

Cultura Física en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y Universidad Nacional Autónoma de México

Presentación: 10 de julio de 2020
Aprobación: 10 de diciembre de 2020

Metodio C. Quispe Aclari
Universidad Nacional del Centro del Perú
mquispe@uncp.edu.pe

Esteban Reynoso Medrano

Javier Bautista Soto

Leiva Medina Roy Edyn

Resumen

El estudio tuvo por objeto comparar el nivel de cultura física en Docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y Universidad Nacional Autónoma de México de tal forma se pueda conocer con objetividad la diferencia entre los docentes de estas dos instituciones en relación a la cultura física y a partir de ello proponer ciertas actividades según amerita las necesidades. De acuerdo a naturaleza del trabajo la investigación posee carácter descriptivo comparativo, empleándose para ello el método científico y el método descriptivo consistente en la aplicación de un conjunto de actividades para la obtención de información sobre la cultura física, empleándose para ello el diseño descriptivo comparativo. La población estuvo constituida por 100 docentes de diferentes Facultades o Carreras Profesionales entre estables y contratados de ambos sexos, de los cuales la muestra estuvo conformada por 100 docentes que resultaron de la técnica del muestreo no probabilístico intencional. Los participantes fueron evaluados por medio de encuestas los cuales fueron procesados para corroborar los resultados.

Palabras clave: cultura, física, docentes

Physical Culture in Teachers of the National University of the Center of Peru and the National Autonomous University of Mexico

Abstract

The study aimed to compare the level of physical culture in Teachers of the National University of the Center of Peru and the National Autonomous University of Mexico in such a way that the difference between the teachers of these two institutions in relation to physical culture can be objectively known and from there propose certain activities as needed. According to the nature of the work, the research has a comparative descriptive character, using the scientific method and the descriptive method consisting of the application of a set of activities to obtain information on physical culture, using the comparative descriptive design for this. The population consisted of 100 teachers from different Faculties or Professional Careers between stable and contracted of both sexes, of which the sample consisted of 100 teachers who resulted from the intentional non-probabilistic sampling technique. The participants were evaluated by means of surveys which were processed to corroborate the results.

Keywords: culture, physics, docent

Introducción

El trabajo de investigación cuyo título es: Cultura Física en Docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y Universidad Nacional Autónoma de México, tiene el propósito de determinar la diferencia de la práctica de cultura física de los docentes de ambas instituciones. Entendemos que la cultura es creación del hombre, los cuales pueden ser creaciones materiales como las tecnologías ancestrales o andinas y modernas, empero también el hombre crea y desarrolla fenómenos como la educación, el deporte, las danzas, investigaciones, entre otros que le permite mejorar sus condiciones de vida. La cultura física está relacionada con los modos de vida en cuanto a la práctica de actividades físicas que en algunas personas se convierten actividades transversales permaneciendo a lo largo de sus vidas. La cultura física como una forma de práctica orientada a las actividades al aire libre, deportivas y recreativas se encuentra esencialmente centrado en la motricidad humana para desarrollar la corporeidad como un ser que siente, piensa, imagina, posee perspectivas, socializa, posee sensibilidad humana (cuerpo sujeto) y no cuerpo objeto que sirve para la exhibición del aspecto físico. A partir de esta tendencia se desarrolla las actividades motrices como parte de la cultura física de manera holística y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con el propósito de mejorar la calidad de vida de las mismas, traduciéndose en bienestar, físico, psíquico, social, cognitivo, afectivo e incluso familiar.

Bustos (2005) manifiesta que el hombre contemporáneo nace y vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo esto hace que, en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura física se convierta en una extraordinaria ayuda para menguar las condiciones que le son adversas. Para el autor la cultura física no debe circunscribirse ni someterse a la representación nacional del deporte a pesar de obtener eventualmente buenos resultados, sino debe ampliarse a la población de todas las edades incluidos los profesionales para una vida saludable y alta productividad.

La investigación se materializa por medio de encuestas aplicadas a los docentes, obviamente previa validación del instrumento de investigación por expertos en las dimensiones como deporte, recreación y actividades físicas. El trabajo surgió de la necesidad de conocerla cultura física practicada por los docentes de ambas instituciones. Según la Organización Mundial de la Salud (2016), más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, en términos porcentuales, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas. A nivel nacional de igual modo se tiene datos nada alentadores, es decir el porcentaje de personas con sobre peso y obesidad se vienen incrementando, como consecuencia del sedentarismo, dicho de otro modo, por carecer de cultura física, que implica la falta de hábitos para realizar ejercicios físicos, caminatas, actividades recreativas, actividades deportivas, actividades lúdicas, entre otras. Estos datos evidencian que existen problemas de cultura física en nuestra población, incluida los profesionales, naturalmente sin desmerecer otras variables que serán materia de otra investigación.

De acuerdo a las observaciones preliminares se ha podido identificar en los docentes del contexto peruano y particularmente de la Universidad Nacional del Centro del Perú – Huancayo, la limitada práctica de actividades deportivas, recreativas, artísticas, entre otras por la diversidad de responsabilidades asumidas en el ámbito laboral, tales como en la parte académica las permanentes capacitaciones propias de las exigencias profesionales, asesorías, estudios de posgrado, publicaciones, entre otras comisiones). De otro lado las comisiones permanentes en el campo de la gestión como cargos administrativos, acreditación, licenciamiento, tutorías, extensión cultural, investigaciones y otras comisiones especiales. A ello se suman las responsabilidades familiares entre otras actividades extracurriculares que en suma limitan la práctica de actividades recreativas. Otro factor influyente es el estilo de vida de los profesionales que desde la niñez se ha soslayado dicha práctica a partir del ámbito familiar, carencia de política institucional de desarrollo armónico de la persona, resultando como consecuencia de ello el hábito de una vida sedentaria, con problemas de obesidad, sobre peso,

estrés, etc. En cuanto a los docentes de México se tuvo información preliminar sobre la práctica deportiva y recreativa, que relativamente es mejor que el de los peruanos posiblemente porque la educación, cultura y su estilo de vida es diferente. Según las revisiones bibliográficas, así como las investigaciones y las observaciones propiamente de los docentes de nuestro medio, se ha podido evidenciar que existen problemas relacionadas a la cultura física, dicho de otro modo, los hábitos de actividad física son limitados, los mismos que inciden en la salud de los profesionales o docentes y colateralmente trae consigo consecuencias en el desempeño profesional. Según un estudio realizado por la Dirección General de Epidemiología-MINSA, la prevalencia actual de sobrepeso en el sobrepeso y obesidad se encuentran cuatro ciudades (Lima y Callao, Trujillo, Villa el Salvador y Huancayo) varió entre 35,1% y 38,2%. Se observó predominio de sobrepeso en el sexo femenino para La prevalencia de sobrepeso de acuerdo Villa el Salvador y Huancayo y para el sexo masculino en Trujillo, Lima y Callao. La prevalencia de obesidad varió entre 17,5% y 21,8% siendo más alta en las mujeres (19,9% -25,9%) las ciudades evaluadas en comparación con los hombres (10,9% -16,3%); las ciudades con mayor prevalencia fueron Villa el Salvador (21,7%) y Lima-Callao (19,5%). Otro estudio realizado por la Universidad Cayetano Heredia de Lima (2018) tuvo como propósito determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia Lima – Perú, según actividad física y hábitos alimenticios y tiempo de ocio. La muestra para esta investigación estuvo constituida por un total de 92 docentes, donde el 44% (41) fueron mujeres y el 56% (51) varones. La edad promedio fue 46 años. En los resultados obtenidos referente a actividad física y hábitos alimenticios, se identificó que el 42,4 % (39) señaló que realizan ejercicios algunas veces, un 72,8% (67) indicó que nunca realiza actividades físicas, donde el 44,6% (41) son varones. y la edad promedio es 46,4 (DE = 9,4). Solo 41,3% (38) indicó que constantemente consume entre 4 y 8 vasos de agua al día, predominando las mujeres con 22,8% (21) siendo la edad promedio 46,6. Referente a los resultados obtenidos en ocio y descanso, el 46,7% (43) practica actividades físicas de recreación algunas veces, predominando las mujeres con 23,9% (22). Dado estos fenómenos, es evidente que los docentes poseen una limitada cultura física. Así mismo por lo que se planteó como problema general ¿Cuál es la diferencia que existe en la cultura física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México? Planteándose como

Problemas específicos:

- a. ¿Cuál es la diferencia que existe en la dimensión actividad física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México?
- b. ¿Cuál es la diferencia que existe en la dimensión actividad deportiva entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México?
- c. ¿Cuál es la diferencia que existe en la dimensión actividad recreativa entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México?

En este trabajo de investigación se planteó como objetivo general el de comparar la diferencia que existe en la cultura física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México y como objetivos específicos:

- a. Comparar la diferencia que existe en la dimensión actividad física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México
- b. Comparar la diferencia que existe en la dimensión actividad deportiva entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México

- c. Comparar la diferencia que existe en la dimensión actividad recreativa entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

La actividad física no tiene fines competitivos, más al contrario tiene una orientación hacia la calidad de vida a través de estilos de vida saludable y uno de los elementos de la calidad de vida son las actividades físicas. Por consiguiente, la investigación se basa en la teoría humanista cuyo propósito es el desarrollo humano. Según Cagigal (1981) se alcanza el humanismo cuando a todo movimiento y filosofía con preocupación en el ideal humano o en los valores humanos, podemos afirmar que nuestra filosofía de intervención se ubica dentro del concepto de una educación física humanista. De acuerdo a Jimenez, P. (2008) La corriente humanista centra su atención en la persona haciendo hincapié en la defensa de las cualidades típicamente humanas de creatividad, autorrealización, autonomía, capacidad de elección, etc. reconoce a la persona como un ser y no como un objeto, un campo de fuerzas o un conjunto de instintos que es como nos lo ha definido la objetividad científica al caer en el error de la fragmentación y el reduccionismo. Bajo este enfoque entonces se tiene que entender de una vez por todas que cuando los estudiantes asisten a las clases no sólo van acompañado de su cuerpo, también lleva consigo sus sentimientos, sus problemas personales, sus actitudes, sus inquietudes, aspiraciones y sus valores. Por ende, si se desea coadyuvar realmente a su educación y a su culturización se debe de convertir a la educación física y el deporte en algo más que simple de conjunto de ejercicios y más por el contrario debemos asegurar su contribución en la calidad de su vida. Cómo manifiesta Weis (1979) es evidente que la actividad física y el deporte pueden ser fuente de integración social, tolerancia, solidaridad, independencia y confianza en uno mismo.

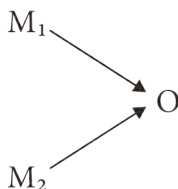
Consecuentemente la hipótesis general fue formulada como: Existe diferencia en la cultura física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México y como hipótesis específicas:

- a. Existe diferencia en la dimensión actividad física entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- b. Existe diferencia en la dimensión actividad deportiva entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- c. Existe la diferencia en la dimensión actividad recreativa entre los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Metodología

El tipo de investigación utilizada fue la aplicada. Según Sánchez y Reyes (1996) mencionan que se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven. Mantiene como propósito recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico, orientándonos al descubrimiento de principios y leyes. El nivel de investigación fue el estudio descriptivo porque se recogió la información en su estado natural y actual. En este estudio se empleó como método general el método científico con sus respectivos mecanismos de aplicación y como método específico se empleó el descriptivo; además el método estadístico. El diseño de investigación fue el descriptivo comparativo.

Esquema:



Donde: M_1 = Muestra 1: Docentes UNCP
 M_2 = Muestra 2: Docentes de UNAM
O = Observación de la variable (cultura física)

Como técnica se utilizó la encuesta, siendo el cuestionario de cultura física, llamado el instrumento.

La población y muestra estuvo constituida por 100 docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México. Los resultados del estudio dan la posibilidad de realizar otras investigaciones de otros niveles para mejorar por medio de un programa de sensibilización y aplicación de actividades físicas como parte de la cultura física, acciones que indudablemente mejorará la salud y su productividad. La recopilación de datos o información se realizó por medio de la técnica de la encuesta, aplicándose el instrumento denominado cuestionario de cultura física, el mismo que validado por expertos y confiabilizados por medio de Alfa de Cronbach.

Resultados

Luego de la aplicación del instrumento y el procesamiento de datos se obtuvieron los resultados siguientes: El 6% de docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú se ubicaron en el nivel buena con respecto a cultura física, como también el 74% de los docentes se ubicaron en el nivel regular con respecto a la variable de estudio, por otro lado el 20% de los docentes lograron situarse en el nivel deficiente. Por otro lado el 40% de los docentes de la Universidad Iberoamericana de México lograron ubicarse en el nivel buena, mientras que el 60% de los docentes se ubicaron en el nivel regular.

Así mismo, como $\chi_c^2 > \chi_{0,05}^2$ ($23.3 > 7.378$), en consecuencia se concluye que: existe diferencia significativa de frecuencias en los niveles de cultura física en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Con respecto a la dimensión actividad física, se observó que $\chi_c^2 > \chi_{0,05}^2$ ($22.7 > 7.378$), en consecuencia se concluye que: existe diferencia significativa de frecuencias en los niveles de actividad física en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Por otro lado, considerando la dimensión actividad deportiva, se observó que $\chi_c^2 > \chi_{0,05}^2$ ($25.46 > 7.378$), en consecuencia se concluye que: existe diferencia significativa de frecuencias en los niveles de actividad deportiva en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Por último, con respecto a la dimensión actividad recreativa, se observó que $\chi_c^2 > \chi_{0,05}^2$ ($20.48 > 7.378$), en consecuencia se concluye que: existe diferencia significativa de frecuencias en los niveles de actividad recreativa en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Discusión de resultados

La investigación tuvo como propósito identificar la diferencia de cultura física en los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México. En tal sentido se pudo recabar la información sobre la cultura física de los docentes por medio de una encuesta, donde el 6% de los docentes la Universidad Nacional del Centro del Perú se ubicaron en el nivel buena con respecto a cultura física, como también el 74% de los docentes se ubicaron en el nivel regular con respecto a la variable de estudio, por otro lado, el 20% de los docentes lograron el nivel deficiente. Por otro lado, el 40% de los docentes de la Universidad Autónoma de México lograron ubicarse en el nivel buena, así mismo el 60% de los docentes se ubicaron en el nivel regular. De acuerdo a este cuadro comparativo es evidente que existe una diferencia entre los docentes de ambas instituciones en relación a la actividad física. Al margen que se aplicó el instrumento bajo la misma teoría de la actividad física, bajo un enfoque de la salud y humanista los resultados son diferentes. Esta diferencia está posiblemente condicionada por varios factores entre ellas pueden ser la idiosincrasia, el contexto geográfico, los hábitos adquiridos e incluso las políticas institucionales.

Un estudio realizado por la Universidad Cayetano Heredia de Lima (2018) tuvo como propósito determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia Lima – Perú, según actividad física y hábitos alimenticios y tiempo de ocio. La muestra para esta investigación estuvo constituida por un total de 92 docentes, donde el 44% (41) fueron mujeres y el 56% (51) varones. En los resultados obtenidos referente a actividad física y hábitos alimenticios, se identificó que el 42,4 % (39) indicó que realizan ejercicios físicos algunas veces, un 72,8% (67) indicó que nunca realizan actividades físicas, de los cuales el 44,6% (41) son varones. Solo 41,3% (38) indicó que constantemente consume entre 4 y 8 vasos de agua al día, predominando las mujeres con 22,8% (21) siendo la edad promedio 46.6. Referente a los resultados obtenidos en ocio y descanso, el 46,7% (43) practica actividades físicas de recreación algunas veces, predominando las mujeres con 23,9% (22). Dado estos fenómenos, es evidente que los docentes poseen una limitada cultura física.

En esta encuesta se tuvo como dimensiones a actividad física, actividad deportiva y actividad recreativa. Resultado del estudio se identificó diferencias en los docentes en las diferentes dimensiones como se pueden observar en las tablas estadísticas.

Como se señala de manera detallada para el acopio de la información se utilizó una encuesta, la cual fue sometida a la ficha técnica de criterio de juicio de expertos. El instrumento constó de tres dimensiones cada uno con diez ítems y 30 ítems en total para la variable de estudio.

De acuerdo a los antecedentes de estudio se puede observar que la cultura física practicada por los docentes de ambas instituciones defieren debido a que los estilos de vida adquiridos desde la niñez en la familia y en las instituciones se dieron de forma distinta y éstos hábitos continúan manifestándose en la adultez aun siendo profesionales difícilmente es superado en el Perú a la comparación de los docentes de México. Se tienen algunos estudios que pueden evidenciar estos resultados.

Orellana y Urrutia (2013), en su tesis de investigación evaluaron la relación existente entre el Estilo de Vida, medido por el nivel de actividad física y la conducta sedentaria, y el estado Nutricional valorado mediante una evaluación antropométrica de los estudiantes de medicina de la UPC, concluyeron que más del 50% presentan sobrepeso y obesidad, un considerable porcentaje de la población presenta bajos niveles de actividad física, el sexo femenino obtuvo mayor riesgo cardiovascular según el perímetro de cintura y el índice cintura cadera

En México, en el 2013; Córdova D y cols., en su estudio “Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal”, evaluaron 404 estudiantes, el estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal, IMC, y a través del cuestionario FANTASTIC valoraron el estilo de vida en 10 diferentes aspectos, y encontraron que 88,1% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y 65% fue clasificado como normal de acuerdo al IMC. Según los coeficientes de correlación lineal de Pearson ($p < 0,05$) ($r=0,141$) demostraron que sí existe una correlación significativa de 99% entre el estado de nutrición y estilo de vida. Sin embargo, esta correlación es débil porque al ser el estilo de vida un comportamiento en el que intervienen diferentes variables, se infiere que cada una de ellas aporta cierto nivel de importancia, pero no puede atribuirse únicamente a una de ellas un impacto altamente significativo.

Del mismo modo, la investigación se basa en la teoría humanista de la educación física y deporte, considerando al hombre como un sujeto integral constituido por dimensiones humanas y no como un cuerpo objeto consumidor, comercial y exhibicionista. Los resultados evidencian que los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México vienen practicando bajo esta orientación, sin embargo, los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú poseen una limitada cultura física y ahí radica la diferencia los cuales se denotan en los resultados de las encuestas.

De igual forma, los resultados en cuanto a las dimensiones de la variable, poseen cierta diferencia. Aquí nuevamente los hallazgos encontrados evidencian, los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México se encuentran en condiciones favorables en la cultura física en sus dimensiones actividad física, actividad deportiva y actividad recreativa, en relación a los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú. En la primera dimensión se encontró que, el 8% de la Universidad Nacional del Centro del Perú se ubicaron en el nivel buena con respecto a la actividad física, como también el 74% de los docentes se ubicaron en el nivel regular con respecto a la dimensión

de estudio, mientras el 18% de los docentes se ubicaron en el nivel deficiente. Por otro lado, el 44% de los docentes de la Universidad Iberoamericana de México lograron ubicarse en el nivel buena, así mismo el 56% de los docentes se ubicaron en el nivel regular. Así mismo en relación a la segunda dimensión, el 14% de docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú se ubicaron en el nivel buena con respecto a la actividad deportiva, como también el 64% de los docentes se ubicaron en el nivel regular con respecto a la dimensión de estudio, mientras que el 22% de los docentes se encontraron en el nivel deficiente. Por otro lado, el 56% de los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México lograron ubicarse en el nivel buena, así mismo el 44% de los docentes se ubicaron en el nivel regular. Por los resultados obtenidos, existe cierta veracidad para manifestar la diferencia de la cultura física en los docentes de cada una de estas universidades.

La interpretación se realiza en función a los resultados estadísticos producto de los datos recopilados por medio del cuestionario, sin embargo, se estaría careciendo de la explicación de tal resultado. Posiblemente existen factores endógenos y exógenos, es decir, factores internos y externos que influyen en la práctica de la cultura física. Entre los factores de esta variable se podría señalar, el nivel cultural, idiosincrasia de la población, limitado desarrollo de los hábitos de prácticas físicas, falta de políticas institucionales de gestión recreativa, deportiva, artística, entre otros. Sin embargo, también se puede señalar como factores influyentes: las actividades laborales, responsabilidades del propio trabajo, tiempos limitados, hábitos sedentarios, etc.

De acuerdo a las explicaciones realizadas, existe la necesidad de investigar otras variables y otras dimensiones, por ende, continúa la posibilidad de realizar futuras investigaciones a fin de explicar con mayor objetividad el fenómeno estudiado. Los docentes universitarios de cualquier país del mundo requieren de la práctica de actividades físicas, entendiendo que es uno de los medios que garantiza el bienestar físico, psíquico, emocional y social. Al parecer que, en estos últimos tiempos, a pesar de considerar a la persona como elemento eje en las organizaciones para el desarrollo institucional, por medio de diferentes actividades orientadas a la salud, no se vienen tomando con cierta responsabilidad en las instituciones, como tampoco se encuentran políticas de estado que garantice la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas, entre otras.

Conclusiones

Luego de la aplicación del cuestionario a los docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú y la Universidad Nacional Autónoma de México se concluye que existen diferencias significativas en relación a la cultura física, puesto que chi cuadrada calculada fue mayor que chi cuadrada teórica.

También se concluye que en la dimensión actividades físicas existen diferencias entre los docentes de ambas universidades. Los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México poseen mejor cultura en la práctica de la actividad física, puesto que chi cuadrada calculada fue mayor que chi cuadrada teórica.

También se concluye que en la dimensión actividades deportivas existen diferencias entre los docentes de ambas universidades. Los docentes Universidad Nacional Autónoma de México poseen mejor cultura en la práctica de la actividad deportiva, ya que chi cuadrada calculada fue mayor que chi cuadrada teórica.

También se concluye que en la dimensión actividades recreativas existen diferencias entre los docentes de ambas universidades. Los docentes Universidad Nacional Autónoma de México poseen mejor cultura en la práctica de la actividad recreativa debido a que chi cuadrada calculada fue mayor que chi cuadrada teórica.

Referencias Bibliográficas

- Arias, B. (2015). *Escala integral de calidad de vida y estudio preliminar de sus propiedades*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Banda. (2016). *Las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del adulto mayor*. Edición Universidad técnica de Ambato.

- Batero, U. Certuche, G. y Bados, R. (2009) *Necesidades de formación en la población universitaria de la ciudad de Popayán en aspectos relacionados con el deporte, la recreación y la actividad física*.
- Cagigal, J. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Ediciones Kapelusz.
- De Carvalho, Y. (1998). *El mito de la actividad física y salud*. Ediciones Hucitec Ltda.
- Duque, C. y Escobar, A. (2006). *La libertad desde la satisfacción de necesidades: revisión sobre tiempo, ocio y desarrollo humano*. Ediciones Universidad de Antioquia.
- Glabán, P. (2014). *Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor*.
- Jimenez, P. (2008). *Manual de estrategias de intervención en actividad física, deporte y valores*. Ediciones Síntesis.
- Lizano, M. (2014) tesis: *La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" Congregación de madres Dorotea, Cantón Ambato, ciudadela España*.
- Ochoa, D. (2014). *Programa de ejercicio físico para los adultos mayores*. Ediciones Redalyc.
- Osorio, P. (2015). *Exclusión Generacional*. Ediciones Redalyc.
- Ramírez, V. (2008). *Área de actividad física y de salud*. Ediciones Redalyc.
- Rosales, M. (2017). *Actividad física y discapacidad*. Ediciones Redalyc.