

EL PERFIL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS FUTUROS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN TACNA

José Solín Franco Velásquez

*Magister en Gerencia Deportiva
Especialista en Actividad Física Deporte y Salud*

1. INTRODUCCIÓN

La inactividad física constituye uno de los principales problemas de salud pública contemporáneos, motivo por el cual la Organización Mundial de la Salud (2022) ha establecido estándares mínimos de movimiento —al menos 150 minutos semanales de actividad física— para prevenir enfermedades cardiovasculares y respiratorias. En el contexto de la formación docente en el Perú, esta exigencia adquiere una dimensión especialmente relevante para el profesor de Educación Física, quien no solo transmite conocimientos vinculados al movimiento corporal, sino que también puede convertirse en un referente en la promoción de estilos de vida saludables. En ese sentido, mantener una práctica física constante favorece el desarrollo de entornos de aprendizaje más dinámicos y contribuye a enfrentar los efectos del sedentarismo, problemática que se intensificó tras la crisis sanitaria del Covid-19.

En esa línea, el problema central que motiva este estudio reside en la posible vulnerabilidad de los hábitos de vida de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública (EESPP) “José Jiménez Borja” frente a las exigencias académicas y el estrés institucional. Se plantea así una tensión importante: mientras el currículo académico exige la formación de profesionales especializados en el movimiento corporal y la actividad física, las dinámicas propias de la formación podrían dificultar la práctica sistemática de actividad física entre los futuros docentes. Esta posible desconexión entre la formación profesional y las prácticas personales de los estudiantes constituye el foco de la discusión y plantea la necesidad de investigar si mantienen niveles de actividad física acordes con las demandas de su futura profesión.

El presente artículo es producto de una investigación que ofrece un diagnóstico sobre los niveles de actividad física y los hábitos de vida de los futuros maestros. Al determinar estos niveles mediante un instrumento válido y confiable, el estudio no solo aporta evidencia estadística sobre la realidad de los estudiantes, sino que también

permite reflexionar sobre la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a promover su bienestar físico. En última instancia, los resultados permiten discutir hasta qué punto la formación profesional de los futuros docentes de Educación Física se encuentra acompañada por prácticas coherentes con los principios de salud y actividad física que posteriormente deberán promover en el ámbito educativo.

2. DESARROLLO

A. Conceptualización de actividad física

La actividad física se comprende como el conjunto de acciones motrices vinculadas al control corporal y al desarrollo de habilidades orientadas a mejorar el equilibrio (Hermann y Seelig, 2020). Estas incluyen movimientos naturales como correr, saltar o rodar, así como acciones relacionadas con el control de objetos mediante lanzamientos y recepciones fluidas. Desde una perspectiva fisiológica, también se define como el gasto energético que realiza un individuo al ejecutar movimientos en los que intervienen diversos sistemas y órganos del cuerpo (Márquez y Garatachea, 2013). En conjunto, estas acciones motoras constituyen una base fundamental del comportamiento motor humano.

B. Modelo de actividad física para la salud

La Teoría de la Actividad Física para la Salud considera el movimiento corporal como un componente esencial para el bienestar integral, destacando la importancia de la continuidad y regularidad de su práctica. Bajo los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (2022), se establece como recomendación mínima la realización de al menos 150 minutos semanales de actividad física para contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Este enfoque posee además un importante sustento médico, dado que niveles adecuados de ejercicio ayudan a mitigar distintos riesgos asociados al sedentarismo, problemática que adquirió mayor relevancia durante la crisis sanitaria del Covid-19. En consecuencia, este modelo permite analizar la actividad física a partir de niveles de intensidad —leve, moderada e intensa— con el propósito de evaluar los hábitos de movimiento y la condición física de la población.

C. Nivel general de actividad física en los estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja

El sedentarismo y la práctica insuficiente de ejercicio persisten como desafíos importantes en los entornos educativos, afectando el desarrollo motor humano. En la

formación de educadores físicos, este problema adquiere una dimensión particular, pues el docente puede convertirse en un modelo de vida activa y contribuir a la eficacia de los programas orientados a la salud. Bajo este marco, la investigación revela que, según la tabla 1, aunque el 88,1% de los estudiantes alcanza un nivel de actividad física medio, todavía existe una brecha por fortalecer, ya que solo el 11,9% logra un nivel alto. Esta situación evidencia la necesidad de implementar estrategias de fortalecimiento orientadas a potenciar las competencias motrices de los futuros profesionales y favorecer un desempeño pertinente y saludable en su labor pedagógica.

Tabla 1

Nivel de Actividad Física en estudiantes EESPP José Jiménez Borja

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	89	88,1
Alto	12	11,9
Total	101	100,0

Nota. Evaluado a estudiantes del programa de estudios de educación física.

La formación del educador físico exige un dominio sólido de la motricidad básica para prevenir deficiencias motrices mediante entornos enriquecidos. Sin embargo, el análisis de la actividad física leve revela un panorama de práctica intermitente: aunque la mayoría posee una capacidad adecuada para el movimiento cotidiano, el hábito no es plenamente constante, ya que en la tabla 2, predomina el nivel "A veces" (37,19%) sobre la práctica permanente. Esta regularidad parcial subraya la importancia de fortalecer los movimientos estructurales naturales como base esencial del comportamiento motor humano.

Tabla 2

Nivel de Actividad Física Leve

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	21	3,47 %
Casi Nunca	97	16,03 %
A Veces	225	37,19 %
Casi Siempre	173	28,60 %
Siempre	89	14,71 %
Total	606	100,0 %

Para fortalecer las competencias motrices, los estudiantes destacan en la tabla 3 en actividades relacionadas con la movilidad articular ($\bar{x}=3,73$) y las caminatas ($\bar{x}=3,56$). No obstante, la baja frecuencia en yoga ($\bar{x}=2,85$) y desplazamientos sugiere una participación menos constante en ejercicios necesarios para prevenir deficiencias motrices.

Tabla 3

Media aritmética de la actividad física leve

Ítems	Media
Realizas caminatas en tus tiempos libres.	3,56
Con que frecuencia tus actividades de desplazamiento te producen cansancio.	2,27
Realizas actividades como recortar, punzar, lanzar objetos.	3,05
Realizas actividades como patear objetos a corta distancia.	3,34
Realizas actividades como mover los tobillos en círculos, flexionar y extender las muñecas y hacer círculos con los hombros.	3,73
Realizas poses de yoga.	2,85

Para fortalecer la formación pedagógica, resulta importante incorporar programas de ejercicio progresivo orientados a favorecer adaptaciones fisiológicas y mejoras en la aptitud física de los estudiantes. No obstante, el desafío actual radica en superar la práctica insuficiente de actividad física que persiste en entornos educativos, afectando el desarrollo motor. En este marco, el análisis de la actividad física media revela, en la tabla 4, que la mayor parte de los evaluados se sitúa en el nivel "A veces" (40,73%), mientras que un 25,83% lo hace "Casi siempre". Estos resultados muestran una capacidad predominante para realizar esfuerzos moderados con cierta regularidad, sugiriendo una práctica relativamente constante de ejercicio físico, mientras que solo un 1,99% declara no realizar nunca este tipo de actividades.

Tabla 4

Nivel de Actividad física media

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	1,99 %
Casi Nunca	80	13,25 %
A Veces	245	40,73 %
Casi Siempre	155	25,83 %
Siempre	109	18,21 %
Total	600	100,0%

Nota. Evaluado a estudiantes del programa de estudios de educación física.

Para mejorar las adaptaciones fisiológicas y la aptitud física de los estudiantes, resulta importante considerar principios como la progresión y la especificidad en el desarrollo de actividades orientadas al aprendizaje físico. En el marco de esta discusión, el análisis de la actividad física media en la tabla 5, destaca que los futuros docentes priorizan la práctica deportiva frecuente ($\bar{x}=3,85$) y las caminatas rápidas ($\bar{x}=3,36$). No obstante, el menor promedio en actividades como el ciclismo recreativo ($\bar{x}=2,73$) y el uso controlado de escaleras ($\bar{x}=3,22$) evidencia una menor frecuencia en ejercicios complementarios que podrían contribuir a diversificar la actividad física y fortalecer la resistencia cardiovascular en su formación profesional.

Tabla 5

Media aritmética de la actividad física media

Ítems	Media
Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.	3,31
Realizas ciclismo recreativo, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática a una velocidad que te haga sentir ligeramente fatigado.	2,73
Practica algún deporte varias veces a la semana.	3,85
Subes y bajas escaleras a un ritmo controlado durante varios minutos.	3,22
Realizas rutinas que combinan movimientos de estiramiento con ejercicios de fuerza y estabilidad. Ejemplos incluyen ejercicios con bandas elásticas, bolas de estabilidad o pequeños saltos.	3,25
Participas en actividades de gimnasia que incluyan estiramientos y movimientos de flexión, como volteretas, split simples, y balanceo controlado en barra. Movimientos estáticos rítmicos.	3,36

Para fortalecer la formación humana y evitar el crecimiento de deficiencias motrices, es imperativo que el futuro docente de educación física desarrolle capacidades para gestionar adecuadamente su propia condición física. En el marco de esta discusión sobre la práctica de la actividad física y las exigencias de la formación profesional, el análisis de la actividad física alta en la tabla 6 revela que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel medio (62,4%), mientras que un 35,6% alcanza un nivel alto y solo un 2,0% se sitúa en el nivel bajo. Estos resultados muestran una disposición importante para realizar esfuerzos de mayor intensidad, evidenciando niveles relativamente altos de actividad física en una parte significativa de la población evaluada, aspecto relevante para convertirse en profesionales de excelente desempeño en su labor pedagógica.

Tabla 6
Nivel de Actividad Física Alta

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	0,33 %
Casi Nunca	27	4,50 %
A Veces	204	34,00 %
Casi Siempre	246	41,00 %
Siempre	121	20,17 %
Total	600	100,0%

El análisis de la actividad física alta en la tabla 7 destaca que los estudiantes priorizan ejercicios de alta intensidad cardiovascular ($\bar{x}=3,74$). No obstante, los menores promedios registrados en aspectos relacionados con la promoción de iniciativas de cambio ($\bar{x}=3,22$) y la autopercepción de un estilo de vida saludable ($\bar{x}=3,50$) sugieren que, además de la práctica física, todavía existen aspectos vinculados a la conciencia sobre la salud que podrían fortalecerse en el proceso de formación pedagógica.

Tabla 7
Media aritmética Actividad Física Alta

Ítems	Media
¿Realizas ejercicios que combinan elementos de equilibrio y alta intensidad como saltar sobre una pierna realizar cambios rápidos de dirección sobre superficies inestables, y movimientos compuestos?	3,63
¿Participas en ejercicios de gimnasia de nivel avanzado, como saltos en barra, maniobras en anillas y acrobacias en trampolín, que requieren un alto nivel de fuerza y equilibrio?	3,22
¿Realizas deporte como fútbol, baloncesto o vóley, que requieren movimientos coordinador en situaciones cambiantes?	3,60
¿Sueles participar en competencias deportivas o eventos que requieran un alto nivel de condición física?	3,58
¿Realizas ejercicios como saltos, correr o estiramientos dinámicos manteniendo alta frecuencia cardíaca?	3,74
¿Consideras que tu nivel de actividad física es suficiente para mantener un estilo de vida saludable?	3,50

3. IMPLICANCIAS PARA EL DEPORTE PERUANO

El panorama deportivo nacional enfrenta un reto crítico: la persistencia del sedentarismo y los problemas metabólicos derivados de una práctica física insuficiente en la población general. En este contexto, los hallazgos obtenidos en la EESPP José Jiménez Borja, donde el 88,1% de los futuros educadores físicos presenta un nivel de actividad física medio, ofrecen elementos relevantes para reflexionar sobre la formación docente en el deporte peruano. Considerando el papel que cumplen los docentes en la promoción de hábitos saludables y en el desarrollo de programas de cultura física, resulta importante fortalecer una formación que favorezca prácticas físicas más constantes y sostenidas. Los futuros docentes deben evolucionar de una práctica "intermitente" hacia la excelencia física, actuando como modelos de vida activa que mitiguen el impacto del sedentarismo observado tras la pandemia.

En el contexto competitivo y pedagógico del país, el análisis revela que los estudiantes priorizan la intensidad cardiovascular y el deporte frecuente, aunque presentan menores niveles en aspectos relacionados con la autopercepción de salud y algunas actividades complementarias. Esta diferencia entre la práctica física y la percepción integral de hábitos saludables advierte que, en el panorama deportivo peruano, no basta con formar atletas de rendimiento moderado; se requiere potenciar la formación integral y el uso de evaluaciones diagnósticas significativas para evitar deficiencias motrices desde la etapa formativa. Asimismo, los menores niveles registrados en actividades como el yoga o el ciclismo evidencian oportunidades para diversificar las prácticas físicas de los futuros docentes y reforzar una formación más integral en el ámbito de la educación física y la salud pública.

4. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

La investigación permite concluir que la formación del futuro docente de Educación Física en la EESPP "José Jiménez Borja" presenta una base importante de actividad física, considerando que el 88,1% de los estudiantes se ubica en un nivel medio. No obstante, el estudio evidencia que solo una minoría alcanza niveles altos de práctica sistemática. Los resultados responden a la pregunta inicial confirmando que, aunque existe una capacidad adecuada para el movimiento cotidiano y deportivo, persiste una práctica intermitente que podría fortalecerse para que el docente actúe como un modelo de vida activa capaz de mitigar el sedentarismo exacerbado en el contexto postpandemia.

Para los tomadores de decisiones y autoridades institucionales, se recomienda:

- Implementar programas de fortalecimiento motriz orientados a promover una práctica física más constante y diversificada.
- Fomentar una cultura de salud integral que refuerce no solo la ejecución técnica, sino también la autopercepción de hábitos saludables.
- Establecer mecanismos de monitoreo y evaluación periódica que permitan a los estudiantes reconocer y regular sus prácticas de actividad física frente a las exigencias académicas propias de su formación profesional.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Herrmann, C. & Seelig, H. (2020). *MOBAK-5-6: Competencias motrices básicas en 5° y 6° grado. Manual de aplicación* (2da ed.). Pädagogische Hochschule Zürich.

Márquez, S. & Garatachea Vallejo, N. (2010). *Actividad física y salud*. Fundación Universitaria Iberoamericana.

Organización Mundial de la Salud (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física. Resumen ejecutivo*.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>