una máquina elíptica:

1. Manillares móviles: Las máquinas elípticas suelen tener manillares móviles que te permiten ejercitar; tanto la parte superior como la inferior del cuerpo al mismo tiempo. Esto involucra los músculos de los brazos, los hombros, el pecho y la espalda, además de las piernas y los glúteos.
2. Pedales con movimiento elíptico: Los pedales de la máquina se mueven en una trayectoria elíptica, lo que minimiza el impacto en las articulaciones y ofrece un movimiento suave y natural.
3. Resistencia ajustable: Puedes ajustar la resistencia de la máquina elíptica para aumentar o disminuir la intensidad de tu entrenamiento, lo que la hace adecuada para personas de diferentes niveles de condición física.

4. Pantalla y monitores: La mayoría de las máquinas elípticas tienen una pantalla que muestra información relevante, como la velocidad, la distancia recorrida, el tiempo, las calorías quemadas y la frecuencia cardíaca si se utiliza un monitor de ritmo cardíaco.
5. Reversa: Algunas máquinas elípticas permiten el movimiento en reversa, lo que involucra músculos diferentes y agrega variedad a tu entrenamiento.
6. Manillares fijos: Algunas máquinas elípticas, también, tienen manillares fijos, lo que te permite concentrarte en el entrenamiento de las piernas y glúteos si lo deseas.

Ventajas de usar una máquina elíptica:

1. Bajo impacto: Las máquinas elípticas ofrecen un ejercicio de bajo impacto, lo que significa que son suaves para las articulaciones y adecuadas para personas con problemas de articulaciones.
2. Entrenamiento cardiovascular: Proporcionan un entrenamiento cardiovascular eficaz que fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea y aumenta la resistencia.
3. Entrenamiento de cuerpo completo: Al utilizar, tanto los brazos como las piernas, una máquina elíptica proporciona un entrenamiento de cuerpo completo, ayudando a tonificar y fortalecer todo el cuerpo.
4. Quema de calorías: Son útiles para quemar calorías y ayudar en la pérdida de peso o el control del peso corporal.
5. Accesibilidad: Puedes ejercitarte en cualquier momento, independientemente de las condiciones climáticas, y son adecuadas para personas de diferentes edades y niveles de condición física.
6. Control del estrés y mejora del estado de ánimo: El ejercicio en una máquina elíptica puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo al liberar endorfinas.

Las máquinas elípticas ofrecen una opción de ejercicio versátil que combina entrenamiento cardiovascular y de fuerza de bajo impacto. Son adecuadas para una amplia

gama de usuarios y pueden ayudar a mejorar la resistencia, la fuerza muscular y la salud en general.

Las bandas elásticas y de resistencia son herramientas versátiles utilizadas en el fitness y el entrenamiento para proporcionar resistencia variable durante los ejercicios. Estas bandas están hechas de goma o látex y se utilizan para fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y agregar variedad a la rutina de ejercicios. Aquí tienes más información sobre las bandas elásticas y de resistencia:

Tipos de Bandas de Resistencia:

Bandas de Resistencia Tubulares: Estas bandas son cilíndricas y suelen tener asas en los extremos. Puedes sostener las asas para realizar una amplia variedad de ejercicios de resistencia, como flexiones, filas y estiramientos.

Bandas planas: Estas bandas son anchas y suelen estar diseñadas como bucles cerrados. Se utilizan comúnmente para ejercicios de resistencia en las piernas, los muslos y la parte superior del cuerpo.

Mini Bandas: Son bandas elásticas más pequeñas y de bucle cerrado que se utilizan para ejercicios de movilidad, estabilidad y activación de glúteos y cadera.

Beneficios y usos de las bandas de resistencia:

1. **Fortalecimiento muscular:** Las bandas de resistencia son efectivas para fortalecer los músculos de todo el cuerpo, incluyendo los brazos, las piernas, el pecho, la espalda y el núcleo.
2. **Mejora de la flexibilidad:** Las bandas se pueden utilizar para realizar estiramientos y ejercicios de movilidad que ayudan a mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.
3. **Aumento de la resistencia:** Puedes aumentar la resistencia de las bandas a medida que avanzas en tu entrenamiento, lo que permite seguir desafiando tus músculos.

4. Entrenamiento de baja carga: Son ideales para personas que buscan un entrenamiento de resistencia sin el uso de pesas pesadas, lo que las hace adecuadas para principiantes y personas con restricciones de peso.
5. Variación en los ejercicios: Ofrecen una amplia variedad de ejercicios que pueden complementar o diversificar tu rutina de ejercicios.
6. Rehabilitación y prevención de lesiones: Son comunes en la rehabilitación física y pueden ayudar a recuperarse de lesiones o fortalecer áreas debilitadas..

Es importante seguir las instrucciones de seguridad al utilizar bandas de resistencia para evitar lesiones. También, es aconsejable elegir una banda con la resistencia adecuada para tu nivel de condición física y los objetivos de tu entrenamiento. Las bandas elásticas y de resistencia son versátiles y pueden ser utilizadas por personas de diferentes niveles de condición física, desde principiantes hasta atletas avanzados.

- Pesas: hay una amplia variedad de opciones disponibles, y la elección de las pesas adecuadas.

Seguidamente, se presenta una descripción general de las pesas comunes utilizadas en los gimnasios:

- Mancuernas: Las mancuernas son pesas individuales que vienen en diferentes pesos y estilos. Son versátiles y se pueden usar para una amplia gama de ejercicios, como levantamiento de pesas, ejercicios de aislamiento y entrenamiento funcional.
- Pesas rusas: son un tipo de pesa con forma de campana y un asa. Son una herramienta popular para el entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico, y se originó en Rusia. Las pesas rusas se utilizan para una variedad de ejercicios, como el swing de pesas rusas, las sentadillas con pesas rusas, los press de pesas rusas y muchos otros movimientos funcionales. Aquí, hay algunos ejemplos de ejercicios que se pueden realizar con pesas rusas:

- Swing de Kettlebell: Este ejercicio implica sostener la pesa rusa con ambas manos y realizar un movimiento de equilibrio desde entre las piernas hasta la altura de los hombros. Es un ejercicio eficaz para trabajar los músculos de la cadena posterior y el núcleo.

Sentadillas con pesas rusas

- Colchonetas: Las colchonetas son superficies acolchadas y flexibles que se utilizan en una variedad de situaciones para brindar comodidad y apoyo. Pueden ser de diferentes tamaños, grosores y materiales según su uso previsto. Aquí, tienes algunos de los usos comunes de las colchonetas:
- Gimnasio y acondicionamiento físico: En el entorno del gimnasio, las colchonetas se utilizan para hacer ejercicios de estiramiento, pilates, ejercicios abdominales y otros ejercicios de piso. Proporcionan una superficie cómoda para trabajar y a menudo tienen un grosor adecuado para absorber el impacto.

REFERENCIAS

- Amar A., José J. (2004). Desarrollo infantil y construcción del mundo social. Editorial Universidad del Norte, 191 páginas
- American College of Sports Medicine (2007). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Colección Medicina Deportiva Series. Volumen 44 de Medicina Deportiva. Editorial Paidotribo, 412 páginas
- Capra, F. (2003). Las conexiones ocultas: Implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo. Barcelona, España: Anagrama
- Colado S., Juan C. y Moreno M., Juan A. (2001) Fitness acuático. INDE Publicaciones, 276 páginas
- Decreto Ejecutivo 599 (de 20 de noviembre de 2008) "que reglamenta la ley 50 de 10 de diciembre de 2007, la cual reforma la ley 16 de 1995, que reorganiza el Instituto Nacional de Deportes"
- Ley N° 9 (de martes 22 de febrero de 2011) que reforma la ley 16 de 1995, que reorganiza el Instituto Nacional de Deportes. Gaceta Oficial N°26729-a
- Martín, N. (1995). Sistemática del ejercicio: conceptos y contexto. Granada: Martín Llaudes.
- OMS. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Ginebra, Suiza:
- OMS, 2013. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Orts D., Francisco J. (2005). La gestión municipal del deporte en edad escolar. Volumen 655 de Biblioteca gestor deportivo. Editorial INDE, 2005. 278 páginas
- Pérez, F. A. (2009). Un modelo para el desempeño profesional del docente de preuniversitario. La Habana: ICCP.
- Pérez, R. J. (2008). Conocimientos y habilidades en las competencias laborales. La Habana: EHTH.FORMATUR.

- Rodríguez, A. (2014). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP, 3 al 5 de diciembre de 2014, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf
- Rodríguez López, J.; Solana López, A. M. (1988). Historia de la Educación Física y el deporte. Granada: Instituto Nacional de Educación Física (INEF)
- Ulmann, J. (1977). De la gimnasia a los deportes modernos: historias de las doctrinas de la educación física. Paris: Vrin.
- Vázquez, B. (1989). La Educación Física en la educación básica. Madrid: Gymnos
- SAMPIERI, Hernández Roberto (2018). "La Idea: Nace un proyecto de investigación" En Metodología de la investigación: México: McGraw-Hill.

ANEXOS

DATOS CUANTITATIVOS

TABLAS DE FRECUENCIA - ENCUESTA A DOCENTES DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS Y CONTABILIDAD Y DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN

Variable:

Tabla No.1 ¿Realiza algún tipo de ejercicios para cuidar su salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Siempre	27	28.4	28.4	28.4
	A veces	40	42.1	42.1	70.5
	Nunca	28	29.5	29.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO. FAEDUC. 2024.

Tabla No. 2 ¿Conoce que el fitness es un conjunto de ejercicios gimnásticos, especialmente, indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	10.5	10.5	10.5
	Casi Siempre	28	29.5	29.5	40.0
	A veces	30	31.6	31.6	71.6
	Nunca	27	28.4	28.4	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 3 ¿Ha considerado practicar fitness para mejorar la salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	36	37.9	37.9	37.9
	Casi Siempre	25	26.3	26.3	64.2
	A veces	34	35.8	35.8	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.4 ¿Ha pensado practicar fitness para bajar los niveles de estrés?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	40	42.1	42.1	42.1
	Casi Siempre	25	26.3	26.3	68.4
	A veces	30	31.6	31.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 5 ¿Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	48	50.5	50.5	50.5
	Casi Siempre	27	28.4	28.4	78.9
	A veces	20	21.1	21.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.6 ¿Existen actividades extracurriculares en la institución de actividades de fitness?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi Siempre	20	21.1	21.1	21.1
	A veces	25	26.3	26.3	47.4
	Nunca	40	42.1	42.1	89.5
	Casi Nunca	10	10.5	10.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO. FAEDUC. 2024.

Tabla No. 7 ¿Estaría interesado si la Universidad le ofreciera un gimnasio de fitness para uso de la comunidad universitaria?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	60	63.2	63.2	63.2
	Casi Siempre	18	18.9	18.9	82.1
	A veces	17	17.9	17.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.8 ¿De existir un gimnasio de fitness asistirá constantemente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	65	68.4	68.4	68.4
	Casi Siempre	10	10.5	10.5	78.9
	A veces	20	21.1	21.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 9 ¿Considera muy importante que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria pero, sobre todo, a sus docentes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	75	78.9	78.9	78.9
	Casi Siempre	20	21.1	21.1	100.0
	A veces	95	100.0	100.0	
	Total	75	78.9	78.9	78.9

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 10 ¿Considera de mucho beneficio para la salud que la UNACHI, cuente con un gimnasio de fitness?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	70	73.7	73.7	73.7
	Casi Siempre	25	26.3	26.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 11 ¿Ha sentido mucho cansancio para participar de actividades extracurriculares?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	25	26.3	26.3	26.3
	Casi Siempre	30	31.6	31.6	57.9
	A veces	40	42.1	42.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.12 ¿Ha estado incapacitado durante el semestre?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	25	26.3	26.3	26.3
	Casi Siempre	40	42.1	42.1	68.4
	A veces	30	31.6	31.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 13 ¿Visita con frecuencia al doctor?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	35	36.8	36.8	36.8
	Casi Siempre	20	21.1	21.1	57.9
	A veces	40	42.1	42.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 14 ¿Desea poder sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	35	36.8	36.8	36.8
	Casi Siempre	30	31.6	31.6	68.4
	A veces	30	31.6	31.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.15 ¿Reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a mantenerse más activo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	35	36.8	36.8	36.8
	Casi Siempre	35	36.8	36.8	73.7
	A veces	25	26.3	26.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 16 ¿Cree usted que la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de la institución?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	68	71.6	71.6	71.6
	Casi Siempre	17	17.9	17.9	89.5
	A veces	10	10.5	10.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 17 ¿Participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	10.5	10.5	10.5
	Casi Siempre	30	31.6	31.6	42.1
	A veces	35	36.8	36.8	78.9
	Nunca	10	10.5	10.5	89.5
	Casi Nunca	10	10.5	10.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No.18 ¿Considera que la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	65	68.4	68.4	68.4
	Casi Siempre	30	31.6	31.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 19 ¿Cree que un buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea más eficiente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	35	36.8	36.8	36.8
	Casi Siempre	40	42.1	42.1	78.9
	A veces	20	21.1	21.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Tabla No. 20 ¿Cree firmemente que es hora de ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	50	52.6	52.6	52.6
	Casi Siempre	15	15.8	15.8	68.4
	A veces	30	31.6	31.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de FAECO y FAEDUC. 2024.

Datos del Pretest

Tabla No.21 ¿Crees que tu condición de salud es la adecuada?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	9	37.5	37.5	37.5
	En ocasiones	12	50.0	50.0	87.5
	No	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No. 22 ¿Cuándo te despiertas te sientes con energía?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En ocasiones	15	62.5	62.5	62.5
	No	9	37.5	37.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.23 ¿Conoces bien los beneficios de tus hábitos de salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	3	12.5	12.5	12.5
	Relativamente	18	75.0	75.0	87.5
	No	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No. 24 ¿En ocasiones sientes fatiga?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	14	58.3	58.3	58.3
	Relativamente	10	41.7	41.7	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.25 ¿En general te sientes con energía y vitalidad durante todo el día.?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Todo el día	1	4.2	4.2	4.2
	En ocasiones	17	70.8	70.8	75.0
	Casi Nunca	6	25.0	25.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.26 ¿Te sientes conectada /conectado con tu cuerpo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	11	45.8	45.8	45.8
	Relativamente	10	41.7	41.7	87.5
	No	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.27 ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	3	12.5	12.5	12.5
	Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro	19	79.2	79.2	91.7
	No suelo realizarme estudios. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.28 ¿Te sientes estresado (a)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	10	41.7	41.7	41.7
	Algunas veces	12	50.0	50.0	91.7
	No	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No. 29 ¿Sientes dolor en las articulaciones?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	2	8.3	8.3	8.3
	A veces	17	70.8	70.8	79.2
	Generalmente no	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.30 ¿Logró conciliar y mantener el sueño normalmente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	12	50.0	50.0	50.0
	Algunas veces	11	45.8	45.8	95.8
	No	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.31 ¿Cómo evalúas tu rutina laboral?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Activa pero manejable	6	25.0	25.0	25.0
	Bastante Intensa	10	41.7	41.7	66.7
	Estresante	8	33.3	33.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.32 ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dos o más veces por semana	1	4.2	4.2	4.2
	Una vez a la semana	6	25.0	25.0	29.2
	No realizo con regularidad	17	70.8	70.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.33 ¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	4	16.7	16.7	16.7
	Aveces	15	62.5	62.5	79.2
	No	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.34 ¿En la semana, haces actividad física por día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15 minutos o más	3	12.5	12.5	12.5
	Entre 5 y 15 minutos	2	8.3	8.3	20.8
	Menos de 5 minutos	19	79.2	79.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.35 ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Positiva	20	83.3	83.3	83.3
	Aceptable	4	16.7	16.7	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

Tabla No.36 ¿Crees que realiza suficiente actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	1	4.2	4.2	4.2
	A veces	5	20.8	20.8	25.0
	No	18	75.0	75.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Pretest aplicado al grupo control y grupo experimental. 2024.

PRESUPUESTO

Presupuesto de Recursos Humanos

Especialista	Duración	Honorario	Total B/.
Redacción y corrección de estilo (español, revisión final)	1 semana	300.00	300.00
Pago de la matrícula para sustentación		1,042.00	1,042.00
Especialista en levantamiento de texto	3 semanas	300.00	300.00
(comprobación y revisión de datos)			
Especialista en Estadística (revisión de información)	2 semanas	300.00	300.00
		Total	2,742.00

Presupuesto de Recursos Materiales

Cant.	Tipo	Descripción	P/uni. X	Total B/.
	Resmas	Papel Bond 20 lbs	Un.5.75	17.25
	Paquete	Resaltadores	4.95	4.95
	Libros	Especialidades diversas	300.00	300.00
	cartuchos	Tintas para impresora 4 unidades (23.00 color) 4 unidades (20.00 negro)	172.00	172.00
		Suma	494.20	494.20

ITMB 7% 4.95 4.95

Total 499.15

Resumen de presupuesto y fuentes de financiamiento

Descripción		Monto total
Presupuesto de Recursos Humanos		2,742.00
Presupuesto de Recursos Materiales		499.15
		3241.15
	Imprevistos 10%	324.12
	Gran Total	B/. 3,565.27

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO

ACTIVIDADES	2022 – 2023										2024									
	ov	ar	br	ay	un	ul	got	ep	ct	ov	ne	eb	ar	br	ay	un	go	ep	ct	
Determinación del problema																				
Acopio de bibliografía																				
Elaboración del cuadro de variables																				
Redacción del Anteproyecto																				
Elaboración de instrumentos																				
Revisión y aprobación																				

del anteproyecto																			
Análisis e interpretación de los datos.																			
Redacción preliminar del informe final.																			
Presentación de la tesis.																			
Sustentación																			

Fuente: Suárez, M. (2024)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PRE-TEST

Objetivo: Analizar la efectividad del fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente UNACHI, 2023 – 2024.

INSTRUCCIONES: Responde con honestidad referente, cuán sano es tu estilo de vida. Los resultados pueden ayudarte a seguir, así como a impulsar cambios cuanto antes.

Aspectos generales Sexo Dedicación Talla

Edad categoría Años de servicio _____

peso IMC

EN CIERRE LA OPCIÓN QUE USTED CONSIDERA.

1. ¿Crees que tu condición de salud es la adecuada?

- A. Sí**
- B. En ocasiones**
- C. NO**

2. ¿Cuándo te despiertas, te sientes con energía?

A. Sí

B. En ocasiones

C. NO

3. Conoces bien los beneficios de tus hábitos de salud.

A. Sí.

B. Relativamente.

C. No

4. En ocasiones sientes fatiga.

A. Sí.

B. Relativamente.

C. No.

5. En general te sientes con energía y vitalidad durante todo el día.

A. Todo el día.

B. En ocasiones.

C. Casi nunca

6. ¿Te sientes conectada /conectado con tu cuerpo?

A. Sí.

B. Relativamente.

C. No.

7. ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?

A. Sí.

B. Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro.

C. No suelo realizarme estudios. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud.

8. ¿Te sientes estresado (a)?

A. Sí

B. Algunas veces

C. No

9. ¿Sientes dolor en las articulaciones?

A. Sí

B. Algunas Veces

C. No

10. ¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?

A. Sí.

B. A veces.

C. Generalmente, no.

11. ¿Cómo evalúas tu rutina laboral?

A. Activa pero manejable.

B. Bastante intensa.

C. Es estresante.

12. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

13. Dos o más veces por semana.

14. Una vez a la semana.

15. No realizo con regularidad.

16. ¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?

A. Sí.

B. A veces.

C. No.

17. En la semana, ¿haces actividad física por día?

A. 15 minutos o más.

B. Entre 5 y 15 minutos.

C. Menos de 5.

18. ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?

- A. Positiva.**
- B. Aceptable.**
- C. Negativa.**

19. ¿Crees que realiza suficiente actividad física?

- A. Sí**
- B. A veces**
- C. No**

20. ¿Crees que la actividad física que realizas es la adecuada?

- A. Sí**
- B. A veces**
- C. No**

21. ¿Crees que la actividad física te aporta energía?

- A. Sí**
- B. a veces**
- C. No**

22. ¿Crees que la actividad física te libera de enfermedades?

- A. Sí**
- B. A veces**
- C. No**

23. ¿Crees que con la actividad física te sientes más activo?

- A. Sí**
- B. A veces**
- C. No**

24. La actividad física mejora tu circulación sanguínea.

- A. Sí**

B. A veces

C. No

25. La actividad física mejora la resistencia muscular.

A. Sí

B. A veces

C. No

26. Considera que al realizar actividad física estás en mejores condiciones para laborar.

A. Sí

B. A veces

C. No

27. Considera que al realizar actividad física te concentras mejor al dictar tus clases.

A. Sí

B. A veces

C. No

28. Consideras que al realizar actividad física tienes mejor desempeño laboral docentes.

A. Sí

B. A veces

C. No

29. Consideras que al realizar actividad física desarrollas con más eficiencia tus clases.

A. Sí

B. A veces

C. No



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO FACULTAD CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Instrumento No.1

DIRIGIDO A DOCENTES DE LAS FAECO Y FAEDUC DE LA FACULTAD DE
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS Y CONTABILIDAD.

Objetivo: Evaluar el fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, facultad de administración de empresas y contabilidad, UNACHI, 2023-2024 Instrucciones:

Seleccione con una equis (X) la(s) opciones que usted considere pertinentes en el desarrollo de sus ideas o consideraciones personales.

I. Aspectos generales de los sujetos informantes.

1. Sede: Campus ☐ Extensión ☐
2. Turno: Diurno (Matutino) ☐ Diurno (Vespertino) ☐ Nocturno ☐
3. Cátedra que desempeña _____
4. Titularidad: Tiempo completo ☐ Tiempo parcial ☐ Tiempo medio ☐
5. ¿Cuántos años de servicio docente tiene?
1 a 5 años ☐ 6 a 15 años ☐ Más de 15 años ☐
6. Formación académica: Licenciatura ☐ Maestría ☐ Doctorado ☐

II. ANÁLISIS DE LAS VARIABLES

Variable 1: Fitnees como estrategia de intervención.

1. ¿ Realiza algún tipo de ejercicios para cuidar su salud?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

2. ¿Conoce que el fitness es un conjunto de ejercicios gimnásticos, especialmente, indicados para conseguir y mantener un buen estado físico?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

3. ¿Ha considerado practicar fitness para mejorar la salud?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

4. ¿Ha pensado practicar fitness para bajar los niveles de estrés?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

5. ¿Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

6. ¿Existen actividades extracurriculares en la institución de actividades de fitness?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

7. ¿Estaría interesado si la universidad le ofreciera un gimnasio de fitnes para uso de la comunidad universitaria?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

8. ¿De existir un gimnasio de fitness asistirá constantemente?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

9. ¿Considera muy importante que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria ´pero, sobre todo, a sus docentes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

10. ¿Considera de mucho beneficio para la salud que la UNACHI, cuente con un gimnasio de fitness?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

VARIABLE 2: DESEMPEÑO LABORAL DOCENTE

11. ¿Ha sentido mucho cansancio para participar de actividades extracurriculares?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

12. ¿Ha estado incapacitado durante el semestre?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

13. ¿Visita con frecuencia al doctor?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

14. ¿Considera que la labor docente ha caído en la monotonía?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

15. ¿Desea poder sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

16. ¿Reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a cmantener más activo?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

17. ¿Siente deseos de quedarse en casa acostado, sin hacer nada?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

18. ¿Cree usted que la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos los docentes de la institución?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

19. ¿Asiste con puntualidad y entusiasmo a sus compromisos docentes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

20. ¿Participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

21. ¿Considera que la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

22. ¿Cree que un buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea mas eficiente?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

23. ¿Cree firmemente que es hora de ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

¡Gracias por participar!



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

**VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO FACULTAD CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Instrumento No.2

Dirigido a docentes de la Facultad de Administración de Empresas y Contabilidad

Objetivo: Evaluar el fitness como estrategia de intervención en el desempeño laboral docente, facultad de administración de empresas y contabilidad, UNACHI, 2023-2024.

Instrucciones: Seleccione con una equis (X) la(s) opciones que usted considere pertinentes en el desarrollo de sus ideas o consideraciones personales.

I. Aspectos generales de los sujetos informantes.

1. Sede: Campus ☐ Extensión ☐
2. Turno: Diurno (Matutino) ☐ Diurno (Vespertino) ☐ Nocturno ☐
3. Cátedra que desempeña _____
4. Titularidad: Tiempo completo ☐ Tiempo parcial ☐ Tiempo medio ☐
5. ¿Cuántos años de servicio docente tiene?
1 a 5 años ☐ 6 a 15 años ☐ Más de 15 años ☐
6. Formación académica: Licenciatura ☐ Maestría ☐ Doctorado ☐

II. ANÁLISIS DE LAS VARIABLES

Variable 1: Fitnees como estrategia de intervención.

1. ¿Realiza algún tipo de ejercicios para cuidar su salud?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

2. ¿Conoce que el fitness es un conjunto de ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

3. ¿Ha considerado practicar fitness para mejorar la salud?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

4. ¿Ha pensado practicar fitness para bajar los niveles de estrés?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

5. ¿Le gustaría poder realizar ejercicios con buenos equipos a precios accesibles?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

6. ¿Existen actividades extracurriculares en la institución de actividades de fitness?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

7. ¿Estaría interesado si la Universidad le ofreciera un gimnasio de fitness para uso de la comunidad universitaria?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

8. ¿De existir un gimnasio de fitness asistiría constantemente?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

9. ¿Considera muy importante que la UNACHI brinde este servicio a toda la comunidad universitaria pero sobre todo a sus docentes?

Siempre ☐

Casi siempre ☐

Nunca Casi nunca ☐

10. ¿Considera de mucho beneficio para la salud que la UNACHI cuente con un gimnasio de fitness?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

VARIABLE 2: DESEMPEÑO LABORAL DOCENTE

11. ¿Ha sentido mucho cansancio para participar de actividades extracurriculares?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

12. ¿Ha estado incapacitado durante el semestre?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

13. ¿Visita con frecuencia al doctor?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

14. ¿Considera que la labor docente ha caído en la monotonía?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

15. ¿Desea poder sentirse con más ánimo para el buen desarrollo de los cursos?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

16. ¿Reconoce que no practica ninguna actividad física que le ayude a mantenerse más activo?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

17. ¿Siente deseos de quedarse en casa acostado, sin hacer nada?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

18. ¿Cree usted que la UNACHI debería contemplar en su plan anual, programas de actividad física recreativa para todos docentes de la institución?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

19. ¿Asiste con puntualidad y entusiasmo a sus compromisos docentes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

20. ¿Participa de todas las comisiones que le asignan con el mismo entusiasmo que antes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

21. ¿Considera que la buena salud es la clave para un buen desempeño de las labores docentes?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

22. ¿Cree que un buen estado de salud influye en que el desempeño docente sea mas eficiente?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

23. ¿Cree firmemente que es hora de ponerse en forma para poder tener más energía y vitalidad para un mejor desempeño laboral docente?

Siempre ☐ Casi siempre ☐ Nunca Casi nunca ☐

¡Gracias por participar!



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

En mi calidad de correctora de textos les informo que he revisado el trabajo de grado:

“FITNESS: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN LA MEJORA DEL DESEMPEÑO LABORAL DOCENTE, UNACHI, 2025”

Presentado por:

Mirna Itzel Suárez Muñoz

8-495-7

A este trabajo se le realizaron correcciones de:

- Coherencia
- Ortografía
- Estilo
- Pragmática

Además posee correcciones en el nivel léxico, semántico y morfosintáctico.

Por solicitud de la parte interesada se extiende esta certificación en la ciudad de David,
el 17 de julio de 2025.

Ileana D. Rivera C.
ML Correctora de textos.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

LA FACULTAD DE

Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO
HACE CONSTAR QUE

Aliana Dianeth Rivera Cubilla

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS DE MAESTRÍA Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TÍTULO DE

*Magister en Lingüística Aplicada con Especialización
en Redacción y Corrección de Textos*

Y EN CONSECUENCIA, SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS, HONORES
Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS. EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE ESTE DIPLOMA,
EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ, A LOS *veinticuatro* DÍAS DEL MES DE
abril DEL AÑO DOS MIL *quince*.

Alma E. Quijé C.
Secretario(a) General

Diploma - 32584 -

Identificación Personal 4-137-1698

Alma E. Quijé C.
Decano(a)

Alma E. Quijé C.
Vicerrector(a)
de Investigación y Posgrado

Alma E. Quijé C.
Rector(a)