



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

***MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA
DE ACTIVIDAD FÍSICA DESTINADA
A LA SALUD E IMAGEN
CORPORAL, EN MUJERES DE 15 A
39 AÑOS***

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

Profesor Guía: Rubén Muñoz López

Tesista: Karin Contreras Mathews

2010



Resumen

Palabras claves:

- *El Sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”(OMS)*
- *La Actividad Física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía.*
- *El Ejercicio Físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo*

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colón, entre otros. La mayor parte de la población nacional se considera dentro de una clasificación de sedentaria según la definición de la OMS, sin embargo existe una fracción activa, de esta parte de la población, en esta investigación se intentó conocer el comportamiento femenino frente al hábito de la actividad física, y la imagen corporal, porque las mujeres practican deporte o realizan actividad física regularmente, dentro de esta motivación existe un real propósito de mejorar la salud y calidad de vida.

Con esta finalidad se realizó el siguiente estudio, llevado a cabo en la ciudad de Concepción, a fines del año 2009 en cuatro establecimientos: Universidad de Concepción, Liceo de Niñas, Gimnasios Sport Life y Pacific Fitness Club. En ellos se realizó una encuesta, con una muestra total de 319 mujeres, entre 15 a 39 años de edad, para determinar el principal motivo por el cual asistían regularmente a un centro de Fitness o realizaban actividad física y el valor que le asignan al ejercicio físico y salud.

El resultado arrojó que “El principal motivo” por el cual las mujeres encuestadas realizan ejercicio físico es para mejorar “La salud física y mental” con un 44% de adhesión equivalente 142 mujeres. Mientras que el 34% que afirma que mejorar “La imagen corporal” es el principal objetivo o motivo al realizar ejercicio físico.