



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DEL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA AGRONÓMICO SALESIANO Y SU RELACIÓN CON SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL: BREVE ESTUDIO COMPARATIVO

Mario Rafael Aguirre León, Josué Sebastián Vélez Patiño



Mi nombre es **Mario Rafael Aguirre León**. Actualmente tengo 17 años, estudio en la Unidad Educativa Agronómico Salesiano. En mis tiempos libres me gusta hacer ejercicio y jugar videojuegos, también aprender cosas nuevas.



Mi nombre es **Josué Sebastián Vélez Patiño**. Mi nombre es Josué Sebastián Vélez Patiño, tengo 17 años, estudio en la Unidad Educativa Agronómico Salesiano. En mis tiempos libres me encanta salir con mis amigos y familia; me gusta realizar ejercicio y soy una persona muy tímida.

Resumen

En este artículo trataremos sobre los hábitos deportivos y el índice de masa corporal (IMC) con la participación del personal docente, administrativo de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano – Campus Uzhupud. Se tomaron datos como peso, talla, sexo, edad, IMC, hábitos deportivos y alimenticios.

Palabras clave: constancia, deporte, hábitos, fortalecer, mentalidad

Explicación del tema

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta utilizada por médicos y nutricionistas para valorar

tanto a deportistas recreacionales como de elite, fundamentalmente para determinar el peso ideal [1]. La importancia de tener en cuenta el IMC es debido a que permite obtener un indicador del nivel de masa corporal de las personas y así determinar las categorías de peso en la que se encuentran, de esta manera, se conocerá el estado de salud y el riesgo de contraer enfermedades causadas por el sobrepeso u obesidad. Las categorías se dividen en cinco secciones: normal, sobrepeso, obesidad, obesidad clase 3, alto riesgo. La manera de determinar a qué grupo pertenece cada persona puede variar según su nivel de IMC el cual se calcula con el peso y la estatura de la persona.

El proceso de recolección de datos se realizó mediante una encuesta por Google Drive sobre los hábitos alimenticios y deportivos del personal docente, ad-

ministrativo y de servicio de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano (Campus Uzhupud), también recolectamos datos como: IMC, edad, sexo, peso y talla, que fueron facilitados por el Dr. Claudio Chazi, médico de la institución.

Tabla 1. Relación del IMC con el peso

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 a 24.9	Normal
25.0 a 29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

Fuente: Autores

El procesamiento de datos se realizó de una manera general, clasificando a las personas por rango de edades que van desde los veinte a veintinueve hasta los setenta años de edad (Tabla 2)

Tabla 2. Clasificación de participantes

Datos	Conteo de datos de los participantes
N.º de hombres	39
N.º de mujeres	31
N.º de personas de 20 a 29 años	15
N.º de personas de 30 a 39 años	17
N.º de personas de 50 a 59 años	20
N.º de personas de 60 a 69 años	30

Fuente: Autores

Se distribuyó a los participantes con relación al IMC, en cinco grupos, en los cuales se podía identificar mejor a qué grupo pertenecían: peso bajo, peso ideal, sobrepeso, obesidad, obesidad mórbida. Por último, se hizo el conteo que determinará el número de personas de sexo masculino y del sexo femenino, cuántas personas estaban valores normales, superiores e inferiores. Se gestionó la autorización para realizar una sesión de actividad física con los docentes del colegio, la fecha prevista fue el 8 de abril del 2022 en las instalaciones del Colegio Agronómico Salesiano, específicamente en el coliseo. Para un buen resultado de la actividad, se contrató a un entrenador especializado en este tipo de ejercicios. La persona fue el señor Andrés Jara, el cual realiza ejercicios como «cardio hit» y «cardio kickboxing». La actividad se llevó a cabo la fecha indicada, a partir desde las 14:30, contando con la presencia de catorce docentes y una alumna.



Figura 1. Tarde deportiva con entrenador personal

Fuente: Autores

Seguidamente, se procedió a realizar series de ejercicios más complejos en un tiempo de 35 minutos (Figura 1). Fue el tiempo considerado conveniente, debido a que gran parte de los docentes no estaba acostumbrada a este tipo de ejercicios, y con esta intensidad.

En la parte final de esta rutina de entrenamiento se hizo ejercicios de estiramiento para la eliminación de tensión muscular y para la relajación de los músculos.

Conclusiones

Después de comparar los resultados de la encuesta, verlos realizar actividad física y analizar los datos del personal docente y administrativo participante, se puede decir que la mayoría tiene malos hábitos, lo cual es alarmante debido a que aproximadamente el 61 % de la población total se ubica en los rangos de obesidad y sobrepeso.

Una de las causas principales por las que el personal investigado no realiza actividad física es la falta de tiempo, debido a la doble jornada que hacen de lunes a viernes

dentro de la institución, la cual les genera agotamiento y fatiga, la misma que provoca desinterés en el ejercicio.

Referencias

- [1] Kweitel, S. (2007). IMC: herramienta poco útil para determinar el peso ideal de un deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(28).