



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación Física

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS PARA LA PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE
VIDA SALUDABLE.

PROPUESTA DE TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL
GRADO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTE Y RECREACIÓN

-EN MODALIDAD DE MODELO DE TRABAJO INTERVENCIÓN-

Guatemala, agosto de 2023

El trabajo contenido en este documento es presentado por los estudiantes de UVG identificado en el mismo, como requisito previo a la obtención del grado académico en cuyo programa está inscrito y es conocido y evaluado por una terna designada conforme el Reglamento de Graduación de la Universidad. Este trabajo de graduación constituye una contribución académica al conocimiento de la temática o situaciones y problemas que se identifican en él. Las propuestas o recomendaciones de abordaje teórico y práctico de los temas, así como las soluciones o proyectos planteados por el graduando pueden ser consideradas por entidades, comunidades o personas a las que pueda de ser de beneficio y se interesen en ellas para evaluar su adopción o ejecución, conforme sus propios procedimientos de gobernanza y toma de decisiones.



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación Física

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS PARA LA PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE.

-EN LA MODALIDAD DE MODELO TRABAJO DE INTERVENCIÓN-

Celia Maily García Maldonado

Deiby Hernández Natareno

Juan Antonio Figueroa Martínez

Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar

Guatemala, agosto de 2023

Vo. Bo.

f) _____

Carlos Josué Manuel García

Tribunal Examinador:

f) _____

f) _____

f) _____

Fecha de Aprobación:

Guatemala, 21 de julio 2023

Lesbia Carolina Roca Ruano, MPA.

Decana

Facultad de Educación

Universidad del Valle de Guatemala

Respetable MPA. Carolina Roca

A continuación, encontrará las especificaciones que forman el protocolo de lo que será el Trabajo de Graduación, en modalidad "**Trabajo de Intervención**", para cumplir con los requerimientos previos a la obtención del grado académico de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

El título propuesto para el desarrollo del trabajo es: **Programa de Actividades para la prevención del Sedentarismo en Adultos para la Promoción de un Estilo de Vida Saludable.**

De acuerdo con los requerimientos del trabajo de graduación y del tema seleccionado, propongo como asesor para este trabajo al **Lic. Carlos Josué Manuel García** quien manifiesta estar de acuerdo con el tema y el enfoque adjunto, quedando en espera de su autorización.

Atentamente

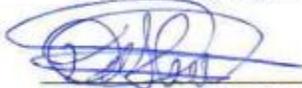


Celia Maily García Maldonado

221478

Tel. 51144287

gar221478@uvg.edu.gt



Deiby Hernández Natareno

221416

Tel. 42365311

her221416@uvg.edu.gt

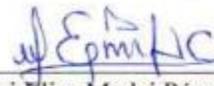


Juan Antonio Figueroa Martínez

161661

Tel. 36739972

fig161661@uvg.edu.gt



Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar

221237

Tel. 56994805

per221237@uvg.edu.gt

Guatemala, 21 de julio 2023

Lesbia Carolina Roca Ruano, MPA.

Decana

Facultad de Educación

Universidad del Valle de Guatemala

Respetable MPA. Carolina Roca

Por este medio hago constar que he aceptado revisar y asesorar la elaboración del trabajo de graduación en modalidad de **“Trabajo de Intervención”** de los estudiantes: Celia Maily García Maldonado, 221478; Juan Antonio Figueroa Martínez, 161661; Deiby Hernández Natareno, 221416; Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, 221237; de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación Física, el mismo cumple con los requisitos, el título del trabajo es: **“Programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable”**.

Atentamente



Lic. Carlos Josué Manuel García

Asesor

Teléfono: 58539291

Correo: cjmanuel@uvg.edu.gt



Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito
2da avenida 1-60 zona 3 San Benito, Suchitepéquez Guatemala, C.A.
Teléfono 54609331

Suchitepéquez, Guatemala Julio 2023

A quien interese:

Por este medio hago constar que he recibido y aceptado la solicitud de los estudiantes Celia Maily García Maldonado 221478, Juan Antonio Figueroa Martínez 161661, Deiby Hernández Natareno 221416 y Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar 221237 de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación Física de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Altiplano. Permitiendo que los estudiantes realicen su proceso de PROYECTO DE INTERVENCIÓN con el título: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN ADULTOS PARA LA PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**. Dentro de la Escuela Oficial Urbana Mixta san Benito.

Sin más que agregar, agradeciendo su atención a la presente.

Respetuosamente.


Licda. Tania Elvira Marroquín Vásquez de Ramírez
Directora
EOUM Barrio San Benito
2da avenida 1-60 zona 3 San Benito


25-07-2023

Prefacio

Para la elaboración del presente trabajo de graduación nace el interés de los estudiantes de licenciatura en educación física, deporte y recreación física, de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Altiplano, el poder contribuir a la sociedad guatemalteca a través de un programa de actividades para la prevención del sedentarismo para mejorar la calidad de vida de una población. La población que se eligió corresponde al grupo de docentes y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito de Mazatenango, Suchitepéquez. Como autoridad educativa la Licenciada Tania Elvira Marroquín Vásquez de Ramírez a quienes nos abocamos para poder platicarle y solicitarle el permiso correspondiente para poder trabajar con los docentes y padres de familia el programa que teníamos previsto y planificado.

El interés de realizar este trabajo de graduación con los docentes y padres de familia mencionados es promover la práctica de actividades, concientizándolos que la práctica de las mismas ayuda a prevenir enfermedades no transmitibles como; obesidad, problemas cardiovasculares, tipos de cáncer y metabólicas, permitiéndole así tener una vida llena de energía y salud. Por lo que la población seleccionada se les caracteriza por llevar una vida sedentaria, a consecuencia de las altas horas de trabajo en los centros educativos, oficinas y empresas tomando en cuenta que la mayoría de estos trabajos se realizan en posición sentada y frente a una computadora o salón de clases, lo que evita que las personas estén en movimiento dentro del entorno laboral y que su extremidades superiores e inferiores tengan poca movilidad.

Para la ejecución del programa se tomó en cuenta información que docentes y padres de familia brindaron en la recopilación de datos, que se pasó antes de la implementación del programa utilizando como herramienta un encuesta semi estructurada en la plataforma de

Google Froom, partiendo de las deficiencias encontradas, se dio inicio con la sistematización de los temas a trabajar, implementando capacitaciones las cuales se dividen en dos fases; teórica y práctica cada uno con la finalidad de brindarles información acerca de actividades que pueden realizar durante y después de los tiempos de trabajo asimismo temas sobre la Organización Mundial de la Salud y la influencia de la actividad física en personas sedentarias.

Es importante mencionar que los docentes y padres de familia tienen a bien participar por primera vez en un programa de prevención, por lo que se ha observado el interés en aprender más sobre estos temas que benefician su salud y cuerpo por lo que nos motivan a implementar actividades que mejoren sus estilos de vida.

INDICE

I. Introducción.....	1
II. Plan de trabajo.....	4
Plan de acción. No. 1.....	4
III. Línea de acción	8
Línea de acción No. 1	8
Línea de acción No.2.....	9
Línea de acción No. 3	10
Línea de acción No. 4.....	11
Línea de acción No. 5.....	12
Línea de acción No. 6.....	13
Línea de acción No. 7.....	14
Línea de acción No. 8.....	15
Línea de acción No. 9.....	16
Línea de acción No. 10.....	17
IV. Sistematización de experiencias.....	18
V. Marco contextual.....	25
VI. Fundamentación teórica.....	30
1. Actividad física	30

1.1 Actividades físicas cotidianas.....	31
1.2 Caminar.....	31
1.3 Subir escaleras.....	31
1.4 Tareas domésticas.....	31
2. Ejercicio físico.....	32
2.1 Ejercicio aeróbico.....	32
2.2 Ejercicio anaeróbico.....	33
2.3 Deporte.....	33
2.4 Deporte individual.....	33
2.5 Deporte grupal.....	34
3. Actividad física como un estilo de vida saludable.....	34
3.1 Actividad física en el ámbito laboral.....	34
4. Inactividad física.....	35
4.1 Causas de la inactividad física.....	35
4.2 Inactividad física en el adulto.....	36
4.3 Como afecta la inactividad física a los adultos.....	37
5. Sedentarismo y su impacto en la salud.....	38
5.1 Sedentarismo.....	38
5.2 Sedentarismo y la salud mental.....	39
5.3 Relación entre sedentarismo y enfermedades degenerativas.....	39

5.4	Obesidad	40
5.5	Enfermedades cardiovasculares	40
5.6	Diabetes tipo 2	41
5.7	Metabolismo	41
6.	Promoción de un estilo de vida saludable vida saludable	42
6.1	Beneficios de adoptar un estilo de vida activo y equilibrado.	42
7.	Programa de prevención del sedentarismo en adultos.....	43
7.1	Un programa de prevención	43
7.2	Directrices sobre la actividad física.....	45
7.3	Evaluación de la efectividad de un programa.....	47
7.4	Características de un adulto.	48
7.5	Recomendaciones sobre actividad física para adultos	50
VI.	MÉTODO	52
	Objetivos	52
1.	Objetivo general.....	52
2.	Objetivos específicos	52
	Enfoque de investigación.....	52
	Población.....	53
	Instrumentos o técnicas que utilizará para la recolección de datos	53
	La encuesta	53

Alcances y limitaciones	53
Alcance:.....	53
Limitaciones:	54
Pasos o fases de la investigación	54
VIII. Presentación y discusión de resultados.....	56
Tabla 1. Actividad física y el impacto positivo en la salud de las personas.	56
Tabla 2. Actividad física y su práctica.....	58
Tabla 3. Frecuencia de la actividad física por semana	60
Tabla 4. Tiempo de actividad física al día	62
Tabla 5. Tiempo dedicado a estar inactivo en un día promedio.....	64
Tabla 6. Obstáculos que imposibilitan a las personas ser más activas físicamente.	66
Tabla 7. Problemas de salud que sufren las personas a causa de la inactividad física	68
Tabla 8. Enfermedades no transmisibles a causa de la inactividad física.....	70
Tabla 9. Frecuencia de la práctica de actividades físicas, recreativa y deportiva en.....	72
Tabla 10. Importancia de los programas que fomentan la actividad física en adultos.	74
Tabla 11. Instalaciones deportivas que existen en las comunidades	76
Tabla 12. Información sobre como aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.....	78
CONCLUSIONES.....	80
RECOMENDACIONES.....	82
BIBLIOGRAFIA	83

Referencias.....	83
ANEXOS.....	88

Resumen

El proyecto de intervención surge debido a la problemática encontrada sobre el sedentarismo en docentes y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito, esta situación afecta fuertemente a la salud desarrollando en las personas diferentes enfermedades que abarcan una variedad de desórdenes en el cuerpo. Debido a que el sedentarismo es la cuarta causa de muerte a nivel mundial y comúnmente todas las afecciones se dan por falta de inactividad física especialmente en la etapa de la adultez, como grupo de profesionales en la educación física se decidió promover la práctica de actividades de una forma sistemática realizando un programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos iniciando este proceso diagnosticando en cada participante el nivel de inactividad física, para luego crear conciencia en cada uno de ellos brindándoles información sobre todas las áreas que beneficia la actividad física, en base a los resultados del diagnóstico se seleccionó diferentes actividades recreativas y ejercicios acordes al nivel físico de cada participante para que lo puedan realizar en espacios de tiempo libre.

Abstract

The intervention project arises due to the problem found regarding sedentary lifestyle in teachers and parents of the San Benito Mixed Urban Official School, this situation strongly affects health by developing different diseases in people that cover a variety of disorders in the body. . Because sedentary lifestyle is the fourth cause of death worldwide and most of the conditions are commonly caused by lack of physical inactivity, especially in adulthood, as a group of physical education professionals it was decided to promote the practice of physical activities. in a systematic way carrying out a program of activities for the prevention of sedentary lifestyle in adults, starting this process by diagnosing in each participant the level of physical inactivity, and then creating awareness by providing them with information about all the areas that physical activity benefits, based on the results. From the diagnosis, different recreational activities and exercises were selected according to the physical level of each participant so that they could do it in free time spaces.

I. Introducción

El sedentarismo constituye una preocupante epidemia de inactividad que afecta a la salud pública en todo el mundo, con efectos perjudiciales que se propagan de manera alarmante (World Health Organization, 2010). Se considera una conducta sedentaria cuando se cumplen tres características fundamentales: en primer lugar, cuando una persona se mantiene en posición sentada o reclinada; en segundo lugar, cuando dicha actividad supone un gasto de energía mínimo; y, por último, cuando ocurre mientras la persona está despierta (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2018). La falta de actividad física no solo disminuye la condición física personal, sino que también tiene un impacto negativo en la salud en general. En contraste, el movimiento y el ejercicio físico regular protegen y preservan la salud. Es por esto que es de vital importancia difundir esta información entre las personas, ya que la falta de conocimiento conduce a mantener conductas sedentarias, inconscientemente dañando diversas áreas del cuerpo. Es importante destacar que, para comenzar ciertas actividades físicas, es esencial diagnosticar la condición física de los participantes para obtener resultados óptimos.

Se ha establecido de manera consistente que los estilos de vida sedentarios representan un riesgo para la salud y el desarrollo de enfermedades, las cuales son denominadas hipocinéticas debido a su asociación con la inactividad física. Estas enfermedades engloban una variedad de trastornos de salud, principalmente cardiovasculares y metabólicos, y son

consideradas como la epidemia silenciosa del siglo XXI (Torres, Díaz Córdoba, & Guzmán Velasco, 2016). Debido a esta creciente problemática, se han realizado investigaciones en diversas fuentes y artículos científicos, revelando que los estudios relacionados con este tema son extensos en diferentes países y que la tecnología ha influido en gran medida en la conducta sedentaria, afectando significativamente a la población adulta en sus rutinas diarias (Castro, 2015).

El propósito principal de este trabajo de intervención es concientizar sobre la vida sedentaria y fomentar la actividad física. El sedentarismo se ha convertido en la cuarta causa de muerte a nivel mundial, después de la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y los niveles altos de azúcar en sangre (Condes, 2018). La falta de actividad física es la causa subyacente de la mayoría de los problemas de salud, y estos comportamientos sedentarios a menudo se deben a la falta de espacios públicos accesibles para la recreación y la actividad física. Además, las largas horas de trabajo sedentario también contribuyen a esta problemática. Dada la magnitud del problema en la población adulta, se ha decidido trabajar con un grupo de docentes y padres de familia.

Para evaluar la situación del sedentarismo en la población seleccionada, se llevó a cabo un diagnóstico que abarcó a personas de 18 a 60 años de edad, un rango etario que se eligió para el desarrollo de la intervención (Arrimada, 2022). Una vez que se identificó la situación actual, se inició un proceso de capacitación teórica y práctica con el objetivo de informar y promover la actividad física entre los docentes y los padres de familia. La base principal de

esta intervención es que las personas adopten hábitos saludables en sus actividades laborales y en su tiempo libre.

Como futuros profesionales en Educación Física, Deporte y Recreación Física, nuestra meta es contribuir a promover el ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día, cumpliendo con las recomendaciones de 150 a 300 minutos de actividad física semanal establecidas por la Organización Mundial de la Salud. De esta manera, buscamos mejorar los hábitos saludables de los participantes del programa y concienciar sobre las consecuencias que puede tener una vida sedentaria en el ámbito laboral y doméstico. Hemos motivado y subrayado la importancia de estas actividades para lograr un estilo de vida saludable y beneficioso a corto, mediano y largo plazo.

II. Plan de trabajo
Plan de acción. No. 1

Actividad	Descripción	Fecha de realización	Observaciones
Diseño del tema.	El tema seleccionado fue en base a la problemática observada en el Municipio de Mazatenango Suchitepéquez.	10/07/2023	Estructura del tema.
Selección del asesor	Para llevar el proceso de trabajo de intervención, se buscó una persona íntegra y conocedora del tema a trabajar para que se puedan llevar a cabo cada uno de los pasos que conlleva la estructura del mismo.	20/07/2023	Aceptación de asesoría para realizar el trabajo de intervención. Licenciando: Carlos Josué Manuel Garcia.
Búsqueda de la Institución	Se selecciono un establecimiento donde se logró evidenciar la falta de actividades físicas de los docentes y padres.	22/07/2023	Cumple con la población seleccionada.
Elaboración de cartas	Redacción de cartas de validación del tema, aceptación del asesor y de la institución donde se desarrollará el trabajo de intervención.	23/08/2023	Recolección de firmas de las autoridades educativas.
Primera reunión con el asesor.	Se predeterminaron compromisos y reglamento para el mejor funcionamiento y convivencia entre el grupo.	25/07/2023	Introducción al trabajo de intervención

Segunda reunión con el asesor.	Se abordaron temas para la creación del marco teórico y fundamentación de los temas seleccionados.	28/07/2023	Libros, revistas, artículos y paginas donde se pueden extraer información en relación al tema
Revisión de avances.	Primera revisión por parte del asesor sobre descripción del tema, elaboración de objetivos, justificación y correcciones de los mismos.	02/08/2023	Correcciones y observaciones
Revisión de avances.	Segunda revisión por parte del asesor para verificar la metodología trabajada.	09/08/2023	
Revisión de avances.			
Revisión de avances.	Tercera revisión del asesor para ultimar detalles previos a la entrega del protocolo.	10/08/2023	Ultimas observaciones
Entrega del protocolo	Primera entrega del protocolo para revisión por parte del docente del curso: Trabajo de Graduación.	12/08/2023	Correcciones
Tercera reunión con el asesor	Verificación de correcciones dadas por el docente de curso.	14/08/2023	Observaciones
Elaboración del marco contextual	Descripción del lugar donde se desarrollará el trabajo de intervención.	16/08/2023	Correcciones
Elaboración del marco metodológico	Describir la metodológica que se trabajara.	17/08/2023	Correcciones y observaciones
Elaboración del marco teórico	Descripción de temas y sub temas propuestos por el asesor.	19/08/2023	Correcciones y observaciones

Revisión de avances	Cuarta revisión del asesor sobre los avances del trabajo de intervención	23/08/2023	
Elaboración de los planes de intervención	Selección de actividades a desarrollar con los docentes y padres de familia del centro educativo.	25/08/2023	Correcciones y observaciones
Aprobación del protocolo	A través de una lista de cotejo se calificará el protocolo.	30/08/2023	
Elaboración de materiales	Creación de materiales de apoyo para la ejecución del proyecto.	04 al 07/08/2023	Materiales didácticos
Revisión de avances	Quinta revisión del asesor previo a la ejecución	12/08/2023	Observaciones
Ejecución elaboración de los cuadros	Elaboración de los cuadros para la planificación de las actividades físicas.	18 al 22 de septiembre del 2023	Planificación de actividades
Elaboración del informe final	Definir la estructura	26/09/2023	Recolección de datos
Revisión de avances	Sexta revisión del informe	30/09/2023	Recolección de datos
Primer acercamiento con los docentes y padres de familia	A través de un grupo de WhatsApp, se les dio la bienvenida y la explicación de los temas a tratar durante la capacitación.	11/10/2023	Convivencia
Ejecución del programa del trabajo de intervención	Se trabajaron las diez sesiones cinco fueron de manera virtual y cinco de manera presencial.	21 al 25 10/2023	Desarrollo
Reportes	El asesor debe reportar la asesoría y avances	26/10/2023	

	del grupo de intervención.		
Entrega final del trabajo de graduación	Correcciones y detalle previo a la entrega final.	06/11/2023	
Entrega final del trabajo de graduación	Se cargar en la plataforma de canvas para su revisión.	30/11/2023	

III. Línea de acción
Línea de acción No. 1

PLAN DIARIO MODALIDAD VIRTUAL		
Nombre de la actividad: Exposición teórica de temas relacionados al programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la plataforma Meet.	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 18 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 1	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Explicar diferentes términos del tema relacionado con el programa de prevención al sedentarismo, proporcionado información válida y científica.		
Instalación: Clase magistral	Material a utilizar: Cañonera, computadora, internet y celulares.	
Contenidos: Descripción y desarrollo de temas derivados de una vida sedentaria.	Materiales: Diapositivas y kahoot	
Descripción de la Actividad: En la capacitación se desarrollarán diferentes temas que permiten que los docentes y padres de familia puedan conocer los diferentes términos que influyen dentro de una vida sedentaria.	Dosificación entiendo y repeticiones	Encargados
Parte Inicial	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Bienvenida •Presentación del grupo •Presentación del proyecto de intervención 	5 min 5 min 5 min	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	25 min	Encargados
Temas: 1. Sedentarismo 1.2 Persona sedentaria 1.3 El incremento del sedentarismo en los distintos ámbitos de la vida 1.4 Tres características para definir conductas sedentarias 1.5 Estrategias para evitar el sedentarismo	25 min	Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	20 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Participación de los docentes y padres de familia •Juego de kahoot, se presenta una serie de preguntas relacionadas a lo visto en la capacitación virtual, donde deberán responder. •Información sobre la actividad práctica, se les explica la modalidad en la que se desarrollan las actividades. 	5 min 10 min 45 min	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No.2

PLAN DIARIO MODALIDAD PRESENCIAL		
Nombre de la Actividad: Ejercicios con sillas de motricidad	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 18 de octubre de 2023	Línea de acción: No. 2	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Enseñar diferentes ejercicios de fortalecimiento para las extremidades inferiores y superiores para aplicarlos en su tiempo libre.		
Instalación: Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito	Material a Utilizar: Silla, Silbato, Recurso humano.	
Descripción de la Actividad: Sentados en una silla, cada docente y padre de familia debe realizar los siguientes ejercicios: Movimientos lateral de brazos, movimientos de brazos al frente, flexión y extensión de la parte inferior del cuerpo, y una variedad de ejercicios en donde se trabajan series y repeticiones en un lapso de tiempo establecido por el instructor de las actividades.	Dosificación y repeticiones	Formas, Procedimiento y distribución
Parte Inicial	10 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • movilidad Articular: cabeza, brazos, Cadera, rodillas y pies durante 10 segundos. • longaciones: brazos, cadera, rodillas, metatarso. • Elevación de pulsaciones: payasitos, trote. 	10 minutos.	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	40 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • En posición sentados, realizando movimientos laterales. • En posición sentados, brazos arriba y abajo, sosteniendo un cuaderno. • Pararse y sentarse en la silla levantando la rodilla, alternando el movimiento. • Sentados colocan los pies al frente y realizan el movimiento alterno. 	40 minutos. 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 2 minutos por cada serie.	Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Ejercicios respiratorios • Despedida 	10 minutos.	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 3

PLAN DIARIO MODALIDAD VIRTUAL		
Nombre de la Actividad: Exposición teórica de temas relacionados al programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la plataforma Meet.	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 19 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 3	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Concientizar a la población sobre los beneficios de la actividad física y consecuencias de ser una persona sedentaria mejorando así su estilo de vida.		
Instalación: Clase magistral	Material a Utilizar: Cañonera, computadora, internet y celulares.	
Contenidos: Descripción y desarrollo de los beneficios de realizar actividad física y las consecuencias de llevar una vida sedentaria complementando la información con material audiovisual.	Materiales: Diapositivas, kahoot y material audiovisual.	
Descripción de la Actividad: Se darán a conocer las consecuencias de llevar una vida sedentaria y los beneficios de la actividad física que mejoren los estilos de vida de los docentes y padres de familia en el ámbito laboral y doméstico.	Dosificación y repeticiones	Encargados
Parte Inicial	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Bienvenida •Dinámica “La guerra del calentamiento” 	5 min 10 min	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	25 min	Encargados
Temas <ol style="list-style-type: none"> 1. Beneficios de la actividad física 1.2 Recomendaciones básicas 2. Consecuencias del sedentarismo 3. Material audiovisual 4. Dinámicas “El baile de la ensalada” 	25 min	Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Deiby Hernández Natareno
Parte Final	20 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Juego de memorización “A mí me gusta” •Juego de kahoot, se presenta una serie de preguntas relacionadas a lo visto en la capacitación virtual, donde deberán responder. •Información sobre la actividad práctica, se les explica la modalidad en la que se desarrollan las actividades. 	10 min 5 min 5min	Deiby Hernández Natareno

Línea de acción No. 4

PLAN DIARIO MODALIDAD PRESENCIAL		
Nombre de la Actividad: Ejercicios de coordinación y fortalecimiento del tren inferior	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 19 de octubre 2023	Línea de acción: No. 4	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Trabajar ejercicios dinámicos con implementos acorde a los participantes para que los ejecuten en su vida cotidiana.		
Instalación: Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito	Material a Utilizar: hulas, Silbato, conos, Recurso humano.	
Descripción de la Actividad: Deben formarse en hileras, en diferentes estaciones los participantes deben realizar los ejercicios que las personas encargadas les asignen.	Dosificación en tiempo y repeticiones	Formas, Procedimiento y distribución
Parte Inicial	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad Articular: cabeza, brazos, Cadera, rodillas y pies durante 10 segundos. • Estiramientos: brazos, cadera, rodillas, metatarso. 	10 minutos	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	40 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • En hileras deben atravesar coordinadamente hulas colocadas en el suelo. • En hileras deben uno a uno desplazarse en diferentes direcciones siguiendo la secuencia. • Formando 4 equipos cada integrante debe correr a una distancia de 5 metros, a llegar realizar • Formando 4 equipos deben atravesar conos. 	45 minutos	Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para relajar piernas • Ejercicios respiratorios y despedida 	10 minutos	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 5

PLAN DIARIO MODALIDAD VIRTUAL		
Nombre de la Actividad: Exposición teórica de temas relacionados al programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la plataforma Meet.	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 23 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 5	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Describir las enfermedades no transmisibles que afectan la salud de las personas que no practican alguna actividad física, debido a las altas jornadas de trabajo que se enfrentan los docentes y padres de familia todos los días.		
Instalación: Clase magistral	Material a Utilizar: Cañonera, computadora, internet y celulares.	
Contenidos: Clasificación de las enfermedades no transmisibles	Materiales: Diapositivas y kahoot	
Descripción de la Actividad: Se definen las diferentes enfermedades no transmisibles que afectan la salud de las personas a largo plazo a consecuencia de llevar una vida inactiva.	Dosificación y repeticiones	Encargados
Parte Inicial	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Bienvenida •Dinámica “La Reyna abeja” 	5min 10 min	Celia Maily García Maldonado
Parte Principal	30 min	Encargados
Temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Obesidad 2. Problemas Cardiovasculares 3. Tipo de cárcel 4. Metabolismo 5. Diabetes tipo 2 	30 min	Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar
Parte Final	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Preguntas a docentes y padres de familia •Juego de kahoot, se presenta una serie de preguntas relacionadas a lo visto en la capacitación virtual, donde deberán responder. •Información sobre la actividad práctica, se les explica la modalidad en la que se desarrollan las actividades. 	5 min 5 min 5 min	Juan Antonio Figueroa Martínez

Línea de acción No. 6

PLAN DIARIO MODALIDAD PRESENCIAL		
Nombre de la Actividad: Ejercicios con sillas de motricidad	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 23 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 6	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo Específico: Desarrollar la coordinación de los adultos con ejercicios variados tomando en cuenta el nivel de la persona para instalarlos a realizar ejercicio.		
Instalación: Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito	Material a Utilizar: Silla, Silbato, Recurso humano y equipo de sonido.	
Descripción de la Actividad: Se desarrollan los desplazamientos en recorridos con diferentes ritmos, así mismo diferente trabajo con la parte inferior del cuerpo, después se trabajará coordinación con el material adecuado a los ejercicios he intensidades de los participantes, realizando saltos variados en distancias y dificultades.	Dosificación entiempo y repeticiones	Formas, Procedimient o y distribución
Parte Inicial	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Con música desarrollar las diferentes fases del calentamiento 	10 minutos	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	40 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse en un recorrido marcando el ritmo de paso. • Desplazarse elevando talones en diferentes distancias. • Abrir y cerrar pies en los conos, después correr a velocidad al otro cono. • Saltando dentro de los aros y rebotando afuera. 	40 minutos	Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Hidratación Y despedida 	10 minutos	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 7

PLAN DIARIO MODALIDAD VIRTUAL		
Nombre de la Actividad: Exposición teórica de temas relacionados al programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la plataforma Meet.	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 24 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 7	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Explicar la importancia de llevar un estilo de vida saludable para el beneficio de nuestro cuerpo y saber aprovechar los espacios recreativos y biosaludable.		
Instalación: Clase magistral	Material a Utilizar: Cañonera, computadora, internet y celulares	
Contenidos: Uso correcto del tiempo libre y los espacios físicos.	Materiales: Diapositivas y kahoot	
Descripción de la Actividad: Dar a conocer la importancia del tiempo libre, en el uso de los espacios físicos donde se puedan desarrollar actividad que contribuyen la integración de cada persona.	Dosificación entiempos y repeticiones	Encargados
Parte Inicial	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Bienvenida •Preguntas abiertas sobre la actividad “Chat” 	5min 10min	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	25 min	Encargados
Temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiempo libre 2. Uso de los espacios 3. Alimentación saludable 4. Actividades recreativas en familia 5. Dinámicas “Yo tengo un tren” 	25min	Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	20 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Preguntas y respuestas de docentes y padres de familia •Juego de kahoot, se presenta una serie de preguntas relacionadas a lo visto en la capacitación virtual, donde deberán responder. •Información sobre la actividad práctica, se les explica la modalidad en la que se desarrollan las actividades. 	10min 5min 5min	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 8

PLAN DIARIO MODALIDAD PRESENCIAL		
Nombre de la Actividad: Ejercicios con sillas de motricidad	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 24 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 8	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Realizar ejercicios acordes al nivel de cada docente para prevención del sedentarismo, en la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito.		
Instalación: Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito	Material a Utilizar: Silla, Silbato, Recurso humano.	
Descripción de la Actividad: Se trabajan ejercicios con material adecuado, tomando en cuenta los ejercicios variados, se puede decir que cada docente y padre de familia realiza los ejercicios a la intensidad que él lo pueda realizar.	Dosificación entiendo y repeticiones	Formas procedimientos y distribución
Parte Inicial	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • ovilidad Articular: cabeza, brazos, Cadera, rodillas y pies durante 10 segundos. • longaciones: brazos, cadera, rodillas, metatarso. 	10 minutos	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	40 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Agarrado de una silla levantando muslos. • Agarrando la silla con las dos manos haciendo movimientos de pies hacia atrás. • Agarrando la silla con las dos manos haciendo movimientos laterales. Pie derecho y pie izquierdo • Trotando hacia un cono deben hacer 5 sentadillas. 	40 minutos	Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Hidratación 	10 minutos	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 9

PLAN DIARIO MODALIDAD VIRTUAL		
Nombre de la Actividad: Exposición teórica de temas relacionados al programa de actividades para la prevención del sedentarismo en adultos para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la plataforma Meet.	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 25 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 9	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo: Concientizar a los docentes y padres de familia sobre el tiempo de practica de actividad física que estable la Organización Mundial de Salud, sobre los 150 a 300 minutos por semana permitiendo asimismo ser una persona activa.		
Instalación: Clase Magistral	Material a Utilizar: Cañonera, computado, internet y celulares.	
Contenidos: Organización Mundial de la Salud y tiempos para la práctica de actividad física.	Materiales: Diapositivas y kahoot	
Descripción de la Actividad: Exposiciones de los diferentes términos y actividades prácticas para fortalecer los contenidos.	Dosificación entiempo y repeticiones	Encargados
Parte Inicial	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Actividad de bienvenida •Dinámica 	5min 10min	Deiby Hernández Natareno
Parte Principal	30 min	Encargados
Temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Organización Mundial de la Salud 2. Tiempos para la práctica de la actividad física 3. Tipos de ejercicios que pueden trabajarse 4. Pausas Activas 	30min	Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Águila
Parte Final	15 min	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Juego de kahoot, se presenta una serie de preguntas relacionadas a lo visto en la capacitación virtual, donde deberán responder. •Conclusiones del programa de intervención •Agradecimientos 	5 min 5 min 5 min	Celia Maily García Maldonado

Línea de acción No. 10

PLAN DIARIO MODALIDAD PRESENCIAL		
Nombre de la Actividad: Actividades de intensidad media, moderada y vigorosa	Responsables: Deiby Hernández Natareno, Zuri Elisa Madai Pérez Aguilar, Juan Antonio Figueroa Martínez y Celia Maily García Maldonado	
Fecha de la realización: 25 de octubre del 2023	Línea de acción: No. 10	
Tiempo: 1 hora		
Objetivo Específico: Realizar diferentes ejercicios a través de diversos ritmos musicales, con el fin de trabajar actividades variadas.		
Instalación: Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito	Material a Utilizar: Silla, Silbato, Recurso humano.	
Descripción de la Actividad: en la última capacitación se trabajó zumba para que los docentes puedan experimentar nuevas ideas de realizar ejercicios.	Dosificación entiempo y repeticiones	Formas, Procedimiento y distribución
Parte Inicial	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> • movilidad Articular: cabeza, brazos, Cadera, rodillas y pies durante 10 segundos. • elongaciones: brazos, cadera, rodillas, metatarso. • Elevación de pulsaciones: payasitos, trote. 	10 minutos	Celia Maily García Maldonado
Parte Principal	40 minutos	Encargados
•Zumba	40 minutos	Juan Antonio Figueroa Martínez
Parte Final	10 minutos	Encargados
<ul style="list-style-type: none"> •Recuperación •Hidratación 	10 minutos	Deiby Hernández Natareno

IV. Sistematización de experiencias

Se dio inicio el desarrollo de un programa de actividades encaminado a prevenir el sedentarismo y fomentar un estilo de vida saludable en adultos surge a raíz de investigaciones que han demostrado cómo la inactividad física puede tener un impacto negativo en la salud de las personas, contribuyendo al desarrollo de enfermedades no transmisibles. Además, se ha observado que los adultos suelen mantener una postura sedentaria durante gran parte de su jornada laboral, lo que limita su capacidad para programar y llevar a cabo períodos de actividad física que mejoren sus hábitos de salud.

La experiencia de nuestra intervención comenzó en la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito de Mazatenango, Suchitepéquez, donde seleccionamos a un grupo de 20 participantes compuesto por docentes y padres de familia. A partir de esta selección, dimos inicio a un programa de actividades destinado a prevenir el sedentarismo en adultos y promover un estilo de vida saludable. En este proceso, comenzamos solicitando el permiso correspondiente a la directora, Tania Elvira Marroquín Vásquez de Ramírez. Una vez que el proyecto de intervención fue aprobado en la institución, involucrando a docentes y padres de familia, establecimos el primer contacto tanto virtual como presencial con la población estratégicamente elegida. Asimismo, creamos un cronograma que nos permitió llevar a cabo las actividades de intervención de manera efectiva.

Comenzamos nuestro trabajo con un diagnóstico respaldado por un proceso de investigación. Iniciamos la recopilación de datos mediante una encuesta, la cual nos permitió obtener información sobre los niveles de actividad física de los docentes y padres de familia.

Los resultados de esta encuesta resultaron fundamentales para la planificación y organización de las actividades que formarían parte del programa de prevención del sedentarismo en adultos, en aras de promover un estilo de vida saludable. La primera capacitación se enfocó en abordar el tema del sedentarismo, su creciente presencia en diversos aspectos de la vida y las conductas que contribuyen a llevar un estilo de vida sedentario. Esta primera intervención se llevó a cabo de manera virtual a través de la plataforma Meet, donde coordinamos con docentes y padres de familia para realizar esta capacitación inicial. Durante esta sesión, fomentamos una interacción activa con los participantes, centrándonos en la conceptualización del sedentarismo. El objetivo principal de esta primera sesión fue presentar el proyecto e ilustrar a los docentes y padres de familia sobre el enfoque central de nuestra intervención, que es promover un estilo de vida saludable a través de la actividad física estructurada. En un segundo punto, abordamos conceptos clave relacionados con el sedentarismo, incluyendo datos relevantes sobre la extensión del problema, subrayando las consecuencias asociadas, y presentando soluciones que motivan a las personas a adoptar un estilo de vida activamente saludable a través del ejercicio físico.

La segunda sesión de capacitación se llevó a cabo en un entorno presencial y se centró en la temática de la Motricidad Básica. Durante esta actividad, se exploraron una variedad de ejercicios diseñados para desarrollar habilidades y cualidades básicas en los docentes y padres de familia. La intervención se llevó a cabo en las instalaciones deportivas de la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito, permitiendo un acercamiento en persona con los participantes para trabajar en los ejercicios previamente planificados. Durante esta sesión, se fomentó la realización de ejercicios con el uso de material didáctico, lo que resultó útil para demostrar

cómo llevar a cabo ejercicios de baja intensidad. Esto proporcionó a los participantes ideas fundamentales para mantener un estilo de vida activo tanto en su entorno laboral como en su vida familiar.

El objetivo principal de la tercera sesión de capacitación virtual fue informar a los participantes acerca de los beneficios de la actividad física, los cuales incluyen la reducción de la morbilidad, el control del sobrepeso, la prevención de enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, todas las cuales tienen un impacto significativo en la salud. En la segunda parte de la sesión, se abordaron recomendaciones fundamentales relacionadas con el inicio de la práctica de actividades físicas dinámicas con el fin de motivar a los participantes. Finalmente, se hizo hincapié en la importancia de que los participantes comprendieran los límites de su propio cuerpo al realizar acciones que implicaran movimientos de alta intensidad, con el objetivo de prevenir posibles lesiones.

La cuarta sesión de capacitación se llevó a cabo en un entorno presencial y se centró en la temática de "Ejercicios de Coordinación y Fortalecimiento del Tren Inferior," con un énfasis en la importancia de los ejercicios de coordinación para el desarrollo deportivo y recreativo. Durante esta sesión, se llevaron a cabo actividades diseñadas para mejorar las habilidades físicas de los participantes. Fue evidente el compromiso de los docentes y padres de familia en la ejecución de los ejercicios, ya que, a lo largo de la actividad, se observó una mejora progresiva en la coordinación y reflejos de los participantes. La sesión concluyó de manera objetiva con el desarrollo adecuado de las capacidades y la adquisición de habilidades motoras diversas, enriqueciendo la participación de los asistentes a través de movimientos coordinados que contribuyeron a mejorar las capacidades físicas de todos los involucrados.

La quinta sesión de capacitación se llevó a cabo a través de la plataforma Meet y permitió a los docentes y padres de familia expresar sus inquietudes con respecto a los temas tratados en sesiones anteriores. Se proporcionó el apoyo necesario para resolver sus dudas y preocupaciones. En el inicio de la sesión, se compartió una frase motivadora: "Cuida tu cuerpo, es el único sitio en el que puedes vivir" (Jim Rohn, 2015), que resalta la importancia de cuidar nuestro cuerpo, lo cual guarda una estrecha relación con la problemática abordada en la capacitación sobre las enfermedades no transmisibles que afectan la salud. Muchas personas desconocen estas enfermedades, por lo que se brindó información sobre algunas de ellas. Se comenzó explicando la obesidad, una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de la grasa corporal y asociada a un mayor riesgo para la salud. Además, se destacó cómo el desequilibrio energético y el consumo de calorías en exceso, sin una actividad física adecuada, pueden provocar problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros trastornos que afectan la salud en general.

La sexta sesión de capacitación se llevó a cabo en un entorno presencial y se centró en la ejecución de ejercicios con desplazamientos a diversas intensidades. La experiencia durante esta capacitación resultó sumamente satisfactoria, ya que se pudo apreciar el desarrollo de habilidades y destrezas por parte de los docentes y padres de familia. Durante la sesión, se trabajó de manera sistemática con el objetivo de mejorar el rendimiento físico de los participantes. La perseverancia de cada persona desempeñó un papel fundamental, ya que progresivamente mejoraron sus habilidades y capacidades en diversas áreas de la motricidad. Esto permitió una ampliación del conocimiento en relación a diferentes ejercicios básicos y su correcta ejecución.

La séptima sesión de capacitación se desarrolló a través de la plataforma Meet, y se enfocó en resaltar la importancia de elegir actividades de tiempo libre que estén alineadas con los intereses individuales, tales como actividades recreativas, físicas o deportivas. En la segunda parte de la sesión, se motivó a los docentes y padres de familia a hacer uso de las instalaciones deportivas disponibles en su municipio y a organizar actividades con sus compañeros de trabajo, familia y amigos, con el propósito de mejorar su salud física y emocional. Se hizo hincapié en la utilización de espacios en el hogar que fomenten un estilo de vida saludable. Para concluir, se explicó la importancia de mantener una alimentación adecuada, ya que esta proporciona la energía necesaria para llevar a cabo la actividad física de manera efectiva.

La octava sesión de capacitación se llevó a cabo de forma presencial, comenzando con una serie de movimientos que involucraron las diferentes extremidades corporales antes de abordar la parte principal de la sesión. Esto se hizo con el propósito de que los participantes comprendieran la importancia de la preparación del cuerpo antes de llevar a cabo el ejercicio físico y la manera correcta de ejecutarlo. Un aspecto relevante en esta capacitación es el aprendizaje derivado de la enseñanza de diversos ejercicios motrices. La incorporación de estos ejercicios en la vida cotidiana tiene dos beneficios clave. En primer lugar, fortalece el sistema esquelético, en segundo lugar, prepara a los adultos para disfrutar de una vejez saludable de manera integral, ya que un cuerpo en movimiento no solo mejora la salud física, sino también la salud emocional.

En la novena capacitación virtual se abordaron contenidos que realzan dentro de la investigación, por lo consiguiente el tema que se trató como lo es la Organización Mundial de la Salud, es la responsable y encargada de los asuntos sanitarios mundiales que afectan la salud de los individuos en relación a enfermedades. De la misma manera el interés por conocer cada uno de los temas es notorio, por lo que también fue esencial, mencionar las recomendaciones para una vida saludable en las personas adultas, los tiempos establecidos para la práctica de actividades físicas, tipos de ejercicios y las pausas activas que su práctica tiene como finalidad prevenir enfermedades ocupacionales y promover el bienestar individual por intermedio de la consciencia corporal: conociendo, respetando, amando y estimulando el propio cuerpo.

La décima capacitación se ejecutó de forma presencial mediante la temática; Zumba, en donde los docentes y padres de familia tuvieron en tiempo disponible para ejecutar los ejercicios con música donde se trabajó mucho cardio, se puede decir que es una forma de hacer actividad física manteniendo el cuerpo activo y en movimiento, se puede decir que zumba es una disciplina fitness en donde el creador se enfoca a mantener el cuerpo saludable en donde desarrolla y fortalece en cuerpo mediante movimiento el baile, se desarrolla por medio de unas series y rutinas de ejercicios.

La sistematización de la experiencia realizada a lo largo de las diez sesiones de capacitación ha sido un proceso enriquecedor y valioso. Durante este proceso, se abordaron diversos temas relacionados con la importancia de la actividad física y la promoción de un estilo de vida saludable en adultos, especialmente en docentes y padres de familia. Cada sesión, ya sea de forma presencial o virtual, se centró en aspectos específicos, desde la conceptualización del sedentarismo y sus impactos en la salud hasta la realización de ejercicios

prácticos destinados a mejorar la condición física y motriz de los participantes. Se fomentó la interacción activa, se brindaron herramientas valiosas, se aclararon dudas y se motivó a los participantes a incorporar la actividad física en su vida diaria.

El proceso de aprendizaje no solo se centró en el ámbito físico, sino que también se destacó la importancia de la salud emocional y se alentó a los participantes a mantener una buena alimentación como parte integral de un estilo de vida saludable. En resumen, esta sistematización de la experiencia ha sido una contribución significativa para empoderar a los docentes y padres de familia en la promoción de un estilo de vida activo y saludable. Se espera que los conocimientos adquiridos y las habilidades desarrolladas a lo largo de estas sesiones continúen beneficiando a los participantes y la comunidad en el futuro.

V. Marco contextual

Numerosos estudios han señalado una relación directa entre el desarrollo económico y la prevalencia del comportamiento sedentario en la población, así como un creciente riesgo para la salud de los adultos en el siglo XXI. En las últimas décadas, varias investigaciones han demostrado cómo el exceso de tiempo que las personas pasan sentadas puede aumentar el riesgo de mortalidad. Se estima que entre 2002 y 2011, en 54 países, más del 60% de la población mundial pasaba más de 3 horas al día sentada, lo que se ha asociado con aproximadamente el 3.8% de la mortalidad, lo que equivale a unas 433,000 muertes al año. Vale la pena mencionar que los países más afectados por esta tendencia son Europa, el Mediterráneo Oriental, América y el Sudeste Asiático (Rodulfo, 2019).

El sedentarismo es una preocupación que va en aumento en Guatemala, al igual que en muchas otras partes del mundo. Según datos recopilados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Guatemala (ENSMI), el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública que afecta significativamente a la población guatemalteca. De acuerdo con la ENSMI 2019-2020, el 35% de los guatemaltecos mayores de 18 años no cumplen con las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugiere al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana. Además, un estudio realizado por Reyes et al. (2012) reveló que la prevalencia del sedentarismo es aún mayor en áreas urbanas en comparación con las zonas rurales de Guatemala, lo que sugiere una correlación directa entre el estilo de vida sedentario y la urbanización. Estos hallazgos subrayan la urgente necesidad de abordar el sedentarismo en Guatemala a través de estrategias de

promoción de la actividad física y de la concienciación pública, con el propósito de mejorar la salud y el bienestar de la población guatemalteca.

En Guatemala, se han implementado programas con el objetivo de fomentar la actividad física en adultos y, en consecuencia, mejorar su salud. Un ejemplo destacado es el "Programa Nacional de Actividad Física y Salud" (PRONAFS), que se enfoca en incentivar la práctica regular de actividad física en la población adulta guatemalteca. El PRONAFS ha trabajado en la creación de espacios accesibles para la actividad física y en la organización de eventos deportivos comunitarios. Asimismo, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala (MSPAS) ha desarrollado el "Programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte" como parte de sus esfuerzos para prevenir enfermedades crónicas mediante la promoción de hábitos saludables y la actividad física en adultos (MSPAS, 2015). Estos programas gubernamentales son fundamentales para combatir el sedentarismo y promover un estilo de vida más activo en la población adulta.

Mazatenango es una ciudad ubicada en el departamento de Suchitepéquez, en la región suroeste de Guatemala. Es la cabecera del municipio de Mazatenango y se encuentra estratégicamente situada en la costa del Pacífico guatemalteco. La ciudad es conocida por su rica herencia cultural, así como por su economía centrada en la agricultura y la producción de azúcar. Según Rodríguez (2016), Suchitepéquez es un departamento que se caracteriza por su diversidad cultural, donde las tradiciones indígenas se entrelazan con la influencia española, creando una rica identidad cultural.

La economía de la región se basa en la agricultura, con un énfasis particular en el cultivo de caña de azúcar, banano, cacao y café. Cruz (2007) destaca que la producción de caña de

azúcar es una actividad económica fundamental en Suchitepéquez, con numerosos ingenios azucareros que generan empleo y contribuyen al desarrollo económico de la región. Además de su importancia económica, el departamento de Suchitepéquez, al que pertenece Mazatenango, es conocido por su hermoso paisaje costero y su proximidad al Océano Pacífico. La naturaleza exuberante y las playas atraen a turistas y visitantes. La región es hogar de varias etnias indígenas, y la diversidad cultural se refleja en su gastronomía, danzas y festivales tradicionales. Mazatenango es un punto de referencia en Suchitepéquez, y su contexto geográfico, cultural y económico lo convierte en un lugar de interés en el suroeste de Guatemala. Las actividades económicas, la cultura y la ubicación geográfica son factores clave que influyen en la vida cotidiana y el desarrollo de esta ciudad (Rodríguez, 2016).

La inactividad física en Mazatenango, Guatemala, es un desafío que afecta la salud y el bienestar de la población local. A pesar de la belleza natural de la región, que ofrece oportunidades para la actividad al aire libre, se ha observado una tendencia preocupante hacia la inactividad física en la ciudad. La falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas, así como la presión derivada de las obligaciones laborales y las responsabilidades familiares, a menudo contribuyen a que los residentes de Mazatenango no dediquen suficiente tiempo a la actividad física. Esta inactividad puede tener un impacto negativo en la salud general de la comunidad. Abordar este problema y promover la actividad física en Mazatenango es esencial para mejorar la calidad de vida de sus habitantes y reducir los riesgos asociados con el sedentarismo.

Contar con programas que promuevan estilos de vida saludables dentro del entorno laboral en Mazatenango representa una vía mediante la cual los docentes y padres de familia

pueden mejorar sus hábitos de actividad física. Este enfoque les permitirá liberar la tensión y relajarse, lo que se traducirá en un mejor desempeño laboral. Asimismo, contribuirá a evitar posibles repercusiones negativas en cuanto al rendimiento de los docentes y padres de familia, además de reducir los gastos en atención médica en sus respectivos lugares de trabajo. La realización de un proyecto orientado a promover estilos de vida saludables y prevenir el sedentarismo, que analice los riesgos que puedan predisponer a un estado de inactividad, permitirá el desarrollo de sesiones teóricas y prácticas beneficiosas para fomentar buenos hábitos saludables y mejorar los patrones de actividad física, lo que a su vez favorecerá la consecución de un estado óptimo de salud en el ámbito laboral.

En cuanto a la ejecución de este proyecto de intervención, este se llevó a cabo en la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio San Benito, fundada el 15 de enero de 1954 por la profesora Amilda Lidia Porres Ovalle. En ese momento, la profesora fue designada por el Ministerio de Educación de Guatemala para impartir clases en el área rural de Mazatenango. Esto surgió como una iniciativa propia de la profesora, quien observó las necesidades educativas existentes en la población del barrio San Benito y el cantón la Otra Banda, comunidades pertenecientes a Mazatenango que, en ese momento, carecían de escuelas educativas. La profesora inició el proceso dirigiéndose a la supervisión y a las autoridades educativas pertinentes para obtener la autorización y liderar dentro del ámbito educativo en el barrio San Benito (Ramírez, 2015).

Con el apoyo de los padres de familia y la comunidad, la profesora Amilda Porras comenzó a impartir clases en un lugar específico. En ese entonces, se trataba de una casa de madera con techos de tejas de barro, ubicada al final de las gradas del Barrio San Benito, donde

enseñaba a los niños y niñas con una gran pasión. Pasaba tiempo con ellos, les enseñaba a escribir y a leer, con el objetivo de proporcionarles las herramientas necesarias para su crecimiento y desarrollo.

Hoy en día, la Escuela San Benito goza de un reconocimiento histórico en la ciudad de Mazatenango, Suchitepéquez, debido a su destacada participación en eventos deportivos a nivel local, departamental y nacional, como los desfiles de carnaval mazateco, los desfiles del 15 de septiembre y el logro de primeros lugares en concursos de la canción guatemalteca, folklore, declamación, teatro, juegos florales infantiles, entre otros. Además, en el ámbito académico, ha contribuido a la formación de numerosos profesionales que han egresado de esta escuela. A nivel del área urbana de Mazatenango, esta institución educativa es la que cuenta con la mayor población estudiantil. Ofrece educación en los niveles de preprimaria y primaria en jornada matutina, y sus instalaciones albergan, en jornada vespertina, al Instituto Nacional de Educación Básica (INEB) Barrio San Benito y al programa de Escuelas Abiertas en jornada de fin de semana. Por todas estas razones, se tomó la decisión de llevar a cabo el proyecto de intervención en esta escuela, dado que a lo largo de los años ha sido ampliamente reconocida por su destacada participación en diversos eventos, por ende, la ejecución de un programa dirigido a erradicar el sedentarismo en esta escuela tiene el potencial de generar un impacto significativo, considerando la activa participación de estudiantes, docentes y padres de familia.

VI. Fundamentación teórica

1. Actividad física

El cuerpo del ser humano está preparado para movilizarse debido a que es necesario hacerlo constantemente, para mantener un estilo de vida saludable, no obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en los adultos es cada vez menos competente debido a una mala alimentación que evita generar energía y fuerzas para la acción del movimiento corporal, al mismo tiempo, afecta a la salud el no realizar ningún tipo de movimientos. Sin embargo, en algunos adultos podemos observar optimismo en la realización de movimiento corporales entre ellos podemos encontrar: caminar y correr, para mantener un cuerpo saludable. Así mismo le ayuda a mantener un peso ideal (Escalante, 2011, p. 325).

Para comprender a profundidad el tema, debemos tomar en cuenta que “La actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio”. Este es una variedad de actividades físicas planificadas, estructuradas, repetitivas y realizadas con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la actividad física, por ejemplo: la flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimientos corporales y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo y desplazamientos en transportes que le permiten a la sociedad estar constantemente dinámicos, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea (Crisostomo, Mardonez González , & Yañez Pilquiman , 2021, p. 17).

1.1 Actividades físicas cotidianas

Se refiere a acciones de movimientos corporales que llevan a la práctica a las personas de ejercer acciones tales como; caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas como limpiar, barrer las cuales pueden producir una cantidad relevante de gastos energéticos y también el incremento de actividad física producida de esta forma, es más fácil que se mantenga en el tiempo.

1.2 Caminar

Es el medio de traslado natural más utilizado por las personas por medio de las extremidades inferiores (piernas y pies) que mantienen un contacto con el suelo constantemente. Es una actividad que generalmente es recomendada para el control del peso y tratamiento en las rehabilitaciones.

1.3 Subir escaleras

Es una acción completa en la que se utilizan las piernas ya que funcionan todos los músculos del tren inferior. Al momento de subir las escaleras se provoca una intensidad mayor donde las piernas nos sirven como propulsoras para poder movernos hacia arriba. Mientras que, cuando bajamos las escaleras es diferente, lo que tenemos que hacer es frenar y controlar la fuerza de gravedad que va a actuar sobre nuestro cuerpo.

1.4 Tareas domésticas

Son de carácter no remunerativas realizadas para el bienestar propio del hogar y de la familia incluyendo actividades en casa tales como: realizar la limpieza, cocinar, lavar y planchar la ropa, realizar compras, actividades de mantenimiento en reparación de objetos, cuidado del jardín, huerta, cuidado de los animales domésticos y gestiones administrativas.

2. Ejercicio físico

la actividad física corresponde a movimientos físicos proyectados, ordenados y repetitivos, los cuales son realizados con el objetivo de mejorar o conservar los factores de las capacidades físicas. El ejercicio físico se conceptualiza como el conjunto de actividades planificadas que se le asigna a una persona, para realizar actividades físicas de manera constante e individualizada con el objetivo de lograr los mayores beneficios con los menores riesgos. Al mismo tiempo se define como una actividad proyectada, ordenada y repetitiva, con la finalidad de conservar y mejorar nuestro estado físico; considerando por estado físico el grado de energía y vitalidad con el cual llevamos a cabo las tareas cotidianas habituales y de esa forma gozar de manera activa nuestro tiempo ocio, reduciendo las enfermedades derivadas de inactividad física y el desarrollo máximo de nuestra capacidad intelectual. Por lo que mejora y ayuda a conservar uno o varios atributos de las capacidades físicas básicas: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio y composición corporal. Al considerar la actividad física como parte de nuestros hábitos, siempre será beneficioso para la salud, debemos adecuar la ocasión para realizar el ejercicio físico correspondiente, considerando. Existen dos tipos de clasificaciones, los cuales son llamados aeróbicos y anaeróbicos, la diferencia entre ambos ejercicios es el tiempo y la intensidad.

2.1 Ejercicio aeróbico

Es donde predomina el movimiento continuo, conocido como dinámico o cardio. Requiere de la respiración aeróbica para llegar a realizarse o sea el uso de oxígeno para obtener energía de los músculos. Dentro de este tipo de ejercicios, están los de baja y mediana intensidad durante

largos periodos de tiempo, son utilizados para bajar de peso, ya que se consigue quemar grasas y azúcar con gran rapidez, el más común es caminar, bicicletear, correr, nadar, entre otros.

2.2 Ejercicio anaeróbico

Llamado también estático, es pausado se refiere a las actividades físicas que demandan mayor esfuerzo, se caracterizan por ser de alta intensidad y se llevan a cabo en series de corto tiempo en el cual la glucosa o glucógeno son consumidos sin oxígeno, por ejemplo, levantar pesas u otro tipo de acción para tonificar los músculos.

2.3 Deporte

Es la actividad física que implica una participación organizada y competitiva, que tiene por objetivo mejorar la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de todo tipo de niveles. Llevada a cabo como juego de forma competitiva, su aplicación representa entrenar y someterse a normas. Se puede decir que toda actividad física, es ejercida en forma práctica y de manera individual o grupal. Se lleva a cabo con la finalidad de obtener una competencia, inclusive en las sesiones de entrenamiento ya que se toma en cuenta cronómetro, la distancia, el esfuerzo y la resistencia necesaria para llegar a la plenitud requerida la competencia. Los indicadores de la dimensión deportiva son dos: deporte individual y deporte grupal.

2.4 Deporte individual

Es una participación de los deportistas individualmente, donde el objetivo principal es mejorar sus marcas a base de la disciplina y la perseverancia logrando así mismo sus metas.

2.5 Deporte grupal

comprende la actividad física realizada en grupos con la existencia de dos equipos, o sea la confrontación entre dos grupos, dentro de las reglas que delimitan el desarrollo de juego o deporte (Zúñiga, 2023, p.p.11-14).

3. Actividad física como un estilo de vida saludable

Desde hace décadas la actividad física se considera como una acción realizada por el ser humano que se considera fundamental que mejora la salud mental y física, de manera que constituye una de las formas básicas de un estilo de vida saludable. La evidencia científica muestra que numerosas enfermedades son más comunes en personas que tienen escasa participación en actividades físicas o simplemente no realizan ningún tipo de actividad motora.

En general, se afirma que la práctica de actividad física resulta beneficiosa para la salud de la población adulta, siempre y cuando se realice con una frecuencia como mínimo de tres o más veces por semana, a una intensidad equilibrada y enérgico con una duración mínima de treinta minutos por sesión en actividad física se considera suficiente para un adulto con vida sedentaria, su práctica puede ser todos o casi todos los días, para que pueda obtener beneficios de salud, así como también un peso adecuado (García J. A., 2012, p.p. 15-16).

3.1 Actividad física en el ámbito laboral

El Consejo Superior de Deportes, define la práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral como “aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo”. Una opción para el empleador son los programas de ejercicios en su lugar laboral, son una

oportunidad para aumentar la actividad física durante el tiempo empleado y pueden contribuir un aumento de la productividad y una reducción, así como también la costumbre o práctica habitual de no acudir al lugar donde se ejerce una obligación, se puede decir especialmente en el trabajo o entre otros beneficios (Rivera, 2020, p. 13).

Se mencionan que una forma de disminuir los problemas causados por el estrés laboral, es la práctica de actividades físicas en sus diferentes formas (moderadas y vigorosas) además ayuda a la productividad y competitividad empresarial. La práctica de actividad física en sus diferentes formas durante la vida, tiene como resultado beneficios de diferentes tipos, dentro de los cuales se encuentran los beneficios fisiológicos que están relacionados con reducción de riesgo, de enfermedades cardiovasculares, beneficios psicológicos que están relacionados al buen estado de ánimo y, por último, beneficios sociales que incrementan la independización y la integración de las personas la sociedad (Bazán, Encinas Trujillo, & Henry Mejía , 2022, p. 3).

4. Inactividad física

4.1 Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados prácticamente en todos los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. La inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Inexistencia de parques.
- Falta de instalaciones deportivas.

- Gran densidad del tráfico.

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.

Una vida totalmente en reposo puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. El nivel de los beneficios obtenidos para la salud es similar a los que se consiguen dejando de fumar y hoy en día se reconoce que la inactividad es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardíacas (Abrego Bonilla, Bennett Alvarez, , & Martínez Hernández, , 2020).

4.2 Inactividad física en el adulto

La etapa adulta es un proceso más, dentro de la carrera de la vida de los seres vivos. por lo que el trabajo y sus exigencias los lleva a tener una vida sedentaria, la etapa adulta conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal

forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar (Castillo, 2011).

Se considera como la actitud de la persona que lleva una vida sedentaria, etimológicamente se deriva del latín (sedentarius, de sedere, de estar sentado). Se define como un hábito de vida en el que predomina la inactividad física y se ha constituido en uno de los factores negativos de salud de la sociedad de nuestra época con relación a la inactividad es la evolucionado de la tecnología, ya que la mayoría de personas pasan tiempo viendo su teléfono y no realizar ninguna actividad física (Abrego Bonilla, Bennett Alvarez, & Martínez Hernández, 2020, p. 35).

4.3 Como afecta la inactividad física a los adultos

La mayoría de las personas conocen los beneficios relacionados con la actividad física ¿pero por qué no la realizan? existen muchos factores que interviene entre ellas las innovaciones tecnológicas que han generado barreras al movimiento hoy en día se considera la inactividad una epidemia y factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, expertos señalan que estar sentado mucho tiempo de manera habitual contribuye con desequilibrios metabólicos y biológicos que pueden generar eventos cardiovasculares la cual ha sido considerada como un riesgo importante e independiente de salud que por sí sola causa alrededor de 3.5% de las cargas sanitarias en enfermedades y un 10% de muertes, por el modelo de vida que muchas personas adultas han venido adquiriendo con el paso de los años.

- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral.

- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares.
- Puede tener una mala circulación de la sangre.
- Desarrollar un desequilibrio hormonal (Guadamuz, 2016).

5. Sedentarismo y su impacto en la salud

5.1 Sedentarismo

Se ha usado a menudo como sinónimo de “inactividad física”. Es evidente que existe una diferencia etimológica entre ambos constructos, pues inactividad física, según la Real Academia de España indica negación o privación de una cosa (actividad física). El exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento” provocan consecuencias mortales. Sin embargo, más allá de las diferencias semánticas, los diferentes materiales deberían ser mejor precisadas para poder alcanzar conclusiones científicas sobre el efecto de la actividad física o su ausencia en la salud. El sedentarismo puede ser evaluado usando escalas continuas para identificar diferentes grados, pero también mediante escalas categóricas para identificar diferencias entre categorías o niveles de sedentarismo. El problema conceptual radica en sí mismo, es una clase o categoría de actividad física que además admite diferencias de grado “internas” que pueden ser importantes y extremos (24 horas sentado o acostado) hasta moderarlo y variable. La conducta no se ha llegado a una definición consensuada a nivel mundial, lo que lleva a dificultades intrínsecas para su evaluación y diagnóstico y por lo tanto para su intervención.

5.2 Sedentarismo y la salud mental

La salud mental se evidenció en investigaciones llevadas a cabo en Estados Unidos que demuestran que los niveles de actividad física insuficientes, aproximadamente once horas al día de inactividad, se asocian a un riesgo elevado de decaimiento del estado emocional, así como, esta enfermedad diagnosticada e iniciada con un plan de entrenamiento va a tener un impacto positivo sobre este. Además, se puede observar que la mayoría de las personas con depresión y ansiedad, padecen de alguna otra patología concomitante produciendo mayor sintomatología, una disminución al apego al tratamiento y una muy lenta recuperación. Se demostró que tanto para sedentarismo como para depresión comprenden los mismos factores de riesgo, entre ellos las limitaciones de movimientos, dolores, incomodidades, problemas cognitivos, sueño, baja energía, ansiedad y discapacidad (Delgado, Impacto del sedentarismo en la salud mental, 2022).

5.3 Relación entre sedentarismo y enfermedades degenerativas

Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que 35 millones de personas murieron a causa de las enfermedades no transmisibles, lo que representa el 60% del número total de muertes. Además, que se reduce un aumento del 17% con respecto a las muertes debidas a enfermedades no transmisibles, siendo una de las principales causas de las enfermedades, a causa de la inactividad física. En este sentido, es extremadamente importante, tanto a corto como a largo plazo realizar actividad física de forma regular para proteger la salud (Balaguer & Castillo, 2000).

5.4 Obesidad

Según García A.R (2014) la obesidad se debe a un desbalance energético originado fundamentalmente por una ingesta calórica superior a la requerida, lo que trae como consecuencia, es un exceso de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud; sin embargo, el nivel de exceso, la distribución corporal de la grasa y las consecuencias asociadas a la salud varían en forma considerable entre individuos obesos. Según su grado y especialmente su duración, puede transformarse en una enfermedad y debido a su magnitud y trascendencia es un problema de salud pública. Para contrarrestar la obesidad existe tratamiento no farmacológico. La actividad física y la disminución de la ingesta calórica son dos factores que al combinarse llevan a la pérdida de peso, el principal objetivo para tratar el sobrepeso es reducir el peso de un siete a un 10% en un periodo de seis a doce meses (Carrillo, Loarca González , & Pinzón Porres , 2010).

5.5 Enfermedades cardiovasculares

Son los conjuntos de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos, es una de las principales causas de muerte en el mundo causadas principalmente por el desarrollo de la sociedad y los cambios en el estilo de vida de las personas. Según la Organización Mundial de la salud las enfermedades cardiovasculares es un grupo de desórdenes del corazón y los vasos sanguíneos entre los que se incluyen:

- **Cardiopatía coronaria:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardiaco.
- **Enfermedad cerebrovascular:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.

- Arteriopatía periférica: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- Cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y sus válvulas causadas por fiebre reumática o por bacterias denominadas estreptococos. Cardiopatía congénita: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: Coágulos de sangre en las piernas (trombo) que se pueden desprender (embolia) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones (Gutiérrez Peña, 2021).

5.6 Diabetes tipo 2

La Diabetes Mellitus tipo 2 se ha asociado a una multiplicidad de condiciones como las ambientales, edad, la creciente urbanización, los cambios en la dieta, la poca actividad física y las conductas no saludables, entre otras; por ejemplo, la prevalencia de esta enfermedad aumenta primordialmente en grupos sociales que han cambiado rápidamente del estilo de vida tradicional al moderno. En la actualidad la Diabetes Mellitus tipo 2 se perfila como uno de los grandes retos para la salud pública, tanto en países desarrollados como en países de ingresos medios y bajos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes afecta entre un 10 % y 15 % de la población adulta de América Latina y el Caribe (Campos & Aragon de Melara , 2019).

5.7 Metabolismo

Es la suma de todos los movimientos, acciones y cambios que ocurren en el cuerpo para convertir los alimentos y los nutrientes en energía para sobrevivir, se mencionan que son muchos los procesos que de manera sistemática realiza el cuerpo entre estos son los

movimientos, acciones y cambios que permiten el proceso de digestión, absorción, respiración, sistema inmune defensa, circulación y la eliminación de sustancias que perjudican a nuestro cuerpo. Cuando se realiza movimiento se requiere de energía y viceversa por lo que es de suma importancia la alimentación y sobre todo saludable (Suarez, 2008).

6. Promoción de un estilo de vida saludable vida saludable

Cuando se hablar de estilos de vida saludable se alude a patrones de comportamiento orientados a promover, proteger y potencializar la salud de los individuos. Se refiere, por tanto, a hábitos, creencias y actitudes que se construyen contextualmente para constituirse como estrategias emergentes, protectoras de la salud en el sentido amplio del término (Alberto de Castro, 2018). Tales pautas comportamentales se aprenden y se consolidan en el marco de una constante interacción entre el individuo y su entorno. En este sentido, los estilos de vida saludable no se conciben como un constructo estático ni inmutable, por el contrario, implica procesos de socialización y de retroalimentación acordes con las características y dinámicas tanto de su entorno como de sus condiciones socio culturales, económicas y políticas (Alberto de Castro, 2018).

6.1 Beneficios de adoptar un estilo de vida activo y equilibrado.

- Mejoras físicas y mentales: Incrementa densidad ósea, aumenta fuerza muscular, mejora la postura corporal, mejora la calidad del sueño, mejora el estado anímico y la capacidad de enfrentar problemas.
- Previene y reduce riesgos de enfermedades: cardiovasculares, diabetes, presión arterial alta, osteoporosis, algunos cánceres.

- Mejora la capacidad cardio respiratoria: el ritmo cardíaco en reposo, la presión arterial, el colesterol malo aumentando la resistencia, energía, metabolismo y el colesterol sano.
- Promueve: el bienestar ya que el ejercitarse ayuda a mantenerse saludable y con energía, la búsqueda espiritual, ver el estrés como algo positivo, estar sereno, comer sano, mantenerse hidratado y el dormir bien conlleva a: sentirse mejor, mantenerse saludable, vivir por más tiempo y el rendimiento laboral (Enrique, 2022).

7. Programa de prevención del sedentarismo en adultos

7.1 Un programa de prevención

Se define porque se debe realizar en tiempo límite eso quiere decir que tiene un tiempo de inicio y de finalización en función de sus etapas como fechas de aceptación, inicio, desarrollo y cierre; para desarrollar el programa es necesario realizar un cronograma de actividades este proceso permite conocer el tiempo que se tiene para la ejecución de dichas actividades. La persona encargada de elaborar el programa debe establecer los objetivos, definir quienes son los responsables para que dicho programa se ejecute también debe establecer el alcance y sus respectivas definiciones que abarcan todo lo que se pretende realizar la redacción del programa debe escribirse de manera que cualquier persona pueda entender y comprender lo que se desea trabajar y como cada actividad influirá en la población a quien va dirigido, además es necesario sistematizar las actividades y definir los materiales asimismo se elabora una carta Gantt que nos permite asignar responsabilidades y las fechas que corresponden a la actividad que debe realizar el colaborador de dicho programa como parte final se elabora un instrumento de una encuesta donde se le pasa a los participantes y así medir

que tan efectivo fue el programa para ellos y como encargados conocer dichos resultados positivos o negativos (Claudio Gonzalez, 2017).

Los programas de prevención buscan introducir acciones para la detección temprana de un factor de riesgo, actualmente existen fichas de intervención que vienen siendo como una guía a programas de prevención que proporcionan temas específicos a tomar en cuenta en el desarrollo de ejercicios físicos que pueden asociar los empresarios al entorno laboral y con sus trabajadores para disminuir e interrumpir el tiempo sedentario, aumentar la actividad física y mejorar la condición física con la finalidad de que las personas que trabajan en empresas y pasan mucho tiempo sentados puedan ser más activos y eficientes en su trabajo, por lo que se deben tomar en cuenta las siguientes características que contienen las fichas de intervención y uso de la misma:

- **Nombre de la intervención:** Nombre con el que se puede dar a conocer la actividad que se desarrollara, el título es parte fundamental de todo programa por lo que deben colocarse palabras claves y la filosofía del proyecto a desarrollarse.
- **Actividad:** Descripción breve de la actividad propuesta y el alcance que tendrá, la descripción de la misma debe escribirse de manera clara y concisa de manera que cualquier persona pueda interpretarlo e implementarlo si eso desea.
- **Objetivos:** Parte donde se indica que cambios de comportamiento o de entorno se persiguen con las actividades que se han prescrito para su ejecución.
- **Acciones:** Parte sistemática del proceso de las actividades, incluyendo los cambios en la organización del trabajo y sus acciones a tomar durante su desarrollo.

- Recursos necesarios: Recursos materiales, humanos y financieros necesarios para implementar la actividad de manera exitosa.
- Evaluación: Se incluyen los indicadores que sirven para valorar los resultados de la acción parámetros objetivos y percepciones subjetivas, así como la metodología de dicha evaluación que nos permitirá ver que tan funcional o positivo en la implementación de dichas actividades.
- Antecedentes o evidencias: Descripciones científicas y recomendaciones que señalen la necesidad de dichos ejercicios como experiencias previas de iniciativas similares y permitan validar lo que se trabaja e implementa (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2018).

7.2 Directrices sobre la actividad física

Actualmente existe una publicación de nuevas directrices que establece la Organización Mundial de la salud sobre la actividad física y hábitos sedentarios; para prevenir la morbilidad de enfermedades y beneficiar la salud e integridad de las personas con hábitos sedentarios mejorando así su cuerpo, mente y corazón además se encuentra un apartado donde se describe tiempos para la práctica de la actividad física dirigido a adultos, cualquier cantidad de actividad física es mejor para la persona; dicho documento define el tiempo de 150 y 300 minutos de actividad, de intensidad moderada o bien un 75 o 150 minutos de intensidad vigorosa, toda actividad cuenta. Ya que todo es necesario y perfecto para una combinación equivalente para la práctica de la actividad física durante la semana los ejercicios que se trabajen deben permitir el fortalecimiento muscular del cuerpo humano ya que el ser una persona inactiva nos arrastra a llevar una vida con enfermedades que a lo largo del tiempo se desarrollan en nuestro cuerpo como lo son: cardiovascular, hipertensión, cáncer y diabetes tipo 2. Parte de esta estructura,

proporciona declaraciones de buenas prácticas como la de los adultos iniciar con pequeñas dosis de actividad física para ir aumentando gradualmente su duración frecuencia e intensidad en el desarrollo y práctica de las diferentes actividades físicas (Salud, 2020).

Las actividades que forman parte del programa de prevención para el sedentarismo deben estar orientados a ejercicios de tipo aeróbico lo cuales se pueden definir en ejercicios que implican grandes grupos musculares como: Caminar, correr, bailar nadar o practicar un deporte además debe ser de intensidad moderada con un mínimo de 30 minutos de su práctica permitiendo así a la persona disfrutar y estar activo en algo que beneficia su salud. Además de esto es necesario involucrar ejercicios de fortalecimiento muscular donde se vean involucrados nuestros grupos musculares tren superior, inferior y tronco dentro de los ejercicios que se pueden trabajar se mencionan los siguientes ejercicios con bandas elásticas, ejercicios en máquinas de musculación, subir y bajar escaleras, desplazamientos con objetos lo que si es necesario es que sean auto cargas, o de carga ligera dependientemente de la capacidad de la persona, asimismo se recomienda realizar ejercicios de flexibilidad que pueden ser estáticos o dinámicos todo esto a la capacidad de la persona que lo practica. La actividad aeróbica se realiza de forma continuada o en periodos con una duración mínima de 10 minutos, en este caso realizándolo tres veces al día cumpliendo de esta forma con los 30 minutos cada una de las actividades deben estar periodizadas, sistematizadas con una frecuencia, duración, volumen y progresión para su práctica permitiendo a la persona conocer los ejercicios que realizara y que todo lo que se trabaje sea de manera ordenada y que dichos ejercicios ayuden a la salud (Rodríguez, y otros, 2017).

7.3 Evaluación de la efectividad de un programa

Dentro del marco de la prevención la evaluación permite comprobar la efectividad del programa eso quiere decir que si lo que se planifico y se desarrolló con la población seleccionada fue realmente lo suficiente bueno o realmente malo; entre ellos podríamos mencionar que no se logró alcanzar los objetivos o desarrollar de manera sistemática y funcional los temas planificados. Dentro del ámbito específico de la evaluación de procesos y de resultados la evaluación debe ser capaz de contestar las siguientes preguntas (Pardo, 2011).

- ¿Cómo se llevó a cabo el programa?
- ¿Se realizó el programa según lo planificado?
- ¿Cuánto del programa recibieron los participantes?
- ¿Qué se logró con el programa?
- ¿Logró el programa lo esperado en el corto plazo?

Conforme se da respuesta a las preguntas se van evaluando puntos esenciales del programa y contestando sobre lo eficiente que fue; como parte de las preguntas es importante saber cómo se llevó a cabo el programa el espacio fue el correcto los materiales fueron lo suficiente, se hizo uso de otras cosas, será que lo que se escribió en el programa se entendió por otras personas para su ejecución y todo fue ordenado para su práctica o realmente no se entendió, por lo que llevo a los participantes no percibir la información o al contrario participaron con más frecuencia de inicio a final y asimismo saber si los objetivos se lograron.

En el ámbito de la prevención la evaluación permite comprobar la efectividad de los programas, su contenido con la población seleccionada y conocer el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos verificando si el programa es eficaz y con la finalidad de que el equipo

organizador responsable del programa introduzca los cambios oportunos para mejorar su efectividad a la vista de los datos aportados por la evaluación y en su momento proporcionar recomendaciones para la utilización de la misma en otra ocasión. Por tanto, contar con una evaluación integrada dentro de la intervención preventiva es un elemento esencial para cualquier programa de calidad y bienestar a sus participantes por lo que es conveniente recordar que la evaluación es un fase central de la planificación, que contribuye a la actualización y mejora permanente de las intervenciones a desarrollar en el marco de un programa. Por lo que se ha visto que tradicionalmente la evaluación se asocia con la verificación de los resultados obtenidos con una determinada intervención la misma cumple funciones que trascienden dicho ambito, ayudando a establecer la naturaleza de su función y extensión de los problemas a los que deben hacer frente los programa de prevención y a la identificación de la población a la que va dirigido y por que de su selección (Pardo, 2011).

7.4 Características de un adulto.

La adultez se caracteriza por ser aquella etapa de la vida que comienza cuando las personas alcanzan su mayoría de edad, comenzando con el desarrollo del nivel físico, mencionando también que existen cambios notables en la persona como psicológicos y emocionales. Ante la ley se considera como alguien responsable quien sabrá tomar buenas decisiones ante diversas situaciones que puedan surgirle durante el transcurso de su vivir alcanzando de esta manera un nivel de madurez e intelectual y física, dicha etapa inicia entre los 18 y los 21 años, estas edades mencionadas dependerán mucho del país y de la cultura a la que pertenece la persona, no obstante, cabe mencionar que la adultez se puede dividir en tres etapas las cuales son:

- La adultez temprana que corresponde a las edades de 18 hasta los 40 años dentro de este margen de edad las personas se encuentra en un periodo lleno de expectativas de futuro tanto académicas como laborales poseen también fuerza y suficiente energía como para dedicarse a la actividad física ya que son conscientes de lo positivo y negativo que viene a ser, las decisiones que toman son propias ya que saben diferenciar sobre las cosas que son correctas o no y sobre los beneficios que tiene la práctica de actividad física.
- La adultez media que corresponde a las edades de 40 hasta los 60 años son personas que ya cuentan con familia y se centran en la educación de sus hijos, en su trabajo y en forjarse un buen futuro, en esta etapa se van disminuyendo las capacidades cognitivas, inician a perder fuerza por la falta de actividad física que dejan de hacer, otro factor que perjudica su estilo de vida es que mientras inician a consumir alimentos procesados van aumentando de peso. Estas acciones que perjudican su cuerpo y salud dependen del estilo que lleva la persona mientras más activo sea mejores condiciones de salud tendrá y además si maneja una alimentación sana a un mejor. Las personas a demás en esta etapa se caracterizan por ser tranquilos, amables y le gusta tener paz y armonía con la sociedad.
- La adultez tardía se da desde los 60 años en adelante esta etapa es considerada como, la de la vejez en este caso la mayoría de las personas ya velan por su jubilación y muchos de ellos se ven afectados emocionalmente por tener más tiempo y no dedicarse a lo que más le gusta por lo que se les recomienda pasar esos tiempos en actividades recreativas o planificar rutina diaria de ejercicios que le permitan llevar una vida saludable (Arrimada, 2022).

7.5 Recomendaciones sobre actividad física para adultos

Para la Organización Panamericana de la salud un adulto de 18 a 64 años puede realizar actividades recreativas, de ocio también cuentan las que se planifican en familia actividades donde el cuerpo se encuentra en movimiento o dichas actividades que organiza la comunidad como recreativas o deportivas, por lo que el tiempo estipulado para su práctica según la Organización Mundial de la Salud es de 150 minutos de actividad aeróbica, moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, a todo esto depende de la persona si desea combinar ambas actividades durante la semana. Asimismo, es recomendable agregar actividades para fortalecer, los músculos principales del cuerpo como las piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos su práctica puede ser dos o más días a la semana. Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante el día mejorando de esta forma su salud, mente y cuerpo (Salud O. P., 2012).

Existe una sólida evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos para la salud la práctica regular de actividad física de intensidad moderada o vigorosa en la población adulta por lo que se realiza un listado de acciones y actividades que puede incorporar el adulto, en su vida diaria los cuales son:

- Realizar actividades físicas diarias como subir escaleras, caminar hacia los lugares de trabajo, salir de compra, hablar por teléfono estando de pie, desplazarse de un lugar a otro y sacar al perro a pasear.
- Combinar diferentes actividades durante la semana y que sean de intensidad moderada y vigorosa cumpliendo de esta forma con los lineamientos de su práctica.

- Incrementar paulatinamente la duración, intensidad y frecuencia de las actividades hasta alcanzar las recomendaciones de tiempo sobre la actividad física.
- Pasar tiempo en familia realizando actividades recreativas o deportivas.
- Organizar actividades con amigos y familiares para acudir a centros deportivos y realizar algún tipo de deporte.
- Realizar actividades como yoga, zumba, levantamiento de pesas haciendo uso de botellas de agua pura o con arena para fortalecer los músculos de miembros superiores (Baeza, García Molina, Ruiz Ruiz, Ortega Porcel, & Delgado Fernández, 2010).

VI. MÉTODO

Objetivos

1. Objetivo general

Promover la práctica de actividades físicas sistemáticas para la prevención del

sedentarismo en adultos.

2. Objetivos específicos

1. Diagnosticar el grado de sedentarismo de los participantes del programa.

2. Concientizar a los participantes de la necesidad de la práctica de la actividad física.

3. Seleccionar una serie de ejercicios específicos para aumentar los niveles de

actividad física de los participantes.

Enfoque de investigación

El trabajo de intervención se respaldó mediante la aplicación de la metodología de investigación cuantitativa, que se basó en el análisis estadístico, posibilitando la cuantificación de aspectos específicos del fenómeno estudiado. Esto implicó identificar aspectos de manera numérica e información precisa (Baquerizo, 2012).

Se adoptó este enfoque de investigación cuantitativa que permitió examinar los fenómenos de manera clara y precisa, obteniendo resultados cuantificables complejos que fueron analizados estadísticamente. El tipo de investigación ayudó a recopilar información suficiente sobre el nivel de actividad física de los docentes y padres de familia.

Población

Fuerón 20 participantes: docentes y padres de familia con edades comprendidas entre 18 y 60.

El grupo estuvo integrado por H:1 y M:19, todos ellos pertenecen a la Escuela Oficial Urbana Mixta San Benito, ubicado en el departamento de Mazatenango, Suchitepéquez.

Instrumentos o técnicas que utilizará para la recolección de datos

En la investigación cuantitativa se utilizó la herramienta que permitió la recolección de datos:

La encuesta

Permitió recopilar datos estadísticos que apoyaron el trabajo de intervención conociendo de esta forma el nivel de actividad física de los docentes y padres de familia quienes fueron partícipes de dicho programa, influyendo también en la información de recopilación y enriqueciendo los resultados obtenidos (Martín, 2011). La encuesta fue diseñada a base de respuestas múltiples la cual permitió recolectar información precisa y numérica facilitando de esta manera la interpretación de los resultados.

Alcances y limitaciones

Alcance:

- Se promovió la incorporación de la actividad física en adultos con el objetivo de reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y cáncer.
- Se brindó orientación a la población adulta mediante actividades prácticas que facilitaron la adopción de hábitos físicos y recreativos, fomentando así un estilo de vida saludable.
- Se educaron a los participantes sobre los múltiples beneficios que conlleva mantener un estilo de vida saludable, elevando su sensación de bienestar, satisfacción corporal y potenciando su función cognitiva.

- Se genero conciencia entre los adultos acerca de la importancia de una alimentación saludable, implementando un plan nutricional que les ayude a controlar su peso e incluyendo una amplia variedad de opciones saludables.
- Se logro la participación conforme a los criterios de la población, considerando los componentes demográficos de una región específica para calcular adecuadamente la cantidad de participantes.

Limitaciones:

- Dificultad en aumentar el interés de la población hacia la actividad física dentro del programa.
- Recursos materiales restringidos durante la intervención con adultos para prevenir el sedentarismo.
- Afrontar desafíos debido a la variabilidad de horarios laborales de los participantes, lo que podría afectar su compromiso constante con las actividades físicas propuestas.
- Posibles interrupciones en la ejecución del programa debido a restricciones de espacio y a la necesidad de compartir el entorno con otros grupos.

Pasos o fases de la investigación

1. Selección del tema: Generar ideas para buscar un título de acuerdo al contexto a trabajar.
2. Descripción del tema: Describir las razones de la elección del tema.
3. Definir objetivos: Lo que queremos alcanzar.
4. Justificación: Definir del porque ese tema.

5. Marco Teórico: Seleccionar los temas de acuerdo a la investigación seleccionada.
6. Metodología de la investigación.

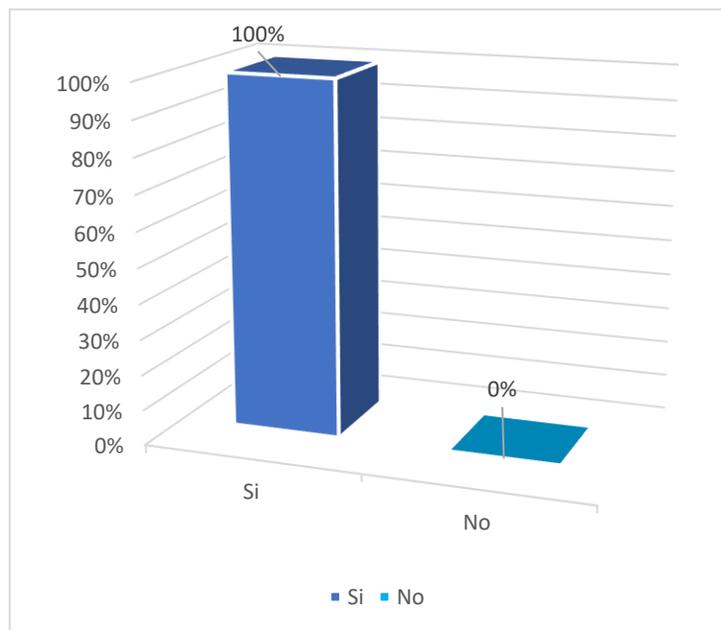
VIII. Presentación y discusión de resultados

Tabla 1. Actividad física y el impacto positivo en la salud de las personas.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	100%
No	0	0 %
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 1. Actividad física y el impacto positivo en la salud de las personas.



Fuente: Elaboración Propia

La gráfica confirma que el 100% de los docentes y padres de familia que participan en actividades físicas experimentan una mejora en su calidad de vida. Este beneficio se refleja en

un cuerpo más saludable, la reducción de enfermedades, un aumento en los niveles de energía, una mejora en el sistema inmunológico y una mayor movilidad. Además, la actividad física se muestra como un mecanismo eficaz para reducir los niveles de estrés relacionados con las demandas del trabajo.

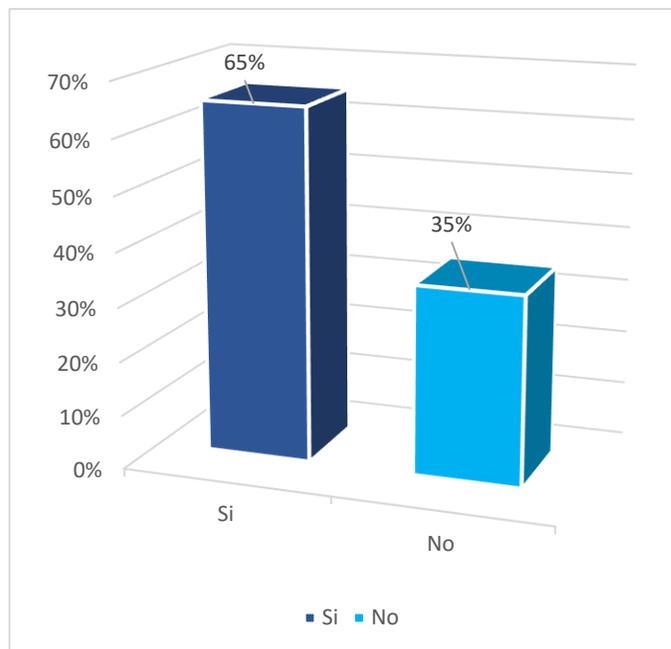
Se sostiene que existe una relación sólida entre la actividad física y la mejora de la salud. Esto significa que las personas tienen una oportunidad constante para mejorar su bienestar, independientemente de su entorno o de la actividad física que practiquen. Los efectos generales y beneficiosos de la actividad física se manifiestan en todo el cuerpo, incluyendo un estado de salud óptimo, una musculatura bien desarrollada y una vida plena de salud (Ramírez & Mardones González, 2021).

Tabla 2. Actividad física y su práctica.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	65%
No	7	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia

Gráfica 2. Actividad física y su práctica.



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica, el 65% de los docentes y padres de familia participan en actividades físicas, mientras que el 35% restante no lo hace, principalmente debido a la extensión de sus horarios laborales, lo que dificulta la incorporación de actividades que promuevan su salud.

Numerosas investigaciones respaldan de manera consistente los beneficios de la actividad física en la salud, tanto física como psicológica. Estos beneficios son esenciales y destacan la importancia de la actividad física como un factor fundamental en el bienestar general de las personas. Además, se ha demostrado que la influencia positiva de la actividad física abarca desde las etapas de desarrollo tempranas, como la adolescencia, hasta la adultez (Mella & Echeverría Sáez, 2019).

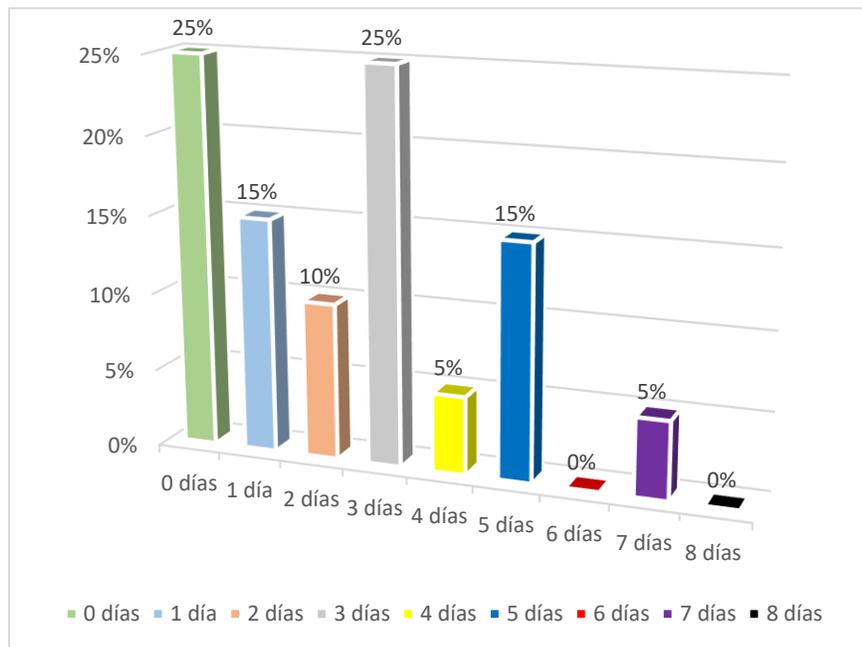
Estos hallazgos subrayan la relevancia de encontrar soluciones que permitan a aquellos con horarios laborales extensos incorporar la actividad física en sus vidas, dado su impacto en la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida.

Tabla 3. Frecuencia de la actividad física por semana

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
0 días	5	25%
1 día	3	15%
2 días	2	10%
3 días	5	25%
4 días	1	5%
5 días	3	15%
6 días	0	0%
7 días	1	5%
8 días	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 3. Frecuencia de la actividad física por semana



Fuente: Elaboración propia

Los datos de la gráfica revelan patrones interesantes en cuanto a la frecuencia de actividad física entre docentes y padres de familia. El 25% de ellos no realiza actividad física con regularidad durante la semana, un 15% lo hace un día, un 10% dos días, el 25% tres días, un 5% cuatro días, un 15% cinco días y un 5% todos los días. Estos resultados destacan la variabilidad en la práctica de la actividad física en esta población.

Es crucial reconocer la importancia de mantener una práctica constante de actividad física para mantener una condición física efectiva y un estado de salud óptimo. En este contexto, se considera que un docente o padre de familia lleva un estilo de vida activo cuando realiza actividad física al menos dos días a la semana. Sin embargo, es relevante mencionar que incluso para personas que llevan un estilo de vida sedentario, caminar de 30 a 60 minutos al día se recomienda ampliamente debido a los beneficios que aporta a la salud (Méndez, 2018).

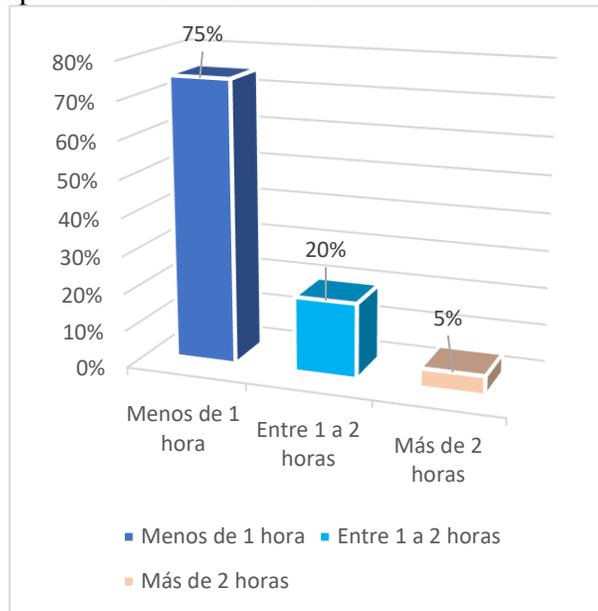
Estos resultados subrayan la importancia de promover una mayor conciencia sobre la necesidad de la actividad física regular para mantener la salud y el bienestar a lo largo del tiempo.

Tabla 4. Tiempo de actividad física al día

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	15	75%
Entre 1 a 2 horas	4	20%
Más de 2 horas	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4. Tiempo de actividad física al día



Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la gráfica indican que el 75% de los docentes y padres de familia destinan poco tiempo a la realización de actividades físicas diariamente, lo que equivale a menos de una hora. El 20% dedica entre una y dos horas, y solo un 5% invierte más de dos horas en estas actividades. Esto resalta la necesidad de enfatizar la importancia de las actividades aeróbicas de intensidad moderada en las capacitaciones.

Es fundamental reconocer que la Organización Mundial de la Salud subraya la relevancia de la actividad física para el bienestar general. Se recomienda que los adultos de 18 a 64 años dediquen al menos 150 minutos a la semana a actividades físicas de intensidad moderada, lo que es alcanzable sin dificultades para la mayoría. Alternativamente, pueden optar por actividades de intensidad vigorosa durante 75 minutos a la semana, o incluso una combinación de actividades con diferentes niveles de intensidad (Salud & Organización Panamericana de la Salud, 2010).

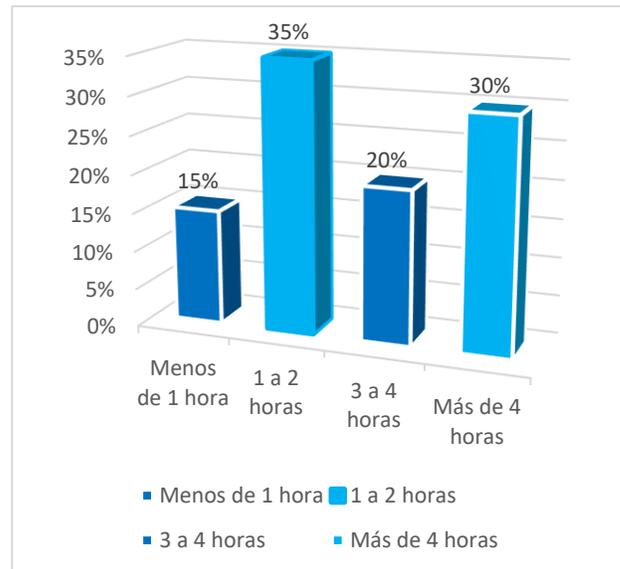
Estos hallazgos subrayan la necesidad de educar y promover la importancia de la actividad física en la vida diaria, ya que sus beneficios para la salud son ampliamente respaldados por organismos de salud de renombre a nivel mundial.

Tabla 5. Tiempo dedicado a estar inactivo en un día promedio

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	3	15%
1 a 2 horas	7	35%
3 a 4 horas	4	20%
Más de 4 horas	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 5. Tiempo dedicado a estar inactivo en un día promedio



Fuente: Elaboración propia

Los datos de la gráfica revelan patrones preocupantes en cuanto a la cantidad de tiempo que las personas pasan sentadas, lo que tiene un impacto negativo en su estilo de vida. Un 15% (3 personas) pasan menos de una hora al día en actividades que no benefician su bienestar. Un 35% (7 personas) destinan entre una y dos horas a ver televisión o trabajar, lo que indica un

estilo de vida inactivo. El 20% (4 personas) pasan de tres a cuatro horas sentadas, lo que los coloca en la categoría de personas sedentarias. De manera inquietante, el 30% (6 personas) son aún más inactivas, ya que pasan más de cuatro horas al día sentadas, ya sea debido al trabajo o al tiempo libre dedicado a ver televisión o descansar.

A pesar de que alcanzar los 150 minutos de actividad física recomendados por semana pueda parecer un desafío, es importante entender que no es necesario realizarlos de una sola vez. Se puede distribuir esa actividad a lo largo de la semana, dividiéndola en periodos de tiempo más cortos. Por ejemplo, se podrían realizar 30 minutos de actividad física al día, durante cinco días a la semana. Esta flexibilidad en la incorporación de la actividad física en la rutina diaria es fundamental para combatir los efectos perjudiciales del sedentarismo (Rodríguez, 2022).

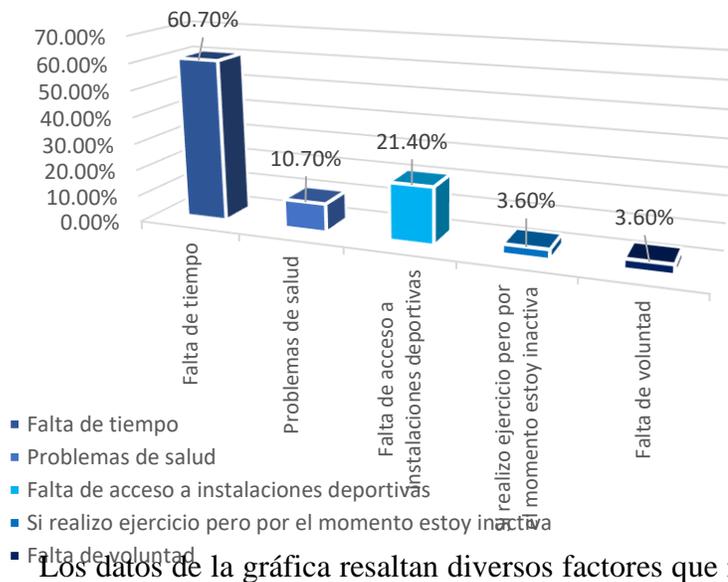
Estos resultados enfatizan la necesidad de fomentar la conciencia sobre la importancia de mantenerse activo y buscar oportunidades para romper con el sedentarismo en la vida cotidiana.

Tabla 6. Obstáculos que imposibilitan a las personas ser más activas físicamente.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo	17	60.70%
Problemas de salud	3	10.70%
Falta de acceso a instalaciones deportivas	6	21.40%
Si realizo ejercicio, pero por el momento estoy inactiva	1	3.60%
Falta de voluntad	1	3.60%
Total, de encuesta	20	TOTAL
Total, de respuestas	28	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 6. Obstáculos que imposibilitan a las personas ser más activas físicamente.



en la actividad física. El 60.70% (17 personas) indican que la limitación de tiempo es un factor

que obstaculiza su capacidad para llevar a cabo actividades físicas, lo que afecta su nivel de actividad. El 10.70% (3 personas) enfrentan barreras de salud que les impiden participar en actividad física. El 21.40% (6 personas) mencionan la falta de acceso a instalaciones deportivas como un obstáculo para su participación en actividades físicas. Por otro lado, el 3.60% (1 persona) relata que solía ser activo, pero ya no lo es, lo que sugiere que las circunstancias pueden cambiar con el tiempo. Además, el 3.60% (1 persona) atribuye su falta de actividad física a la falta de voluntad.

Estos hallazgos subrayan la complejidad de las barreras que impiden la práctica de actividad física y la necesidad de concienciar sobre sus consecuencias. A menudo, factores como el tiempo, la salud, la accesibilidad a instalaciones deportivas y la motivación personal pueden desempeñar un papel significativo en las decisiones de las personas en cuanto a su actividad física.

En este contexto, es relevante considerar la influencia del entorno en la promoción de la actividad física. El acceso a instalaciones y entornos que fomenten el movimiento es un elemento determinante, ya que diversos factores como el clima, la seguridad y la infraestructura urbana pueden influir en la participación de las personas en actividades físicas. Además, se han identificado motivos comunes para la inactividad, como la edad, la falta de tiempo, la falta de disfrute en las actividades físicas y las limitaciones de salud (Valenzuela, 2010).

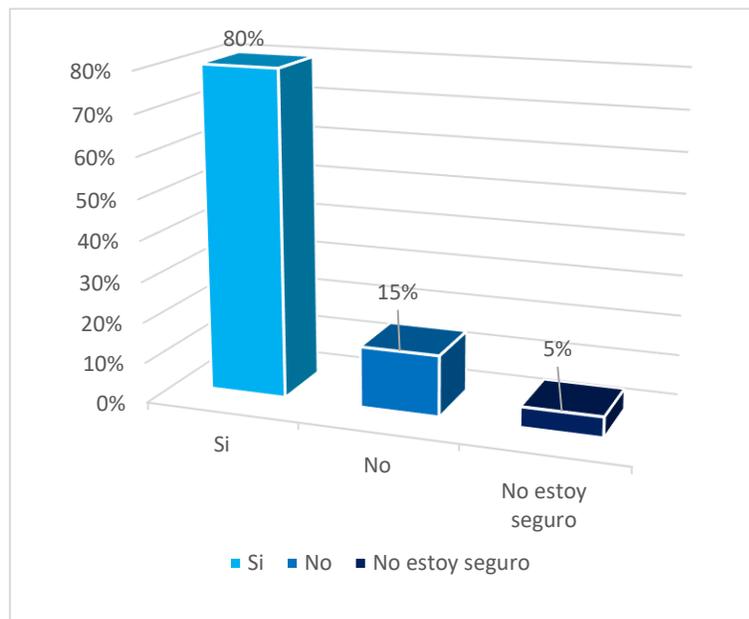
Para promover la actividad física, es fundamental abordar estas barreras y fomentar un entorno propicio para que las personas puedan incorporar la actividad física de manera regular en su estilo de vida.

Tabla 7. Problemas de salud que sufren las personas a causa de la inactividad física

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	80%
No	3	15%
No estoy seguro	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 7. Problemas de salud que sufren las personas a causa de la inactividad física



Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la gráfica son reveladores. El 80% de los docentes y padres de familia informan sufrir problemas de salud, como aumento de peso, dolor de espalda y fatiga constante, que se relacionan con la falta de actividad física en sus vidas. En contraste, el 15%

afirma no tener problemas de salud, mientras que un 5% se encuentra indeciso sobre su estado de salud en relación con la actividad física.

Estos resultados subrayan de manera elocuente los impactos negativos de la inactividad en la salud. La falta de actividad física conlleva consecuencias adversas, ya que nuestro cuerpo gasta menos energía cuando está en reposo, lo que resulta en la acumulación de calorías no quemadas, que se transforman en grasa. Además, mantener una postura inadecuada mientras se está sentado puede debilitar la columna, los músculos y las articulaciones, lo que contribuye a problemas como el dolor de espalda (Garibay, 2022).

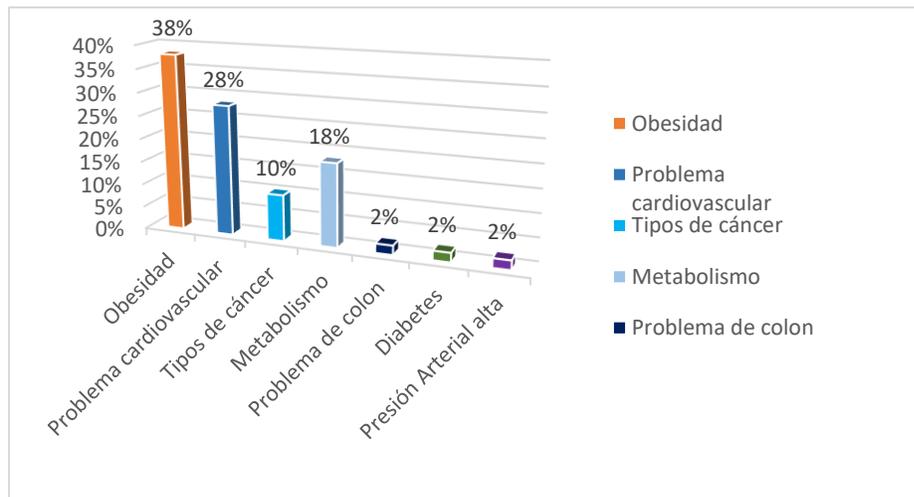
Estos hallazgos enfatizan la necesidad de tomar medidas para incorporar la actividad física de manera regular en nuestras vidas. No solo es una cuestión de mantener un peso saludable, sino también de preservar la salud general, prevenir problemas relacionados con la inactividad y mejorar la calidad de vida. La conciencia sobre estos efectos negativos de la inactividad es fundamental para motivar a las personas a adoptar un estilo de vida más activo y saludable.

Tabla 8. Enfermedades no transmisibles a causa de la inactividad física

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	19	38%
Problema cardiovascular	14	28%
Tipos de cáncer	5	10%
Metabolismo	9	18%
Problemas de colon	1	2%
Diabetes	1	2%
Presión arterial alta	1	2%
Total, de encuesta	20	TOTAL 100%
Total, de respuestas	50	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 8. Enfermedades no transmisibles a causa de la inactividad física



Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la gráfica ofrecen una visión interesante de las percepciones de los docentes y padres de familia en cuanto a las enfermedades degenerativas relacionadas con la falta de actividad física. Según su opinión, el 38% considera que la obesidad está estrechamente relacionada con la inactividad, mientras que el 28% menciona problemas cardiovasculares, el 10% tipos de cáncer, el 18% alude al metabolismo, el 2% señala problemas de colón, el 2% hace referencia a la diabetes y otro 2% menciona la presión arterial. Estos datos ilustran cómo las personas perciben la conexión entre la inactividad y diversas enfermedades.

Es importante destacar que las enfermedades no transmisibles se caracterizan por ser padecimientos con un largo periodo de desarrollo, intercalando momentos de decaimiento o episodios agudos, así como mejorías aparentes. Además, estas enfermedades involucran múltiples factores de riesgo, poseen un período de latencia y un curso asintomático largo que puede extenderse desde la incapacidad hasta la muerte (Mamani, 2015).

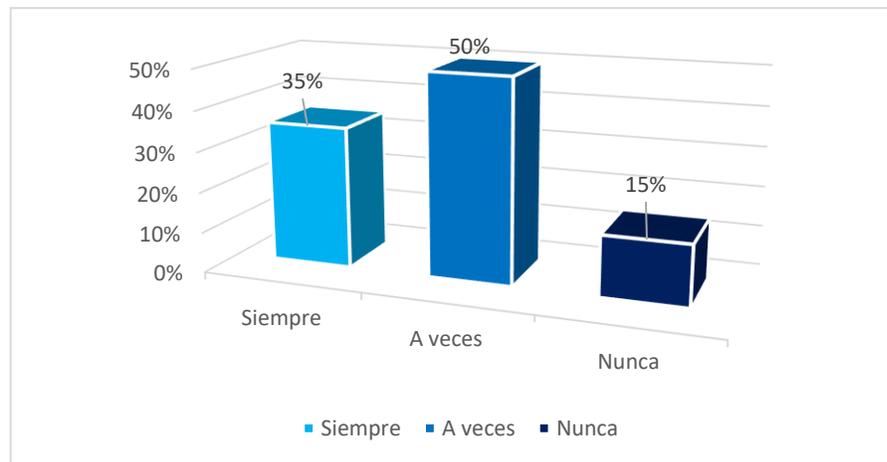
Estos hallazgos subrayan la necesidad de comprender la relación entre la inactividad y las enfermedades degenerativas, así como de promover la importancia de la actividad física como una herramienta clave para prevenir y mitigar el riesgo de estas enfermedades. La percepción de que las enfermedades degenerativas pueden afectar la calidad de vida y la longevidad de una persona debería ser un incentivo para fomentar la adopción de un estilo de vida activo y saludable.

Tabla 9. Frecuencia de la práctica de actividades físicas, recreativa y deportiva en centros educativos y empresas.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	35%
A veces	10	50%
Nunca	3	15%
TOTAL	2	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 9. Frecuencia de la práctica de actividades físicas, recreativa y deportiva en centros educativos y empresas.



Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la gráfica revelan que el 35% de los docentes y padres de familia mencionan que realizan actividad física con frecuencia en sus lugares de trabajo. Un 50% lo hace ocasionalmente, mientras que un 15% nunca participa en actividades físicas en el entorno

laboral. Estos datos destacan la necesidad de promover la actividad física en el ámbito laboral para mejorar la salud y el bienestar de los empleados.

En este contexto, es importante instar a las instituciones a planificar actividades físicas, recreativas y deportivas o buscar colaboraciones con organizaciones que promuevan este tipo de iniciativas. Estas actividades pueden involucrar a los trabajadores de manera efectiva, fomentando un ambiente laboral más saludable y activo. La planificación de programas de actividades físicas, que incluyan eventos recreativos y deportivos, puede ser una estrategia efectiva para promover la participación y el compromiso de los empleados en la actividad física.

Estos programas no solo ofrecen actividades físicas, sino que también proporcionan recursos humanos, materiales, talleres y capacitaciones que contribuyen a una mejor calidad de vida y salud de los participantes. Los servicios proporcionados por estos programas pueden influir positivamente en la salud y el bienestar general de los empleados, al mismo tiempo que fomentan un entorno de trabajo más activo y saludable (Ortiz, 2021).

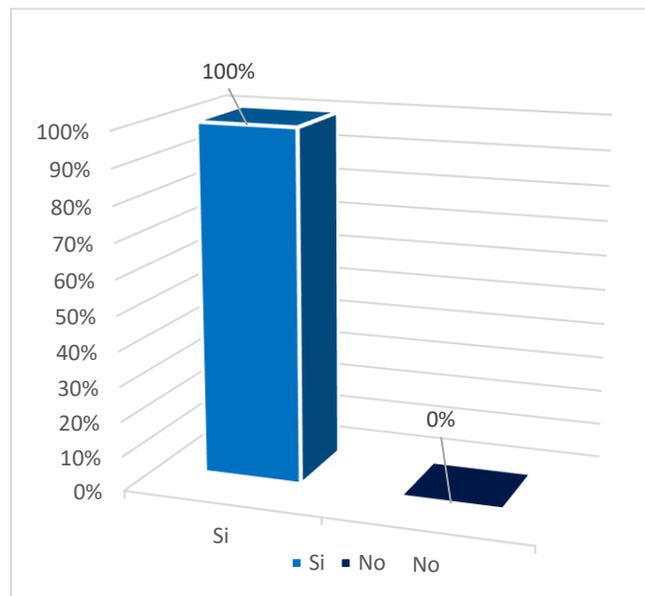
En resumen, la promoción de la actividad física en el entorno laboral es fundamental para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, y la planificación de programas que incluyan actividades recreativas y deportivas puede ser una estrategia efectiva en este sentido.

Tabla 10. Importancia de los programas que fomentan la actividad física en adultos.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	100%
No	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 10. Importancia de los programas que fomentan la actividad física en adultos



Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la gráfica son concluyentes: el 100% de los docentes y padres de familia se muestran a favor de la importancia de contar con un programa que promueva la actividad física, lo que significa que ninguno está en desacuerdo con esta afirmación. Estos

resultados subrayan un consenso unánime sobre la relevancia de los programas educativos destinados a fomentar la práctica de actividades físicas.

La importancia de implementar estos programas radica en su capacidad para facilitar y estructurar la actividad física tanto para docentes como para padres de familia. Estos programas pueden ser diseñados de manera sistemática por los educadores, con el propósito de establecer metas claras y alcanzables en un plazo definido. Esto garantiza que la actividad física se integre de manera efectiva en la rutina de las personas y contribuye a la mejora de su bienestar general (Juste, 2011).

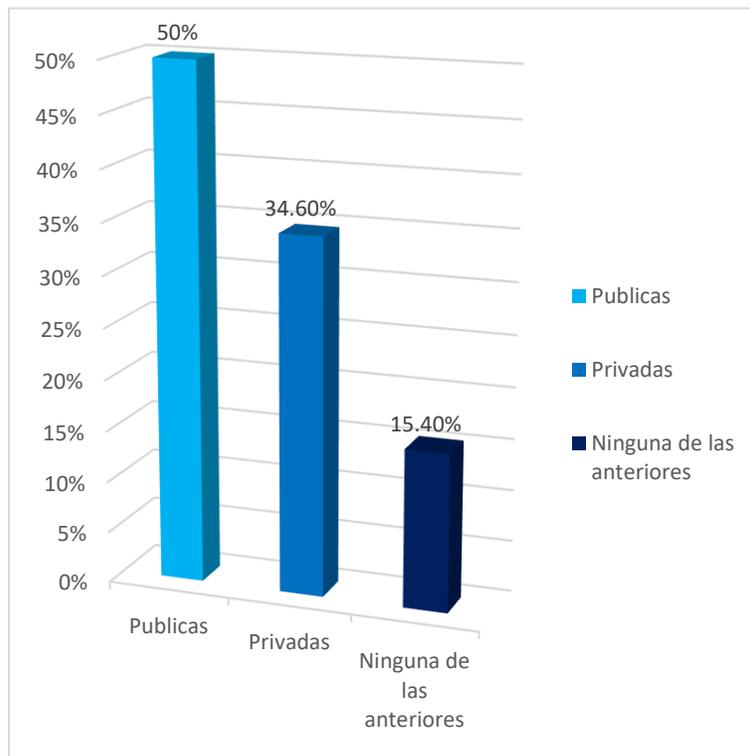
En resumen, la unanimidad en la opinión de docentes y padres de familia sobre la importancia de los programas educativos para la actividad física resalta la necesidad de seguir desarrollando e implementando estos programas de manera efectiva. Esto no solo beneficiará la salud y el bienestar de los participantes, sino que también contribuirá a la promoción de un estilo de vida activo y saludable en la comunidad educativa.

Tabla 11. Instalaciones deportivas que existen en las comunidades

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Públicas	13	50%
Privadas	9	34.60%
Ninguna de las anteriores	4	15.40%
Total, de encuesta	20	TOTAL 100%
Total, de respuestas	26	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 11. Instalaciones deportivas que existen en las comunidades



Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la gráfica arrojan datos interesantes sobre la disponibilidad de instalaciones deportivas en la comunidad de docentes y padres de familia. El

50% confirma la existencia de instalaciones deportivas, que en su mayoría son de carácter público (34.60%), mientras que un 15.40% indica que no cuentan con ninguna instalación disponible en su área. Estos datos resaltan la importancia de las instalaciones deportivas en el fomento de actividades físicas, recreativas y deportivas, ya sea de forma individual o en compañía de familiares y amigos.

Es esencial subrayar que las instalaciones deportivas desempeñan un papel crucial en la promoción de un estilo de vida saludable. Estos espacios proporcionan oportunidades para que las personas se involucren en actividades físicas y deportivas, al tiempo que fomentan la interacción social y emocional. Es importante destacar que, aunque el 34.60% de las instalaciones deportivas sean públicas, todavía existe una necesidad de ampliar y mejorar la disponibilidad de áreas deportivas accesibles para el beneficio de la comunidad en su conjunto.

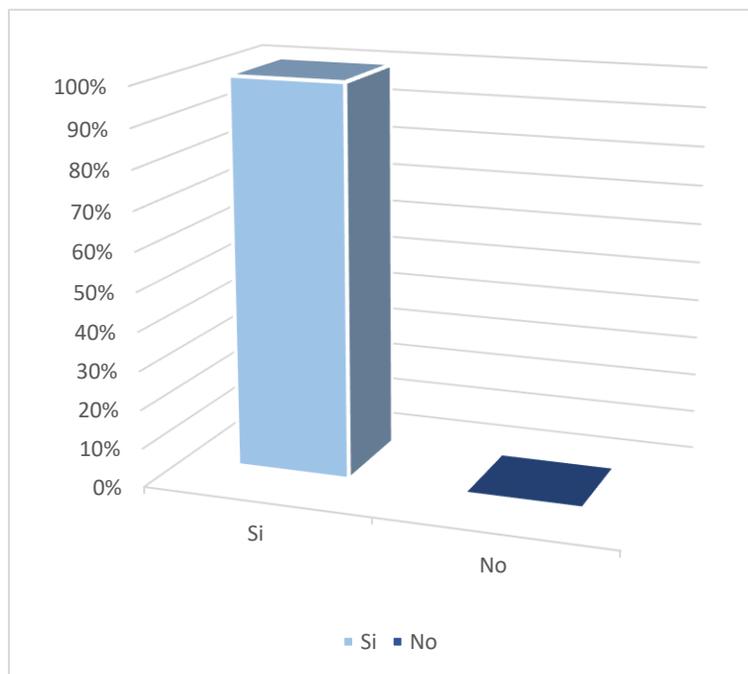
Este hallazgo enfatiza la importancia de abogar por la creación y el mantenimiento de espacios deportivos accesibles y de calidad, tanto públicos como privados. Estas instalaciones desempeñan un papel integral en la promoción de un estilo de vida activo y saludable, al tiempo que fomentan la interacción social y la cohesión comunitaria (Jauregui, Zueck Enriquez, Uribe, & Soto Valenzuela, 2018).

Tabla 12. Información sobre como aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	100%
No	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 12. Información sobre como aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo



Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la gráfica son contundentes: el 100% de los docentes y padres de familia concuerdan en que el aumento de la actividad física reduce el sedentarismo, y ningún participante refleja una opinión en sentido contrario. Estos resultados subrayan una amplia

unanimidad en la percepción de que la actividad física desempeña un papel fundamental en la mitigación del sedentarismo.

La importancia de fomentar la actividad física en la edad adulta no puede ser subestimada. La práctica regular de actividad física en esta etapa de la vida aporta innumerables beneficios para la salud, contribuyendo significativamente a mejorar la calidad de vida y prevenir riesgos que puedan desencadenar problemas de salud tanto físicos como mentales. Estos beneficios se traducen en una vida más saludable y satisfactoria para las personas (Diciana & Martínez, 2010).

En resumen, la percepción unánime de que la actividad física reduce el sedentarismo destaca la importancia de promover y apoyar la práctica regular de actividad física en la edad adulta. Esto no solo impacta positivamente en la salud física y mental de las personas, sino que también contribuye a una mejor calidad de vida en general. Es esencial que esta conciencia se traduzca en la promoción y adopción de hábitos de vida activos y saludables.

CONCLUSIONES

El trabajo de intervención consistió en llevar a cabo un diagnóstico de la situación del sedentarismo en la población seleccionada, seguido de un proceso de capacitación teórica y práctica para informar y promover la actividad física entre docentes y los padres de familia. El objetivo principal fue que las personas adopten hábitos saludables en sus actividades laborales y en su tiempo libre, promoviendo el ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día. La intervención busca mejorar los hábitos saludables de los participantes y concienciar sobre las consecuencias de una vida sedentaria en el ámbito laboral y doméstico.

La práctica de actividad física y el llevar una vida saludable se ve reflejado en la mejora de las diversas áreas en la vida diaria. De esta manera la intervención realizada con docentes y padres de familia, los motivo a iniciar nuevos hábitos beneficiosos para su bienestar personal, renunciando a las practicas sedentarias que afectan su salud.

El incremento del sedentarismo e inactividad física surge con mayor frecuencia en la edad adulta y según información brindada por docentes y padres de familia de la escuela Oficial Urbana Mixta San Benito Mazatenango Suchitepéquez, algunos factores que conlleva a la falta de practica de actividad física que favorecen el bienestar de la salud, son las altas jornadas de trabajo, diversas responsabilidades y ocupaciones, falta de conocimiento sobre actividades que

pueden realizar desde su hogar o tiempo libre, además de estos factores la población manifestó la presencia de estrés, obesidad y problemas cardiovasculares.

La relevancia de la práctica de actividades físicas en el mantenimiento de la salud física y mental es de mucha importancia dentro de la vida de las persona por lo que realizar el programa de prevención del sedentarismo en adultos, aportó a la práctica de las mismas, concientizado a la población seleccionada la necesidad de practicarlas para llevar una vida más saludable; en el desarrollo de las sesiones se implementaron una serie de actividades en las que aprendieron a como implementar actividades físicas en diferentes espacios, lugares, tiempos de la forma adecuada para evitar lesiones y sobrecargas musculares, se abordaron temas sobre la alimentación adecuada ya que un estilo de vida saludable se conforma de diversos factores y cada uno tiene una función primordial en la vida de las personas.

RECOMENDACIONES

Para que los docentes y padres de familia, eviten el sedentarismo se recomienda la práctica constante de actividades físicas, promoviendo e involucrando el tiempo libre, el uso de los espacios donde puedan llevar a cabo el cumplimiento de dichas actividades y lograr así que pueda tener una mejor calidad de vida.

Es importante la implementación de programas que beneficien a la práctica de actividades física en las personas adultas, profundizando el impacto que provoca al realizarlas las cuales evitan las enfermedades no transmisibles.

Basado a los resultados obtenidos mediante la recolección de datos, se recomienda la implementación de programas de actividades física para la prevención del sedentarismo para que se puedan realizar de forma sistemática en el ámbito laboral.

BIBLIOGRAFIA

Referencias

(s.f.).

Abrego Bonilla, C. A., Bennett Alvarez, R., & Martínez Hernández, J. (7 de 10 de 2020). *IMPACTO DE INNOVACIONES METODOLÓGICAS BASADAS EN LA NEUROCIENCIA*. Obtenido de ri.ues.edu.sv/: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/23081/1/14103895.pdf>

Abrego Bonilla, C. A., Bennett Alvarez, R., & Martínez Hernández, J. (12 de 10 de 2020). *IMPACTO DE INNOVACIONES METODOLÓGICAS BASADAS EN LA NEUROCIENCIA*. Obtenido de ri.ues.edu.sv/: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/23081/1/14103895.pdf>

Alberto de Castro, M. A. (24 de 1 de 2018). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v8n2/2007-4719-aip-8-02-6.pdf>

Arrimada, M. (25 de Abril de 2022). *Las 3 etapas de la adultez y sus características*. Obtenido de psicologiaymente.com: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-adultez>

Baeza, A. C., García Molina, V., Ruiz Ruiz, J., Ortega Porcel, F., & Delgado Fernández, M. (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física*. España: Junta de Andalucía. Obtenido de www.ventanafamilias.es.

Bazán, M. J., Encinas Trujillo, M., & Henry Mejía, G. (26 de 1 de 2022). *Actividad física en la actividad laboral del emprendedor para la reducción del estrés*. Obtenido de [revistainvestigacionacademicasinfrontera](https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/440): <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/440>

Cabrera, C. A. (2018). *Teoría del comportamiento planificado y su relación con el estudiante*. Caracas: Fuentes.

Carlos, C. (18 de 5 de 2017). *Obesidad del adulto. EMC-Tratado de medicina*. Obtenido de La obesidad es una enfermedad crónica que corresponde a un exceso de masa grasa de consecuencias nefastas para la salud: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541017842458>

Castillo, T. G. (2011). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.

Castro, V. R. (1 de Noviembre de 2015). *biblioteca.usac.edu.gt*. Obtenido de Actividad física contra el sedentarismo para la calidad de vida: http://www.biblioteca.usac.edu.gt/EPS/13/13_1004.pdf

Cifuentes, F. (19 de 5 de 2020). *Clínica Universidad de los andes*. Obtenido de Clínica Universidad de los andes: <https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo>

- Condes, C. I. (22 de Octubre de 2018). *www.clinicalascondes.cl*. Obtenido de Sedentarismo es la cuarta causa de muerte: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Deporte/sedentarismo-causa-muerte>
- Crisostomo, B. R., Mardonez González , L., & Yañez Pilquiman , R. (3 de 1 de 2021). Obtenido de repositorio.udec.cl:
<http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Delgado, S. (14 de 1 de 2022). *Ciencia y Salud* . Obtenido de Ciencia y salud :
<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>
- Diciana, R. J., & Martínez, F. S. (2010). Actividad Física y sedentarismo repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Nuevas tendencias en educación física deporte y recreación*, 126-129.
- Enrique. (18 de 3 de 2022). *Digital Showcase*. Obtenido de Digital Showcase:
https://digitalshowcase.oru.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1140&context=cose_pub
- Escalante, Y. (2011). *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*, 1135-5727.
- Escalante, Y. (2011). Revista española de salud pública . *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*, 1135-5727.
- García, J. A. (9 de 10 de 2012). *MOTIVACIONES Y ETAPAS DE CAMBIO Y COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVAS*. Obtenido de rio.upo.es/:
https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/567/jose_alberto_perez_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y%22
- Garibay, C. G. (19 de Septiembre de 2022). *www.clinicasdelacolumna.com*. Obtenido de Así afecta el sedentarismo a tu columna: <https://www.clinicasdelacolumna.com/asi-afecta-el-sedentarismo-a-tu-columna>
- Gomez, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Calidad Eficacia y Cambio en la clase de Educación Física* , 45-65.
- Granados, S. H. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física con la teoría de la autodeterminación* . España : Díaz de Santos .
- Guadamuz, P. B. (8 de 5 de 2016). *calidad de vida en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico* . Obtenido de repositorio.una.ac:
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14048/Tesis%209195.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gutiérrez Peña, A. (18 de 4 de 2021). *SENA*. Obtenido de hdl.handle.net:
<https://hdl.handle.net/11404/7367>
- Jauregui, R. G., Zueck Enriquez , M. d., Uribe, R. M., & Soto Valenzuela , C. (2018). Modelo Gerencial para potenciar la práctica deportiva y recreativa . *Revista Española de Educación Física y Deporte* , 1-14.
- Juste, R. P. (2011). La evaluación de programas educativos: Conceptos básicos, plantiamientos generales, importancia y problemática . *Investigación Educativa* , 261-287.
- Mamani, P. X. (30 de Octubre de 2015). *repositorio.umsa.bo*. Obtenido de Prevalencia de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo en la ciudad de el alto:
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/15442/TE-1002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mella, C. D., & Echeverria Sáez, N. (2019). Revisión Sistemática de la actividad física en estudiantes universitarios . *Revista Iberoamericana de Ciencias de la actividad física y el deporte*, 37-58.
- Méndez, A. L. (2018). *La práctica de la actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en educación primaria*. Barcelona: ESO.
- Morales, C. C. (13 de 4 de 2021). *Revista Chilena de nutricion*. Obtenido de scielo.cl:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000200245&script=sci_arttext&tlng=pt#B1
- Moreno, M. (5 de 03 de 2012). *scienceDirect* . Obtenido de Se considera que pertenecen a esta categoría todas aquellas personas con IMC entre 25 y 29,9 kg/m² :
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882#tbl0005>
- Ortiz, J. N. (2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte . *REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA*, 1-26.
- Pardo, L. S. (2011). *Instrumentos para la evaluación de los programas incluidos en la cartera de servicios en materia de prevención de las drogodependencias*. N: Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia.
- Prieto, M. A. (19 de 05 de 2011). *Actividad física y salud*. Obtenido de Actividad física y salud:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Ramírez, B. C., & Mardones González , L. (2021). *Estudio de la actividad física en estudiantes de 15 a 16 años del nivel medio del colegio Salecianos de Concepción durante la pandemia Covid 19*. Barcelona: Concepción .

- Rivera, A. G. (12 de 4 de 2020). *La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores*. Obtenido de [ruc.udc.es](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/27707/GonzalezRivera_Aitor_TFG_2020.pdf):
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/27707/GonzalezRivera_Aitor_TFG_2020.pdf
- Rodriguez, L. T., Martínez de la Peña, R. Á., López Túnez, M., Granado Alba, A., Sánchez Martín, J., López Valverde, A., & Izaguirre Sánchez, M. L. (s.f de Enero de 2017). *Guía para disminuir el sedentarismo*. Obtenido de www.infocop.es:
<https://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>
- Rojas, C. M. (2010). *Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo*. Chile : Blair SN.
- Rosriguez, A. (22 de 7 de 2022). *Psical Activity*. Obtenido de Psical Activity:
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm#:~:text=Aunque%20150%20minutos%20de%20actividad,per%C3%ADodos%20de%20tiempo%20m%C3%A1s%20peque%C3%B1os.>
- Salud, O. M. (11 de Noviembre de 2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Obtenido de books.google.com.gt:
https://books.google.com.gt/books/about/Directrices_de_la_OMS_sobre_actividad_f.html?id=QsNqEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Salud, O. M., & Organización Panamericana de la Salud. (19 de Diciembre de 2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de www.paho.org:
<https://www.paho.org/es/documentos/oms-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud-2010>
- Salud, O. P. (9 de Mayo de 2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de www.paho.org: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Saz, J. C. (3 de 7 de 2018). *CEAC*. Obtenido de CEAC: <https://www.ceac.es/blog/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-adultos>
- Suarez, F. (2008). *El poder del metabolismo*. San Juan Puerto Rico : Metaboforte. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Ji2jrzappiYC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definici%C3%B3n+de+metabolismo+&ots=UL-Alh4NSk&sig=NlvytVmwPA_7-ljlzxi4_UT_4#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20metabolismo&f=false
- Torres, N. O., Díaz Córdoba, W. J., & Guzmán Velasco, A. (1 de Mayo de 2016). *scholar.google.es*. Obtenido de El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles:
https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=v79qSUQAAAAJ&citation_for_view=v79qSUQAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Trujillo, S. M. (6 de 12 de 2011). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y*. Obtenido de accedacris.ulpgc.es:

https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf

Valenzuela, V. (1 de 1 de 2010). *Revista Mexicana de Psicología* . Obtenido de Revista Mexicana de Psicología : <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016317006.pdf>

Zúñiga, G. A. (31 de 5 de 2023). *Actividad física y salud: estudio basado en revisión*. Obtenido de [cybertesis.unmsm.:](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19760) <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19760>

ANEXOS

Línea de acción No. 1



Línea de acción No. 2



Línea de acción No. 3



Línea de acción No. 4



Línea de acción No. 5



Línea de acción No. 6



Línea de acción No. 7



Línea de acción No. 8



Línea de acción No. 9



Línea de acción No. 10

