



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**EL SEDENTARISMO EN LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE
DE MASA CORPORAL EN EL AÑO 2014**

AUTORES

ANTONIO BADILLO FUENMAYOR

WASHINGTON CHIRAO CUDCO

TUTOR

LIC. SUSANA PAZ

RIOBAMBA – ECUADOR

2014

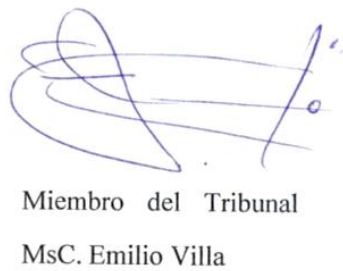
CERTIFICACIÓN

El tribunal de defensa privada conformada por el Lic. Vinicio Sandoval G. Presidente del tribunal, MsC. Emilio Villa como miembro del tribunal y la Lic. Susana Paz, miembros del tribunal certificamos que los estudiantes José Antonio Badillo Fuenmayor con cédula de identidad y Washington Antonio Chirao Cudco con cédula de identidad se encuentran aptos para la defensa pública previa a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo:

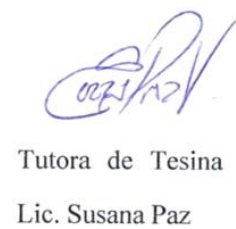
Una vez que han sido realizadas las revisiones y ediciones correspondientes a la tesina.



Presidente del Tribunal
Lic. Vinicio Sandoval



Miembro del Tribunal
MsC. Emilio Villa



Tutora de Tesina
Lic. Susana Paz

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Yo, Lic. Susana Paz Viteri docente de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, acepto ser la tutora de los señores José Antonio Badillo Fuenmayor y del señor Washington Antonio Chirao Cudco con el tema “El sedentarismo en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el índice de masa corporal en el año 2014”

Previo a la obtención del título de licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Riobamba, noviembre del 2014.

Atentamente,



Lic. Susana Paz Viteri

TUTORA

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO

TEMA:

“El sedentarismo en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el índice de masa corporal en el año 2014”

Trabajo de grado de licenciatura aprobado por la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente jurado Lic. Vinicio Sandoval, Presidente del Tribunal, MsC. Emilio Villa como miembro y Lic. Susana Paz como tutora a los veinte y siete días del mes de noviembre del año 2014.

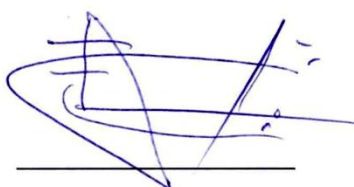
Lic. Vinicio Sandoval

PRESIDENTE



MsC. Emilio Villa

MIEMBRO




Lic. Susana Paz

TUTORA




DERECHO DE AUTORÍA

Nosotros José Antonio Badillo Fuenmayor, con número de cédula 0601597362 y Washington Antonio Chirao Cudco, con número de cédula 0602284648 nos declaramos responsables de ideas, doctrinas y resultados expuestos en la Tesina de Grado y el patrimonio intelectual de la misma pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo.



José Antonio Badillo F.
Céd. 0601597362



Washington Antonio Chirao C.
Céd. 0602284648

Dedicatoria

Dedico éste trabajo de tesis a mi familia por su amor, trabajo y sacrificio durante todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar a culminar esta meta y convertirme en lo que hoy soy por lo que este triunfo dedico a todos ustedes, ya que ha sido todo un privilegio contar con su apoyo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar los pequeños detalles.

Agradezco también sinceramente a mi tutora de tesis Lic. Susana Paz y a los miembros del tribunal Lic. Vinicio Sandoval y el Ph.D Emilio Villa, quienes con sus conocimientos, su persistencia, su paciencia y motivación han sido el pilar fundamental para el logro de este trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

HOJA DE APROBACIÓN	I
ACEPTACIÓN DEL TUTOR	II
CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO	III
DERECHO DE AUTORÍA	IV
ÍNDICE DE CONTENIDO	VII
RESUMEN	X
ABSTRAC	XIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	2
TEMA DE INVESTIGACIÓN.	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	2
CONTEXTUALIZACIÓN.	2
ANÁLISIS CRÍTICO.	4
ÁRBOL DE PROBLEMAS	4
PROGNOSIS.	5
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	5
PREGUNTAS DIRECTRICES.	5
DELIMITACIÓN DEL OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.	6
DELIMITACIÓN ESPACIAL.	6
UNIDADES DE OBSERVACIÓN.	6
JUSTIFICACIÓN.	6
OBJETIVO GENERAL.	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	7
CAPITULO II	8
FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS.....	9
Categorías Fundamentales.....	11
Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	12
Constelación de Ideas de la Variable dependiente	13
DESARROLLO DE LA VARIABLE	14
CATEGORÍA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	14
PELIGRO DEL SEDENTARISMO.....	23
CATEGORÍA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	27
Clasificación del Índice de Masa Corporal.....	30
Índice de grasa corporal.....	33
¿Cómo funciona la calculadora de IMC?	35

¿Cómo interpretar el resultado de la calculadora IMC?	35
¿Es fiable el IMC?	35
Señalamiento de variables	36
CAPITULO III.....	37
METODOLOGÍA.....	37
Enfoque.....	37
Modalidad de la investigación.....	37
Tipo de investigación.....	38
Población y muestra.....	38
Técnicas de estudio.....	39
Variable dependiente	40
Variable independiente	41
CAPÍTULO IV	42
CAPÍTULO V.....	54
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES	54
BIBLIOGRAFÍA.....	55
ANEXOS.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y Muestra	38
Tabla 2 Relación causa-efecto	40
Tabla 3 Relación causa-efecto	41
Tabla 4 Primera Pregunta.....	42
Tabla 5 Segunda Pregunta	43
Tabla 6 Tercera Pregunta	44
Tabla 7 Cuarta pregunta.....	45
Tabla 8 Quinta pregunta.....	46
Tabla 9 Sexta Pregunta	47
Tabla 10 Relación Hombres - Mujeres	48
Tabla 11 Edades de Hombres	49
Tabla 12 Edades por Mujeres	50
Tabla 13 Índice de Masa Corporal.....	51
Tabla 14 IMC Mujeres.....	52
Tabla 15 IMC Varones.....	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	42
Gráfico 2 Segunda Pregunta	43
Gráfico 3	44
Gráfico 4	45
Gráfico 5	46
Gráfico 6.....	47
Gráfico 7	48
Gráfico 8	49
Gráfico 9	50
Gráfico 10	51
Gráfico 11	52
Gráfico 12	53

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Nacional de Chimborazo, vía Guano, Cantón Riobamba con el objetivo de conocer sobre, el sedentarismo en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el índice de masa corporal en el año 2014, sabiendo de antemano la importancia de conocer cuáles son las causas y los motivos que llevan al sedentarismo en los empleados administrativos, mismo que es causan el desarrollo de enfermedades por el aumento de su masa corporal, esta investigación está sustentada en consulta bibliográficas, artículos científicos entre otras que permitieron alcanzar a comprender sobre el problema en mención, resumiendo la importancia de realizar actividad física diaria como mínimo de 30 minutos, para esto se contó con una población 70 personas de las cuales, 40 son hombres y 60 mujeres a los cuales se aplicó un encuesta y un test del IMC, como conclusión se obtuvo que existe un grado de sedentarismo en los empleados administrativos de la UNACH y que este afecta de manera negativa en el índice de masa corporal, que se considera un parámetro medible para conocer el nivel de sedentarismo, desarrollado por la rutina diaria del trabajo y la poca movilidad que tienen en 8 horas diarias de labor desde todos los ámbitos administrativos de la UNACH, con esta investigación se beneficiarán todo el conglomerado administrativo institucional, ya que les permitirá el crear la inquietud en las Autoridades Universitarias para que se tome correctivos o se proponga programas que permitan la erradicación del sedentarismo en los Empleados Administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

This research was directed at the Universidad Nacional de Chimborazo via Guano, Riobamba City, which objective is to know about, physical inactivity in administrative employees of this Institution, and its impact on BMI in 2014, since the importance of knowing what are the causes and reasons that lead to sedentary administrative employees; on the other hand, this is caused of disease development by increasing to the body mass, this investigation is supported by literature consultation items among others, that allowed scientists to argue the problem in question, summarizing the importance of daily physical activity at least 30 minutes. 50 people participated in this research, 15 of them were men and 35 were women. They were applied a survey and test the IMC. As a conclusion it is determined that there is a degree of inactivity in administrative employees UNACH and this affects totally to the mass index of the body, which is considered as a measurable parameter applied to meet the level of inactivity, caused by the daily grind of work and poor mobility, because they have 8 hours of work from all administrative areas of UNACH, all the institutional administrative conglomerate will benefit for it, then it can allow them to create the restlessness in the university authorities to take corrective or programs for the eradication of sedentary Administrative Employees at the National Chimborazo University.

Reviewed by:

MsC. Ligia López H.,
ENGLISH TEACHER



INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre el sedentarismo de las señoras y señores empleados administrativos y el índice en su masa corporal, misma que consta se encuentra dividido por capítulos..

CAPÍTULO I.- Se desarrolla el problema de investigación, con el tema, el planteamiento de problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objetivo de la investigación, los objetivos tanto general como los específicos.

CAPÍTULO II.- En este capítulo encontramos los antecedentes investigativos, así como también los fundamentos filosóficos tanto ontológico, epistemológico, axiológico y legal; además la constelación de variables dependiente e independiente con sus respectivas definiciones.

CAPÍTULO III.- Se describe la metodología con el enfoque, la modalidad y el tipo de investigación, conjuntamente con la población y muestra que se utilizó, indicando adicionalmente las técnicas de estudio que se utilizaron para conseguir los objetivos propuestos, concluyendo con la operacionalización de variables.

CAPÍTULO IV.- Corresponde al análisis e interpretación de resultados estadísticos tanto de los test como de la encuesta aplicada, los cuales ayudarán a comprobar la hipótesis.

CAPÍTULO V.- Se señala las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos específicos y posibles soluciones del problema en mención, así como también las limitaciones que se presentaron en la investigación.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

TEMA DE INVESTIGACIÓN.

“El sedentarismo en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el índice de masa corporal en el año 2014”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

CONTEXTUALIZACIÓN.

Contexto macro

En el mundo según los datos tomados de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que el sedentarismo es el cuarto factor de mayor riesgo de muerte anual, se considera como sedentarismo la actividad inferior a los 30 minutos diarios, la actividad física regula y ayuda a controlar el sobrepeso y enfermedades como la diabetes, la obesidad y la hipertensión.

En la página web www.vitonica.com manifiestan mediante un mapa sobre el sedentarismo a nivel movimiento, donde se divide por sexos pudiendo determinar que hay mayor inactividad física en las mujeres que en los varones, se llega a una conclusión que el sedentarismo es muy grave y que se ha transformado en un problema creciente de salud global.

Contexto meso

En el Ecuador el diario “La hora” en su edición del 21 de mayo 2013, notifican de acuerdo a la entrevista realizada a la doctora en Medicina y Nutricionista ecuatoriana, Mae Morales, “La falta de tiempo, el cansancio, la violencia y la inseguridad nos encierran y nos llevan aumentar el nivel de sedentarismo, ahora vemos más televisión, jugamos videos juegos o utilizamos la computadoras”.

Destaca además que la actividad física es también una excelente medicina – no farmacología - ayuda a disminuir patologías que están en aumento y previene el sobrepeso, la obesidad y la diabetes 2.

En la investigación desarrollada por la estudiante de la Carrera de la Actividad Física, Deporte y Recreación de la Escuela Superior Politécnica del Ejército en su tercera conclusión final concluye es importante mencionar que la disminución del estrés en el personal administrativo de la ESPE ayudara no solo al empleado en su desempeño en el trabajo sino también en su vida diaria, a su vez la organización disfrutara los beneficio que la actividad física le ofrece al empleado.

Contexto micro

En el reglamento general de la Universidad Nacional de Chimborazo hace hincapié en una Institución de calidad y reconocimiento social dentro del Sistema de Educación Superior, oferta sus carreras de pregrado en la modalidad presencial y semipresencial, fundamentada en la Constitución, Ley Orgánica de Educación Superior, Estatuto Universitario, Reglamentos y Normativas legales.

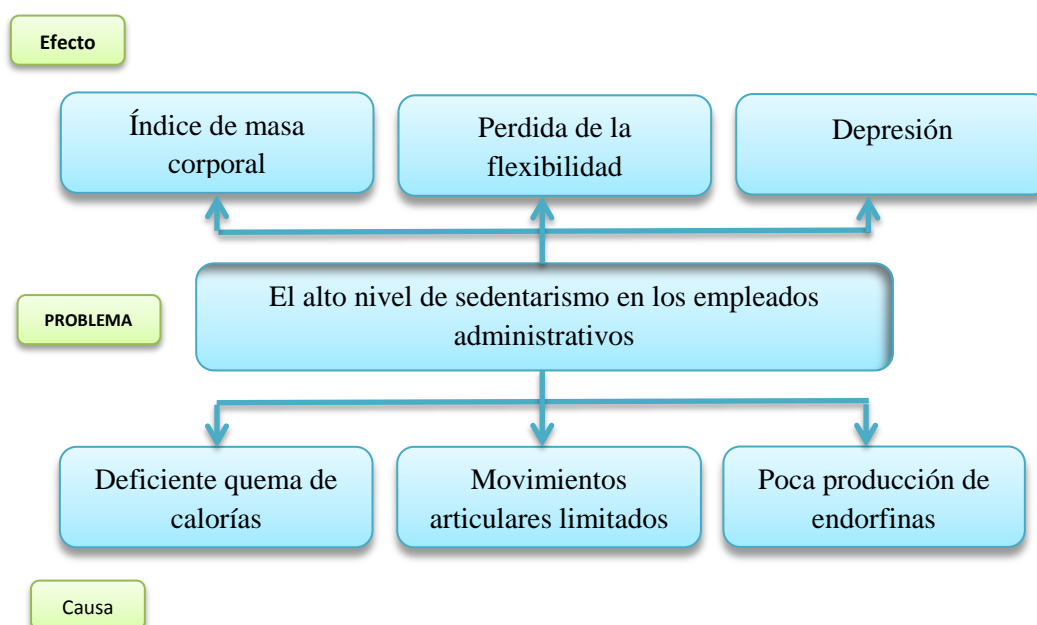
Su estructura en departamentos, direcciones donde cada una, es administrada por personal, que cumplen funciones específicas de atención al alumnado y al público, lamentablemente la actividades que realizan ha permitido una monotonía de funciones que no permiten la participación de actividades físicas que rompan con el sedentarismo que se va marcando dentro de lo administrativo de la universidad, a esto acompañado que no hay una administración que tome este problema como un tema principal en la salud del empleado administrativo, se habla de “una universidad saludable” pero el estrés del trabajo, no permite cumplir con este eslogan que repercute en la atención y con el paso de tiempo la acumulación de sobrepeso por la falta de actividad física.

En la Universidad Nacional de Chimborazo, es notoria la falta de actividad física en los docentes, empleados y personal administrativo, por muchas causas todavía no definidas pudiendo ser externas e internas de cada persona, en cualquiera de los ámbitos diarios de trabajo, y muy aparte de todo aquello puedo decir con toda certeza que lo más importante dentro de este problema es la falta de movilidad que le ha llevado a un nivel de sedentarismo y que con el paso de tiempo se va haciendo notorio

ANÁLISIS CRÍTICO.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Gráfico N° 1 Relación causa-efecto



Elaborado por: Antonio Badillo - Washington Chirao

Análisis crítico

El nivel de sedentarismo en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo se debe fundamentalmente a la **deficiente quema de calorías** al tener poca actividad física en el día por las labores específicas que deben cumplir en la jornada de trabajo de ocho horas mismas que combinan con las labores de la casa, la atención a sus hijos y la responsabilidad de pareja al tener una familia. Lo que ocasiona que los administrativos de la universidad tengan problemas en el **índice de masa corporal** en consecuencia en el sobrepeso que es una causa del inicio de muchas enfermedades degenerativas por la inactividad.

También el nivel de sedentarismo en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo está provocando **movimientos articulares limitados** por el mantenimiento de una posición casi restringida en todo el tiempo de trabajo, con la finalidad de cumplir en atención a los estudiantes, docentes y público en general. Misma que tiene un efecto directo en las articulaciones como es la **perdida de la flexibilidad** que delimita el grado de movilidad articular que provocan en los administrativos de la institución que sean más propensos a desgarres musculares, dolores articulares por la misma falta de movilidad.

Además el nivel de sedentarismo en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo provoca **poca producción de endorfinas** esta que divisa en la mayoría de administrativos en el trato que dan al usuario de sus servicios con el mal trato, el mal humor e ineficiente desempeño de actividades. Los cuales conllevan a tener cuadros de **depresión** en los funcionarios que reflejan en una mala atención a los alumnos, docentes, y público en general.

PROGNOSIS.

De continuar con un nivel progresivo de sedentarismo en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo se incrementara más el sobre peso en diferentes grados, encontraremos problemas graves de salud inducidos por la inactividad al no realizar actividad física al menos 30 minutos diarios o caminar ya que la rutina que llevan de trabajo, la ubicación del institución que obliga a trasladarse de muy largas distancias en automóvil, la mala alimentación, la poca conciencia de las autoridades, el desinterés de dos instancias que realizan actividad física como es el Centro de Educación Física y la Carrera de Cultura Física por crear algún programa que permita tener eficientes empleados administrativos con buena salud, será solo el nombre de una Universidad Saludable.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo el sedentarismo de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo incide en el índice de masa corporal en el año 2014?

PREGUNTAS DIRECTRICES.

- ¿Cuál es nivel de sedentarismo de los empleados administrativos de la Universidad Nacional?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Existe una propuesta de solución al problema estudiado?

DELIMITACIÓN DEL OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.

CAMPO: Actividad Física

ÁREA: Salud Física

ASPECTO: Sedentarismo - Índice de masa corporal

DELIMITACIÓN ESPACIAL.

La investigación iniciara septiembre 2014 y terminara febrero 2015

UNIDADES DE OBSERVACIÓN.

Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo

JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación es muy **importante** ya que por medio de la misma podemos analizar nivel de sedentarismo que hay en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia directa en el aumento del nivel de índice de masa corporal que repercute el peso corporal que se incrementa en distinto nivel del empleado por su inactividad.

Esta investigación tiene el carácter de ser **original** porque nace de mi interés ya que pude observar la falta de actividad física de los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y poder plantear solución a este problema de salud física.

El desarrollo de esta investigación permitirá indicar la **factibilidad** de esta por ser parte de la institución como docente de la Carrera de Cultura Física, teniendo el apoyo de las autoridades, los empleados administrativos en obtener los datos con todos los recursos

evidentes que se requieran y la posible implementación de un programa que conlleve a una Universidad Saludable por medio del movimiento.

Además esta investigación es de mucho **interés** por ser de mucha actualidad ya que las personas ven que por medio de la actividad física, el poder evitar enfermedades de carácter degenerativo como es la obesidad y que es más económico prevenir el que tener que curar.

OBJETIVO GENERAL.

Investigar nivel de sedentarismo en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el índice de masa corporal en el año 2014

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Recolectar los datos de talla y peso en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar el nivel de sedentarismo que existen en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Relacionar el índice de masa corporal con el nivel de sedentarismo de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

“EL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES Y EMPLEADOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA Y SU PROPUESTA ALTERNATIVA DE UNA METODOLOGÍA REHABILITARÍA”

Universidad Técnica de Machala, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Cultura Física.

Autores: Balladolid Duta Robinsón Damián

Correa Castro Luis Alberto

Merchan Piedra Pedro.

Tutor: Dalton Moran Triana

Resultados esperados:

Por lo menos el 50% y el 20% el personal administrativo y docentes respectivamente de la UTM participará en el programa hasta mediados del año 2008.

El 90% de todos los participantes hasta fines del año 2011, estarán satisfechos por los logros alcanzados en forma individual y colectiva.

El 70% de los beneficiarios habrán logrado hacer hábitos de la actividad física. Al menos el 30 % de los participantes mejoraran: índice de masa corporal, frecuencia cardiaca, condiciones físicas, capacidades aeróbica.

Se aspira que se incorporen más docentes y empleados universitarios al proyecto.

“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN LA CIUDAD DE AMBATO,

DURANTE EL PERIODO JULIO – OCTUBRE 2010”

Universidad Técnica de Ambato

Autor: Mayra Cristina Viteri Escalante

Tutor: Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia

La escuela mediante el presente proyecto y la utilización de la observación, sus respectivas técnicas y la encuesta aplicada a

Autoridades, Docentes, y estudiantes, después procediendo a la tabulación de las respuestas así obteniendo la información acertada ha concluido que los estudiantes tienen una vida sedentaria a causa del exceso de tecnología mal utilizada.

Los docentes también llevan una vida monótona, estresante muy apretada, con carencia de actividad física a diario; que como consecuencia tienen una vida sedentaria.

La institución que en conjunto de autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia y en fin la unión educadora no se presta interesada en educarse hacia lo perjudicial que es el exceso de tecnología para la salud ya que este problema proyectándolo a largo plazo produce un sin número de procesos nocivos para la vida y como impacto final, la muerte.

No existe el correcto control de tiempo, del estudiante fuera de la escuela, por parte de los padres de familia, ya que los padres se encuentran laborando en sus sitios de trabajo y los estudiantes administran su tiempo a su propia conveniencia, e inclusive no cumplen en su totalidad las tareas que el docente envía a casa como refuerzo al conocimiento adquirido en el aula.

FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS.

Esta investigación está orientada dentro del paradigma crítico-propositivo, porque parte de un problema que es analizado y estudiado para luego dar una propuesta que contribuya a la solución del problema.

Además esta investigación vincula directamente con el paradigma ecológico contextual, ya que busca la relación armónica entre el ser humano con la naturaleza.

Fundamentación Ontológica.- La presente investigación busca la dualidad entre el ser humano y la naturaleza alcanzando a un equilibrio integral del ser lo emocional que permitirá llagar al buen vivir.

Fundamentación Epistemológica.- La investigación se justifica en el racionalismo ya que toda origen provoca consecuencia, ya que la poca actividad física de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo está provocando sedentarismo que repercute en el índice de masa corporal, en la investigación se buscara justificara racional y científica las causas y efectos.

Fundamentación Axiológica.- Esta investigación se sujeta a la probidad académica a análisis reales, éticos ya que los datos serán citados de sus propios autores, además se sujetara a las normas APA.

Fundamentación Legal.-

Constitución del Ecuador

Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

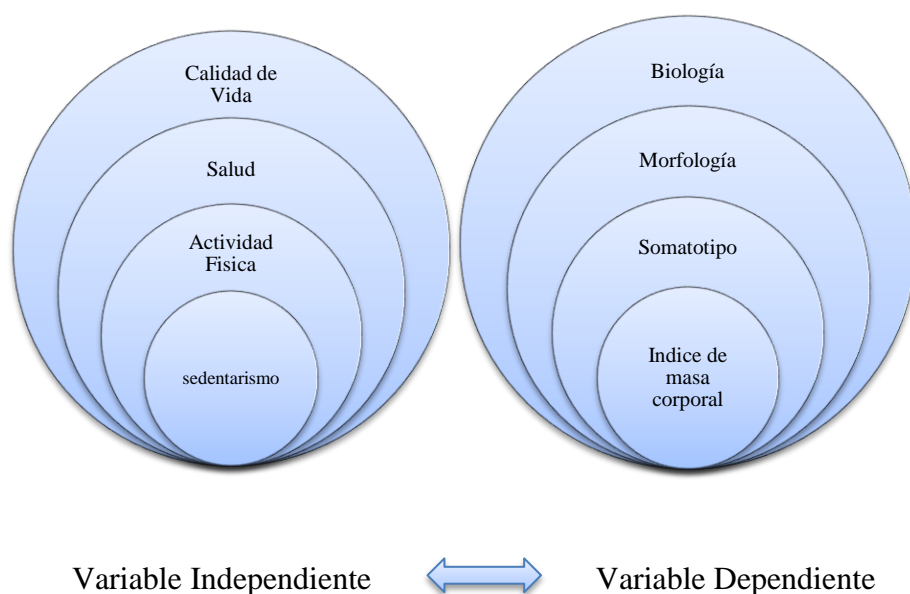
Ley del deporte

Art.- Del ámbito y objetivos.- Las disposiciones del presente Reglamento regularán de la ley del Deporte, Educación Física y la Recreación, para para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de las organizaciones de las organizaciones deportivas en la

búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con capacidad, coadyuvando así al Buen Vivir.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

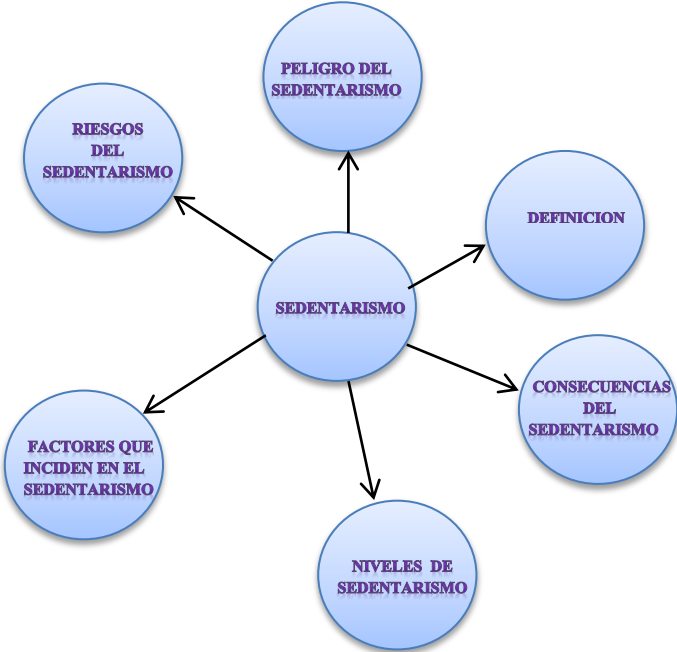
Gráfico N° 2 Red Inclusión Conceptual



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

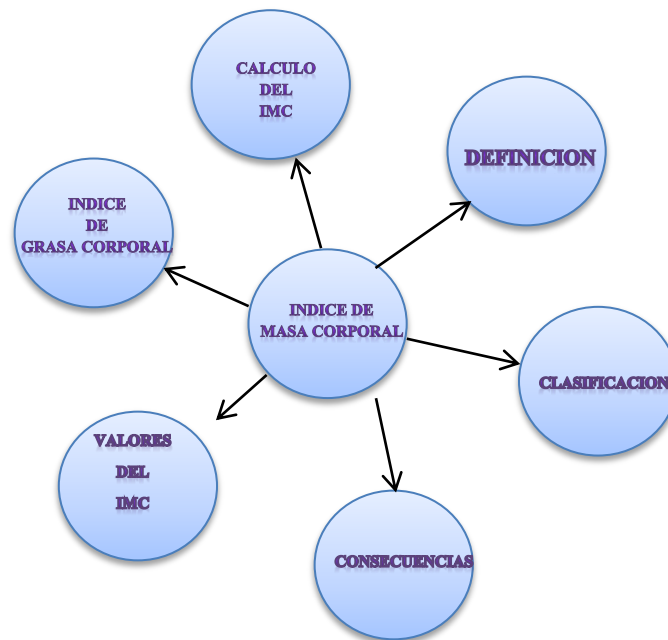
Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Gráfico N° 4 Constelación de ideas de la Variable Dependiente



Elaborado por: Antonio Badillo F - Washington Chirao C.

DESARROLLO DE LA VARIABLE

CATEGORÍA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Sedentarismo definición.

La Real Academia Española da como su definición “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria”. Definiendo a sedentario/ sedentaria como “dicho de un oficio o de un modo de vida: de poca agitación o movimiento”; “dicho de una tribu o de un pueblo: dedicado a la agricultura, asentado en algún lugar, por oposición al nómada”.

En Zoología “dicho de un animal: que, como los pólipos coloniales, carece de órganos de locomoción durante toda su vida y permanece siempre en el mismo lugar en que ha nacido, y que, como los anélidos del tipo de la sabela, pierde en el estado adulto los órganos locomotores que tenía en la fase larval y se fija en un sitio determinado, en el que pasa el resto de su vida.”

En el link <http://quees.la/sedentarismo> se manifiesta el término sedentarismo tiene su origen en el latín. Proviene del verbo sedeo, sedere, sedi, sessum cuyo significado es estar sentado, quedarse quieto, quedar fijo y también permanecer ocioso. A esa raíz se le agrega el sufijo –ismo que se agrega a partir del adjetivo sedentario, en español, que significa partidario de.

Por tanto se puede considerar como el concepto etimológico de este vocablo el partidario de un modo de vida sedentario.

En el presente enlace <http://www.claretaranda.net> se manifiesta, Sedentario viene de latín sedere, que quiere decir "estar sentado". Con sólo leer esto, podemos hacernos una idea del significado de esta palabra. En español se refiere a un modo de vida en el cual la actividad física que se realiza es mínima o prácticamente nula. El ejemplo más claro está en esa persona que se levanta por la mañana, acude al trabajo dónde está sentado, al terminar su jornada laboral se va a casa en coche y se sitúa delante del televisor hasta la hora de acostarse. Este sistema de vida tiene unas consecuencias muy significativas.

Consecuencias del sedentarismo.

En el link <http://www.natursan.net/> se manifiesta sobre las principales causa del sedentarismo.

- **Sobrepeso y obesidad:** el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemara aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.
- **Propensión a determinadas enfermedades:** esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.
- **Dolores articulares y contracturas:** debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.
- **Estado de ánimo bajo:** si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja).

Mónica Padial Espinosa, en su investigación Sobre: OBESIDAD, SEDENTARISMO Y EJERCICIOS, ANÁLISIS DEL TRATAMIENTO INFORMATIVO EN LA PRENSA LOCAL ANDALUZA. Realizado en la Universidad Internacional de Andaluza, en el Resumen manifiesta.

La obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo son factores de riesgo de determinadas enfermedades y en la actualidad constituyen un grave problema para la salud pública. Con el análisis que se propone sobre las publicaciones de noticias y artículos en la prensa escrita local de Andalucía se pretende describir e identificar qué tipo de mensajes sobre los ítems

mencionados anteriormente se registran en los medios de comunicación, así como las variables que más protagonismo tienen en estas publicaciones periódicas.

Del estudio realizado se desprende que las informaciones relacionadas con la obesidad, el sedentarismo y el ejercicio físico se publican en mayor proporción durante el mes de junio de 2008, previo a la temporada estival; respecto al género periodístico, en su mayoría se trata de noticias y de reportajes; y en cuanto al tratamiento de las informaciones, la perspectiva de promoción de la salud y el enfoque investigador son los prismas bajo los que se publica esta temática con mayor frecuencia.

Las fuentes informativas son predominantemente públicas y de origen gubernamental, seguidas de las fuentes privadas sin ánimo de lucro. En cuanto a los subtemas abordados se incluyen la obesidad infantil, la obesidad mórbida, y aquellos que relacionan la obesidad con factores de riesgo de determinadas enfermedades y con otros conceptos más específicos como los fármacos, la alimentación saludable y las dietas de adelgazamiento, entre otros.

Con escasa presencia en los medios de comunicación analizados se encuentran las informaciones sobre los beneficios del ejercicio físico y los perjuicios del sedentarismo.

Niveles de Sedentarismo.

En el presente link <http://aprendeonline.udea.edu.co>, se manifiesta la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo son factores de riesgo de determinadas enfermedades y en la actualidad constituyen un grave problema para la salud pública. Con el análisis que se propone sobre las publicaciones de noticias y artículos en la prensa escrita local de Andalucía se pretende describir e identificar qué tipo de mensajes sobre los ítems mencionados anteriormente se registran en los medios de comunicación, así como las variables que más protagonismo tienen en estas publicaciones periódicas.

Del estudio realizado se desprende que las informaciones relacionadas con la obesidad, el sedentarismo y el ejercicio físico se publican en mayor proporción durante el mes de junio de 2008, previo a la temporada estival; respecto al género periodístico, en su mayoría se trata de noticias y de reportajes; y en cuanto al tratamiento de las informaciones, la perspectiva de promoción de la salud y el enfoque investigador son los prismas bajo los que se publica esta temática con mayor frecuencia.

Las fuentes informativas son predominantemente públicas y de origen gubernamental, seguidas de las fuentes privadas sin ánimo de lucro. En cuanto a los subtemas abordados se incluyen la obesidad infantil, la obesidad mórbida, y aquellos que relacionan la obesidad con factores de riesgo de determinadas enfermedades y con otros conceptos más específicos como los fármacos, la alimentación saludable y las dietas de adelgazamiento, entre otros.

Con escasa presencia en los medios de comunicación analizados se encuentran las informaciones sobre los beneficios del ejercicio físico y los perjuicios del sedentarismo.

Factores que incidencia en el Sedentarismo.

El sedentarismo, uno de los grandes males de la época en que vivimos, se define como una vida con poco movimiento.

Se estima que es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando la cultura del hombre quieto, aquel que camina de su casa al carro o transporte público, pasa entre 6 y 10 horas sentado trabajando y luego regresa a casa a seguir quieto.

El sedentarismo es un mal que padecen la gran mayoría de los habitantes del planeta, sin distingo de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

Se considera sedentaria a una persona que no realiza ningún tipo de actividad física que pueda considerarse como un ejercicio, así sea caminar, por lo menos durante un lapso de 20 minutos tres veces a la semana.

En las últimas décadas, distintos estudios han señalado el sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de estos problemas de salud. La misma Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realiza investigaciones y alertas sobre el riesgo para la salud de una vida sedentaria.

La salud, es considerada por la OMS, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la simple ausencia de enfermedades.

Según la OMS los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

Entre algunas graves consecuencias del sedentarismo están:

- Aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, la hipertensión arterial, de depresión y ansiedad.
- Aumenta la obesidad. La persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Incluso si se hace dieta sin un régimen deportivo, lo que se hace es activar "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso
- La carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis, que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también un incremento del colesterol y los triglicéridos, por tanto, las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- Reduce la capacidad cardiorrespiratoria ('fitness' o capacidad física).
- Disminuye la resistencia a la insulina, que es la principal causa de la diabetes tipo 2 o del adulto y el síndrome metabólico.
- Repercute en el sistema inmunológico, haciéndolo menos eficiente.

Por estas razones, el sedentarismo se asocia también con menor calidad y años de vida saludable. Se estima que las personas inactivas viven en promedio tres años menos que quienes hacen ejercicio.

Por tanto, la actividad física y el deporte, junto a los hábitos higiénicos y alimentarios son claves para combatir la vida sedentaria; y el ejercicio ayuda a adquirir, mantener o incrementar la salud.

Riesgos del sedentarismo.

Buenos Aires (NA) -- Son múltiples los riesgos que se corren si no se hace la actividad física que el cuerpo necesita.

La vida moderna impone muchas veces un ritmo cotidiano con poco ejercicio y eso amplía la posibilidad de contraer ciertas enfermedades como artritis, reuma, osteoporosis y problemas cardiovasculares.

El sedentarismo es la carencia de actividad física, como el deporte, las caminatas, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.

Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados.

Aunque durante la infancia y la adolescencia, la mayoría de la gente mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades de acuerdo a la edad, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que van pasando los años.

Para evitar que esta tendencia desemboque en el indeseable sedentarismo, resulta esencial que los hábitos relacionados con una vida activa se consoliden en las dos primeras décadas de la vida.

De ahí en adelante será preciso poner al alcance de los adultos de cualquier edad, los medios necesarios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diario.

Causas del sedentarismo.

Entre las causas de la inactividad física se destacan: El tipo y horarios de trabajo, la mayoría realizados en oficinas y comercios. La falta de cultura y costumbre de realizar ejercicios. La falta de instalaciones deportivas cercanas. La contaminación ambiental.

Algunas enfermedades que impiden movimientos regulares. La obsesión de estar muchas horas frente al televisor o a la computadora.

Por otro lado el entorno es también una causa para el sedentarismo y dentro de él, el reemplazo con la comida. Sus consecuencias son el aumento del riesgo de presión arterial, afecciones cardíacas, contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, trombosis coronaria.

La falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de ellas se acumula en forma de grasa.

También puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasa en sangre.

Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.

La degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad y no se realizan ejercicios.

Hay que escuchar al cuerpo, atender a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse.

Tomarse el pulso cuando se despierta y se podrá observar cómo la frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora el nivel de forma física.

Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos de fatiga o lesión.

Mantener la mayor regularidad posible y procurar evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

Fijarse objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registrando progresos y premiando la consecución de los objetivos.

Procurar realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.

La poca actividad física puede tener graves riesgos para la salud.

Las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que van pasando los años; durante la infancia y la adolescencia se mantiene un nivel de actividad suficiente.

¿Cómo lograrlo?

Hay que escuchar al cuerpo, atender a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana, antes de levantarse.

Una hora de caminata diaria puede ser un buen motivo para combatir el sedentarismo. La actividad del cuerpo debe ser constante para mantener en un buen estado de salud, según manifiestan los especialistas.

Considerado como una plaga de la edad moderna.

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo.

Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y sólo se ponen excusas o se dan cuenta de la realidad cuando se miran frente al espejo o en una consulta al médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica regular de algún ejercicio.

La persona debe saber que el moverse es sano y que pasar horas frente a un escritorio, ordenadores, computadoras, televisores, etc, no son la actividad física que el organismo requiere.

Es necesario que la persona sedentaria tenga en cuenta que al menos debe realizar algún deporte o ejercicio diariamente, o aunque sea caminatas durante una hora. La actividad para el cuerpo debe ser constante para mantener una buena salud.

Cuando decimos que **el ejercicio físico** es importantísimo para una buena salud es porque realmente lo es. La **falta de actividad física** o **sedentarismo** no sólo aumenta las posibilidades de contraer sobrepeso – lo cual de por sí es grave – sino que trae muchos otros efectos negativos para la salud.

Nunca es tarde para comenzar a ponerte en movimiento, un poco todos los días. De esa manera, estarás evitando todos los riesgos del sedentarismo, que son muchos:

Riesgo de enfermedades cardíacas. El ejercicio ayuda a que la sangre fluya correctamente por los vasos sanguíneos. Cuando no hacemos ejercicio, por lo tanto, hay una disminución en ritmo de flujo sanguíneo por el cuerpo. Esto es peligroso, pues puede dar lugar a bloqueos en los vasos sanguíneos, arteriosclerosis e incluso paros cardíacos.

Los músculos pierden fuerza. Con la falta de actividad física, nuestra musculatura pierde forma y fuerza. Además de dar lugar a problemas estéticos, como la flacidez, puede causar también problemas en la postura, caderas y columna vertebral.

Los huesos pierden fuerza. La ausencia de ejercicio también afecta a los huesos. En consecuencia, se agrava el riesgo de sufrir de osteoporosis y artritis. Los huesos se tornan frágiles y débiles.

Riesgo de cáncer. Un cuerpo inactivo se vuelve más débil y por tanto, propenso a desarrollar células cancerígenas. Es importante hacer ejercicio para prevenir y combatir el cáncer.

Riesgo de diabetes. Los niveles de glucosa en la sangre se mantienen bajo control cuando hacemos ejercicio. Si no hacemos, estos pueden aumentar, generando riesgo de diabetes.

Problemas para dormir. Hacer ejercicio nos ayuda a conciliar el sueño y tener un mejor descanso. Si no nos ponemos en movimiento, el cuerpo no siente necesidad de descansar y esta es una de las causas del insomnio.

Envejecimiento prematuro. Un estilo de vida activo y saludable mejora la piel y nos ayuda a vivir más y mejor. Si no hacemos ejercicio, hay más riesgo de envejecimiento prematuro.

¿Has visto todo **los riesgos del sedentarismo**? Realmente son muchos... Debemos hacer el esfuerzo de enfrentar la pereza y tratar de practicar un poco de actividad física todos los días. Caminar, correr, hacer deportes, gimnasio, tú decides.

PELIGRO DEL SEDENTARISMO

La vida sedentaria triunfa. Mientras las calles se llenan de corredores contagiados por la, existe otro amplio grupo de gente que prefiere tirarse en el sofá al llegar de trabajar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se definen como inactivas aquellas personas que no realizan más de 90 minutos de actividad física a la semana.

Según un informe reciente de esa misma organización, más de la mitad de los adultos de los países desarrollados realiza una actividad física insuficiente. La vida sedentaria resulta mucho más peligrosa de lo que te imaginas e influye tanto en nuestro estado de salud como lo hace la mala alimentación, el tabaco o el consumo de alcohol. En otras palabras, puede ser letal.

Dejarla no es tan complicado. Basta con realizar más de hora y media de actividad física (no deporte) a la semana distribuida en tres días. El propósito es fácil de cumplir y los beneficios que aporta son muchos. Estas 20 verdades sobre el sedentarismo, te ayudarán a decidirte a dar el paso para levantarte por fin del sillón y hacer ejercicio de una vez por todas.

1.- La OMS sitúa a España como uno de los cuatro países más sedentarios de Europa, por detrás de Grecia, Bulgaria y Portugal.

2.- La falta de actividad física y la mala alimentación son la segunda causa de muerte en el mundo después del tabaquismo. Según un informe publicado en 2010, la inactividad física provoca 3,2 millones de muertes prematuras cada año.

3. Las personas con poca actividad física tienen entre un 20 y un 30 por ciento más de posibilidades de morir de forma prematura.

4. La actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión. “Igual que el ejercicio físico ayuda a segregar endorfinas (hormona de la felicidad) e influye de forma positiva en el estado de ánimo, se puede pensar que la falta de actividad física genera el efecto contrario”, explica Francisco García-Muro, coordinador de la sección de fisioterapia en la actividad física y deporte en el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, quien insiste que no es una matemática: “No todo el mundo que es sedentario le pasa esto, también entra en juego la predisposición de cada persona”.

5. El sedentarismo duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II a la vez que aumenta el riesgo de padecer hipertensión arterial.

6. Las mujeres sedentarias notan más los efectos de la menopausia. El doctor José Ramón González-Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) asegura que la actividad física regular ayuda a reducir o limitar los cambios metabólicos asociados a este ciclo. Otros estudios señalan que puede reducir los efectos de la menopausia ya que las mujeres activas llegan a ese momento hormonal con mejor hueso.

7. Las personas sedentarias tienen menos facilidad para abandonar el tabaquismo y seguir una dieta saludable. En otras palabras, la actividad reduce de forma aguda el deseo de fumar.

8. Abandonar el sedentarismo no significa tener que realizar una actividad física intensa. Lo ideal es realizar una actividad moderada tres veces a la semana, es decir 150 minutos semanales, explica García-Muro, para el que no basta con salir un día a correr y ya: “Hay que seguir un ritmo continuado, no vale con hacer una vida normal y de repente pegarse una carrera.”

9. No hace falta tener sobrepeso u obesidad para sufrir las consecuencias nocivas del sedentarismo, los delgados también las padecen. “Hay estudios que mueren más delgados sedentarios que personas con sobrepeso activas”, señala García-Muro.

10. La vida sedentaria se asocia con algunos tipos de cánceres. Según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, la relación entre inactividad y cáncer es sólida. En concreto habla de la relación con el de colon porque la falta de ejercicio hace que disminuyan en nuestro cuerpo los niveles de ciertas hormonas y enzimas protectoras, hace que los alimentos estén más tiempo en el intestino (lo que incrementa el riesgo de padecer cáncer de colon) y empeora la respuesta de nuestro sistema inmunitario.

11. El sedentarismo no es el estado natural del hombre. Como bien señalan Julio Basulto y Juanjo Cánceres, autores del libro ‘Comer y correr’ (Penguin Random House), “la especie humana ha evolucionado y se ha adaptado para ser físicamente activa a lo largo de toda su vida y por tanto los modos de vida sedentarios son insanos (...) de todo ello se deduce que cuanto más físicamente activos sean los individuos, mejor”.

12. La vida sedentaria genera más inactividad o como se suele decir, sofá llama a sofá. “Porque igual que tú puedes hacer adaptaciones positivas al esfuerzo, tú también tienes adaptaciones negativas a la inmovilización”, explica García-Muro. Es la pescadilla que se muerde la cola. Si hay alguna razón que te lleva a la inactividad y luego no abandonas este estilo de vida acabas entrando un círculo vicioso que te genera más inactividad de la que cada vez es más difícil salir.

13. El sedentarismo se rompe andando, una práctica que mejora la salud aeróbica y metabólica del individuo y que además ayuda en la lucha contra la obesidad. La OMS señala que hacerlo durante una hora al día reduce el riesgo de sufrirla en un 25 por ciento.

14. La inactividad produce aumento de apetito y por tanto aumento de peso. Según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard (EEUU), pasar más tiempo sentado en el sofá hace que tengamos más ganas de comer porque se deja de segregar irisina, una hormona que se ocupa de que convertir la grasa blanca (mala) en grasa parda (buena).

15. Los sedentarios suelen presentar más problemas para dormir. Los especialistas en medicina del sueño recomiendan practicar ejercicio físico para garantizar un buen descanso nocturno. Según señalan, la actividad física facilita el sueño y lo hace más reparador siempre y cuando realice como mínimo tres horas antes de ir a dormir.

16. Los sedentarios tienen peor espermatozoides y peor sexo. Según un estudio publicado en *European Journal of Applied Physiology*, los hombres que llevan una vida inactiva tienen menos volumen de eyaculado, espermatozoides más lentos o más escasos y menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias para la formación del espermatozoides que aquellos que practican ejercicio moderado. Además estas personas tienen peor sexo. Porque, de acuerdo a un trabajo de la Escuela Emory de Medicina, el ejercicio tiene algo así como un efecto protector contra la disfunción eréctil.

17. Los sedentarios son menos productivos. Los trabajadores que dejan su lugar de trabajo durante media hora cada día para participar en una actividad física tienden a trabajar más intensamente y hacerlo de forma más productiva

18. El ejercicio físico facilita el parto a las mujeres embarazadas. Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (CAOG), las mujeres embarazadas deben realizar una actividad física moderada durante todos los días. Esta actividad reduce el riesgo de tener bebés con más de 4 kilos de peso y por tanto reduce el riesgo de que el nacimiento se produzca por cesárea.

19. De padres activos, salen hijos activos. “El ser humano es activo por naturaleza, el problema es que la sociedad actual está alterando ese patrón y haciendo a los niños más sedentarios”, señala García-Muro quien insiste en la necesidad de no plantar a los niños delante de la tele o dejarles el móvil. Hay que educar a los niños en la actividad física para que no terminen convirtiéndose en adultos sedentarios.

20. El ejercicio físico también conlleva beneficios sociales. Como señala la web madridsalud.org, de la práctica masiva del ejercicio se deriva una reducción de costos en atención sanitaria, la mejora del rendimiento escolar y a su vez la disminución del absentismo laboral.

CATEGORÍA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Definición.

El **índice de masa corporal (IMC)** es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como **índice de Quetelet**.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Donde la masa o peso se expresa en kilogramos y la estatura en metros, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS:

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

Gráfico N° 5 Estado Nutricional OMS

Clasificación de la <u>OMS</u> del estado nutricional de acuerdo con el IMC ^d		
Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49

Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
<u>Sobrepeso</u>	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
<u>Obesidad</u>	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
<u>Obesidad mórbida</u>	≥40,00	≥40,00

En adultos (mayores de 18 años) estos valores son independientes de la edad, sea hombre o mujer.

Antes de comenzar a desentrañar el significado del término masa corporal que ahora nos ocupa, es necesario proceder a establecer su origen etimológico. En concreto, podemos determinar que se encuentra conformado por dos palabras que proceden del latín.:

- Masa, emana del vocablo latino “massa”. Este a su vez deriva del griego “madza”, que se utilizaba para referirse a un pastel que se elaboraba teniendo como principal ingrediente a la harina.
- Corporal, por su parte, procede del latín “corporalis” que se compone de dos partes claramente diferenciadas: “corpus”, que es sinónimo de “cuerpo”, y el sufijo “-al”, que viene a indicar que algo es “relativo a”.

La magnitud física que permite indicar la cantidad de materia que contiene un cuerpo se conoce como masa. La unidad de masa en el Sistema Internacional es el kilogramo (kg.).

Corporal, por otra parte, es lo perteneciente o relativo al **cuerpo**. Entre los varios usos de este concepto, el cuerpo puede ser el conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo. El **cuerpo humano**, por ejemplo, está formado por la cabeza, el tronco, los brazos (las extremidades superiores) y las piernas (las extremidades inferiores).

La **masa corporal**, por lo tanto, está vinculada a la **cantidad de materia presente en un cuerpo humano**. El concepto está asociado al **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que consiste en asociar el **peso** y la **altura** de la **persona** para descubrir si dicha relación es saludable.

En concreto, se estipulan los siguientes resultados en base a la cifra que se obtenga del cálculo citado:

- Si el número que se obtiene está por debajo del 18,50 se establece que la persona en cuestión tiene un peso bajo.
- En el caso de que el resultado determine una cifra entre el 18,50 y el 24,99 se puede decir que el individuo está en una situación normal en cuanto a peso.
- Si la cantidad obtenida está entre 25 y 30 se establece que la persona cuenta con sobrepeso.
- Finalmente si la cifra resultante es superior a 30 se establece que el hombre o la mujer a la que pertenece aquella tiene un problema de obesidad. Esta es leve si está entre 30 y 34,99; es media si está entre los 35 y los 39,99 y finalmente sufre de obesidad mórbida si supera la cantidad de 40.

El peso, por sí solo, no constituye un dato relevante para conocer el estado de **salud** de una persona. Dos personas pueden pesar **ochenta kilogramos** cada una y, sin embargo, una puede tener un estado atlético excelente y la otra, sufrir de obesidad. Un peso de ochenta kilos es normal en quien mide **1,90 metros**, pero constituye un riesgo para alguien que mide **1,60 metros**.

El **IMC**, creado por el estadístico, sociólogo y naturalista belga **L.A.J. Quételet**, se calcula **dividiendo el peso (en kilogramos) por la altura al cuadrado (en centímetros)**. Hay que consultar en una tabla para saber si el **IMC** revela un peso saludable o algún trastorno (peso bajo o peso excesivo) que debe ser corregido.

CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

El índice de masa corporal es un parámetro muy usado dada su gran practicidad, para diagnosticar obesidad o sobrepeso, y más allá de no ser el único indicador que se requiere para obtener un completo y fiable panorama acerca del estado de salud, aun se utiliza ampliamente. Por eso, es preciso conocer que existe **una nueva clasificación de sobrepeso según índice de masa corporal** propuesta por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

En su último consenso del año 2007, la **SEEDO** propuso dividir el rango de índice de masa corporal que señala **sobrepeso** en dos categorías diferentes: sobrepeso de grado I y **sobrepeso de grado II o pre obesidad**. Esta última categoría enmarca a todas aquellas personas cuyo índice de masa corporal se sitúe entre 27 y 29,9 y es de gran importancia porque ya se trata del estadio previo a sufrir una patología como es la obesidad.

Dado que muchas investigaciones ya han observado que el riesgo de morbimortalidad comienza a elevarse a partir de un índice de masa corporal de 27 o más, esta nueva clasificación nos permite captar de una manera diferente a quienes antes tenían simplemente sobrepeso y hoy, presentan **pre obesidad** según esta nueva clasificación.

Por supuesto, el índice de masa corporal por sí sólo no es suficiente para hablar de del estado de salud y de la presencia o no de obesidad, pero dado que el **IMC** es muy usado e incluso se utiliza por personas no profesionales para autoevaluarse, es importante dar a conocer esta nueva categoría de sobrepeso que nos coloca de una manera diferente ante la probabilidad de sufrir enfermedades.

Consecuencias.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante), y

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2008 fueron la causa principal de defunción; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante), y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Valores del Índice de Masa Corporal

Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el peso corporal dividido por la talla al cuadrado, el cual se asume como independiente de la estatura. El cálculo está basado en cifras sugeridas para peso corporal ideal, donde el IMC para hombres y mujeres normales deberían estar en el rango de 18,5 a 25 kg/m². Este rango corresponde aproximadamente a los valores entre los percentilos 10 y 75 registrados para adultos individuales. Para infantes y niños, los valores promedio de IMC cambian con la edad desde 13 kg/m² al nacimiento, con un pico de 18 al primer año, un nadir de 15 a los 6 años de edad, y los valores del adulto durante la adolescencia.

Los individuos con elevado índice son clasificados como con sobrepeso u obesos, y los que presentan índice subnormal como desnutridos. Sin embargo, esta clasificación no puede ser aplicadas en ciertos sujetos como por ej. hombres brevilíneos o mujeres altas asténicas, y a pesar de las diferencias entre sexos de grasa corporal, el índice promedio es el mismo para ambos sexos durante la adolescencia y adultos jóvenes

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que estima para cada persona, a partir de su estatura y de su peso, su grado de obesidad. La comparación del valor del índice de masa corporal de una persona con los de tablas creadas por Organizaciones Internacionales a partir de valores estadísticos permite conocer el rango de peso más saludable que puede tener esta

persona. El índice de masa corporal, también llamado índice de Quetelet, se utiliza desde 1980 y es la piedra angular de endocrinólogos y nutricionistas

El IMC resulta de la división del peso del sujeto en kilogramos, por el cuadrado de su estatura expresada en metros.

Por ejemplo, para un hombre adulto, de 1.74 metros de estatura y 80 kilos de peso el IMC es

Gráfico N° 6 Ejemplo IMC

$$\text{IMC} = \frac{80}{(1.74)^2} = 26.40$$

El IMC permite clasificar las personas sedentarias de acuerdo con la composición media de su cuerpo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el IMC permite clasificar la población en:

- IMC < 15: personas en situación de inanición o delgadez extrema
- IMC entre 15 y 18.5: personas con excesiva delgadez
- IMC entre 18.5 y 25: personas con el peso ideal
- IMC entre 25 y 30: personas con sobrepeso
- IMC entre 30 y 40: personas obesas
- IMC > 40: personas con obesidad mórbida

El IMC ha sido desarrollado y es utilizado a efectos estadísticos y no es un parámetro exacto. Su valor varía en función de una serie de parámetros como son la masa muscular, la estructura ósea, el género y la etnia. Las personas con tipo atlético (también llamadas mesomórficas) tienen una constitución fuerte, una elevada masa muscular y son propensas a ganar peso. Estas personas tienen un IMC más alto de lo normal y pueden mostrar un IMC clasificado dentro de un grupo, por ejemplo de personas con sobrepeso, cuando en realidad tienen un peso ideal. El tipo asténico (también llamado ectomórfico) se caracteriza por delgadez, tórax plano y largo y poco desarrollo muscular. No es propenso a ganar peso y le cuesta mucho aumentar su masa muscular. Finalmente el tipo pícnico (endomórfico), tiene una constitución física caracterizada por la redondez del cuerpo, tórax y hombros anchos y

cuello corto. Suele tener menor estatura y, por lo tanto, se debería utilizar un IMC algo menor de 30 para definir el umbral de obesidad. Algo parecido ocurre en las personas ancianas, cuya estatura a experimentado una reducción de masa muscular que puede enmascarar un exceso de grasa.

Un ejemplo típico de las limitaciones del IMC es el de un adicto al culturismo que puede tener un IMC de 40 y sin embargo, no tener ningún exceso de grasa. Estos factores deben tenerse en cuenta al calcular el IMC ideal que se obtiene por comparación del peso y estatura del sujeto con los valores medios de la población en general.

A pesar de estas limitaciones el IMC se utiliza básicamente para medir el grado de adiposidad y para calcular la ingesta o cantidad diaria recomendada (CDR). La CRD consiste en una serie de recomendaciones acerca de los componentes de la dieta que se deben consumir todos los días para mantener un estado óptimo de salud. El IMC es también utilizado por las Instituciones Sanitarias como la OMS para llevar a cabo sus estadísticas sobre la obesidad y para definir algunas enfermedades como la anorexia nerviosa o la bulimia

En los niños, el Índice de masa corporal es un indicador similar al de los adultos, si bien se compara con los valores estadísticos de niños de la misma edad, utilizándose el IMC percentil. Un IMC menor del 5-percentil significa que el niño tiene un peso menor de lo debido mientras que un IMC mayor del 95-percentil indica obesidad. Recientes estudios señalan que las niñas de 12 a 16 años de edad tienen un IMC 1 kg/m² mayor que los niños de la misma edad.

ÍNDICE DE GRASA CORPORAL.

Las limitaciones del índice de masa corporal, sobre todo en los individuos atléticos y de constitución robusta ha obligado al desarrollo de índices más exactos para determinar la adiposidad. En efecto, el IMC no tiene en cuenta que los músculos tienen un peso mayor que la grasa y, por tanto, que un sujeto con una elevada muscularidad puede exhibir un IMC alto pese no tener "un átomo" de grasa. Para estos sujetos, se han desarrollado métodos para determinar el índice o porcentaje de grasa corporal

Se define como porcentaje de grasa corporal la parte del cuerpo no magra (es decir la no formada por músculos, huesos, órganos, sangre, etc) constituída por tejido adiposo. Es un

parámetro mucho más exacto que el índice de masa corporal para definir el estado de adiposidad, si bien se utiliza menos debido a que su determinación no es sencilla. Se aceptan, por regla general, los siguientes valores para la población en general:

Gráfico N° 7 Índice de grasa corporal

Edad	hasta los 30 años	entre 30 y 50 años	> 50 años
Mujeres	14-21%	15-23%	16-25%
Hombres	9-15%	11-17%	12-19%

Se aceptan valores del índice de grasa corporal entre 25 y 31% para las mujeres y entre el 18 y 25% para los hombres. Se consideran obesas las mujeres con un índice de grasa corporal > 32%, y obesos los hombres con un índice de grasa corporal > 25%

Existen varios procedimientos para determinar el índice de grasa corporal, algunos de ellos como la absorciometría de rayos X de energía dual o el análisis de impedancia bioeléctrica que solo están al alcance de las Clínicas de Obesidad. Más sencillo es el método del peso debajo del agua: Este método determina el volumen del cuerpo: primero se pesa a la persona en seco, luego se la sumerge en el agua, dentro de un tanque y se vuelve a pesar. El hueso y el músculo tienen más densidad que el agua y la grasa tiene menos densidad que el agua. Una persona con más hueso y músculo pesará más en el agua que una persona con menos hueso y músculo. El volumen del cuerpo es calculado y luego se calcula la densidad del cuerpo y el porcentaje de grasa.

Unos métodos más sencillos que pueden llevarse a cabo sin grandes inversiones en equipos son el cociente circunferencia de la cintura/circunferencia de las caderas y el grueso del pliegue adiposo.

Existen en el mercado básculas de bioimpedancia que mide la composición corporal enviando una señal de baja frecuencia y segura por todo el cuerpo, desde la base de la báscula. Esta señal circula libremente entre el líquido del tejido muscular pero se topa con la resistencia del tejido graso. Esta resistencia, denominada bioimpedancia, se mide con exactitud y sus resultados se contrastan en función del sexo, la altura y el peso de la persona para calcular de

manera personalizada la lectura de grasa y la composición corporales. Las básculas más avanzadas. Siguiendo el mismo principio de la bioimpedancia permiten al usuario obtener lecturas de composición corporal más avanzadas (grasa abdominal, edad metabólica, etc.).

Cálculo del Índice de Masa Corporal

¿Cómo funciona la calculadora de IMC?

El IMC (índice de masa corporal) es una fórmula que calcula la grasa corporal a través del peso y de la altura. La calculadora de IMC pone en relación ambos parámetros dando como resultado una única cifra, llamada IMC y expresada en kg/m^2

¿Cómo interpretar el resultado de la calculadora IMC?

El Índice de Masa Corporal es un número que se obtiene al poner en relación la altura con el peso. Mediante un tabla puedes interpretar el resultado, averiguando si te encuentras dentro del peso normal, o si por el contrario padeces sobrepeso, obesidad o delgadez.

¿Es fiable el IMC?

La calculadora del índice de masa corporal ofrece un IMC aproximado. Sin embargo nunca hay que olvidar que se trata de un valor aproximado y que en cualquier caso, esta información no sustituye la asistencia sanitaria profesional. Si quieres una valoración exacta de tu masa corporal no dudes en acudir al médico o al dietista.

HIPÓTESIS

El nivel de sedentarismo incide negativamente en el índice de masa corporal en los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2014

SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente: Sedentarismo

Variable dependiente: Índice de Masa Corporal

CAPITULO III

METODOLOGÍA

ENFOQUE

La investigación será de carácter cuantitativo y cualitativo:

Es **Cualitativo** porque el tema en mención es de carácter social, está basada en hechos humanos que sirve para hacer una interpretación de la salud.

Es **Cuantitativo** porque nos permite parcializar la realidad para facilitar el análisis, la subjetiva y no generaliza los datos.

El enfoque investigativo es crítico ya que nos ayuda a reflejar la realidad de la actividad en el efecto de la tonificación muscular así mismo es propositivo porque no solo nos detendremos a la contemplación pasiva sino que buscaremos alternativas de solución.

MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

De campo. La investigación es de campo porque se realizó en la Universidad Nacional de Chimborazo de la ciudad de Chimborazo donde se suscita el problema del sedentarismo en el personal administrativo al pasar sentados en su lugar de trabajo ocho horas diarias.

Bibliográfica se utiliza la investigación documental bibliográfica y de internet ya que se necesita documentación científica, y criterios de diversos profesionales especializados en la area de Cultura Física

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptivo porque clasifica elementos y estructuras que nos ayuda a distribuir datos de variables consideradas aisladamente.

En las investigaciones de tipo **descriptiva**, llamadas también **investigaciones diagnósticas**, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio del presente proyecto de investigación se determinará el universo en este caso todos los empleados administrativos de la Universidad nacional de Chimborazo.

De acuerdo a la investigación se procede a tomar en cuenta a la siguiente:

En vista de que la población no es numerosa, por confiabilidad de la investigación se trabajará con la totalidad de la misma.

Tabla 1 Población y Muestra

SEXO	POBLACION	%
Hombres	30	40%
Mujeres	40	60%
TOTAL	70	100%

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas que se utilizan son:

La encuesta

El test

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE

Tabla 2 Relación causa-efecto

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
<p><u>SEDENTARISMO</u></p> <p>Es la poca movilidad articular que presenta el ser humano al no realizar al menos 30 minutos diarios de Actividad Física</p>	<p>Índice de Masa Corporal</p> <p>Ser humano</p> <p>Actividad Física</p>	<p>Peso</p> <p>Talla</p> <p>Hombre</p> <p>Mujer</p> <p>Poca</p> <p>Mediana</p> <p>Escasa</p>	<p>Encuesta - Cuestionario</p> <p>Test - Test</p>

Elaborado por: Antonio Badillo F. - Washington Chirao C.

VARIABLE INDEPENDIENTE

Tabla 3 Relación causa-efecto

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
<p><u>ÍNDICE DE MASA CORPORAL</u></p> <p>Es el nivel físico saludable que tiene ser humano en relación del su peso y talla.</p>	<p>Físico saludable</p> <p>Relación peso y talla</p>	<p>Optimo</p> <p>Satisfactorio</p> <p>Bueno</p> <p>Malo</p> <p>Infrapeso</p> <p>Normal</p> <p>Sobrepeso</p>	<p>Encuesta - Cuestionario</p> <p>Test</p>

Elaborado por: Antonio Badillo F - Washington Chirao C.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

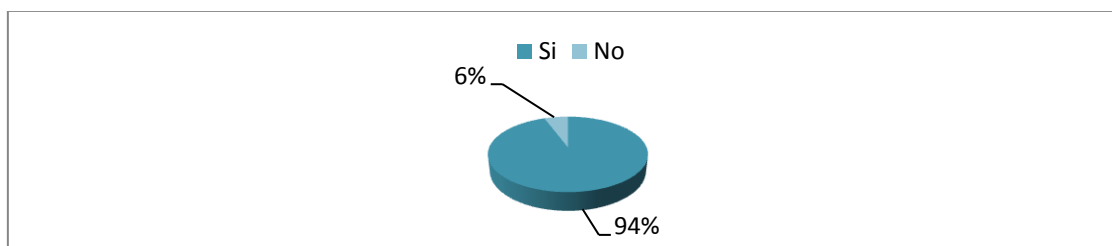
1ra Pregunta.- ¿Conoce los beneficios de la práctica de Actividad Física en la salud?

Tabla 4 Primera Pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	66	94%
No	4	6%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 1



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

De 70 empleados administrativos que son el 100% 66 empleados administrativos responden que si conocen los beneficios de la actividad física, mientras que 4 empleados que corresponden al 6% responden que no conocen los beneficios de la actividad física.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos responden que si conocen los beneficios de la actividad física, y la minoría responden que no conocen los beneficios de la actividad física.

2da Pregunta.- ¿Realiza usted algún tipo de Actividad Física?

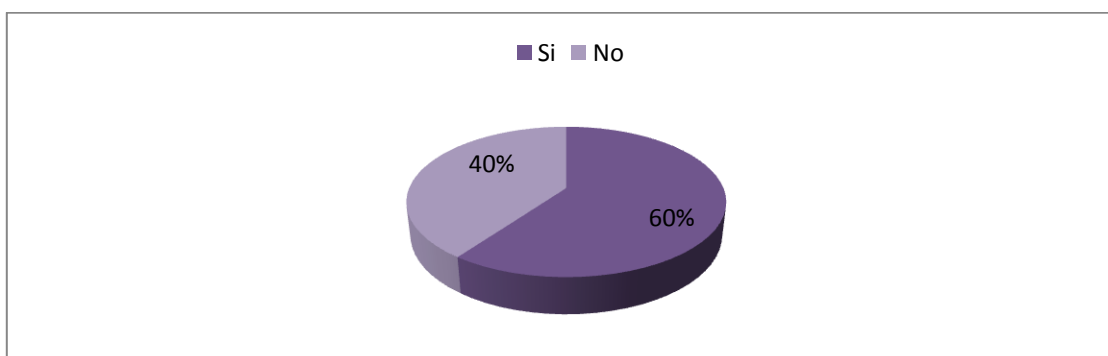
Tabla 5 Segunda Pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	42	60%
No	28	40%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 2 Segunda Pregunta



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% que representan a 70 personas, 42 personas que corresponden al 60 % realizan actividad física, mientras que 28 personas que corresponden al 40% no realizan actividad física.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados del edificio administrativo no realiza actividad física y la minoría de empleados administrativos no realizan actividad física.

3.- ¿Qué tiempo dedica hacer actividad física?

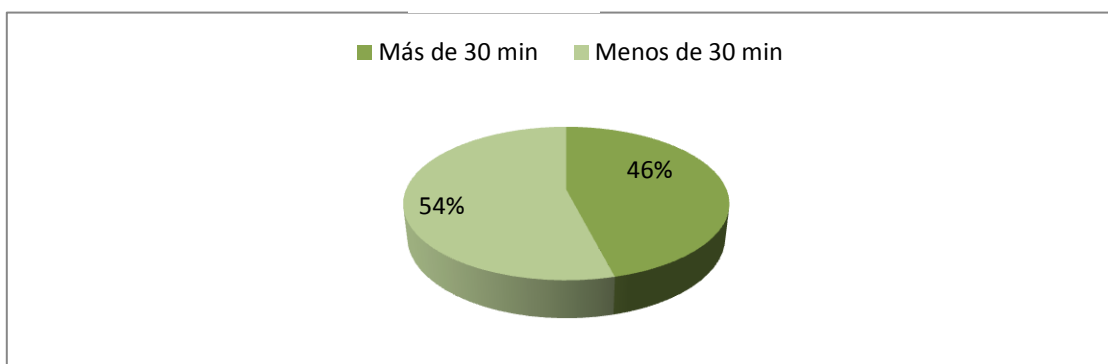
Tabla 6 Tercera Pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 30 minutos	32	46%
Menos de 30 minutos	38	54%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 3



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% que corresponden a 70 empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo el 54% de personas que representan 38 personas responden que realizan actividad física menos de 30 minutos, el 46% que representan a 32 personas responden que realizan actividad física responden que realizan actividad física menos de 30 minutos al día.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo realizan actividad física menos de 30 minutos al día, mientras que la minoría realizan actividad física más de 30 minutos de actividad física al día.

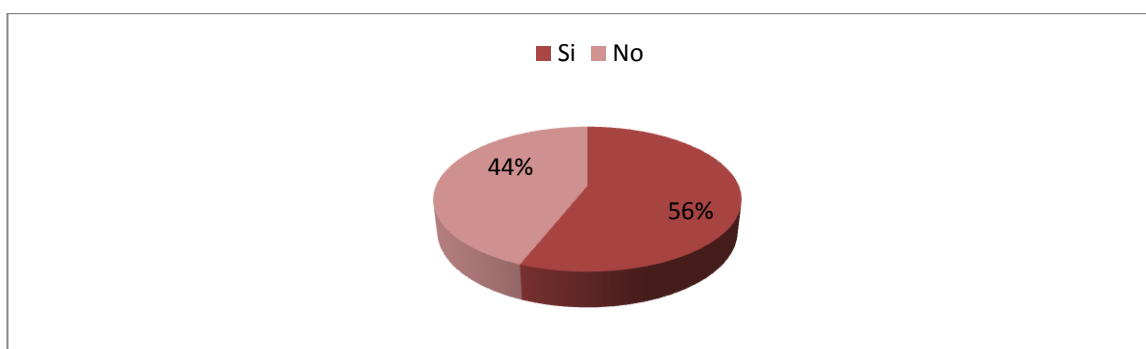
4.- ¿Considera usted que tiene problemas de sobrepeso?

Tabla 7 Cuarta pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	39	56%
No	31	44%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 4



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% que representan a 70 personas, el 56% que corresponden a responden 39 personas consideran que si tienen sobrepeso, y el 44% de empleados administrativos responden que no consideran que tienen problemas de sobrepeso.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos responden que Si consideran que tienen problemas de sobrepeso, y la minoría considera que No tienen problemas de sobrepeso.

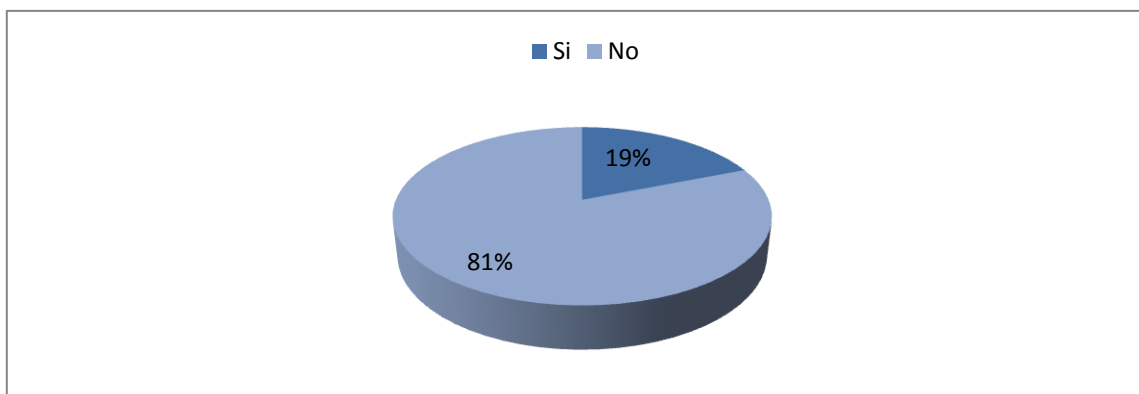
5ta. Pregunta ¿En el desempeño de sus funciones diarias, realiza algún tipo de Actividad Física?

Tabla 8 Quinta pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	13	19%
No	57	81%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 5



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo que corresponde a 70 personas, el 81% que representan a 57 personas responden que en el desempeño de las actividades diarias No realizan actividad física, mientras que el 19% de empleados administrativos que representan a 13 personas Si realizan actividad física en el desempeño de sus labores diarias.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo No desempeñan actividad física en las labores diarias, mientras que la minoría responden que Si realizan actividad física en el desempeño diario de sus actividades.

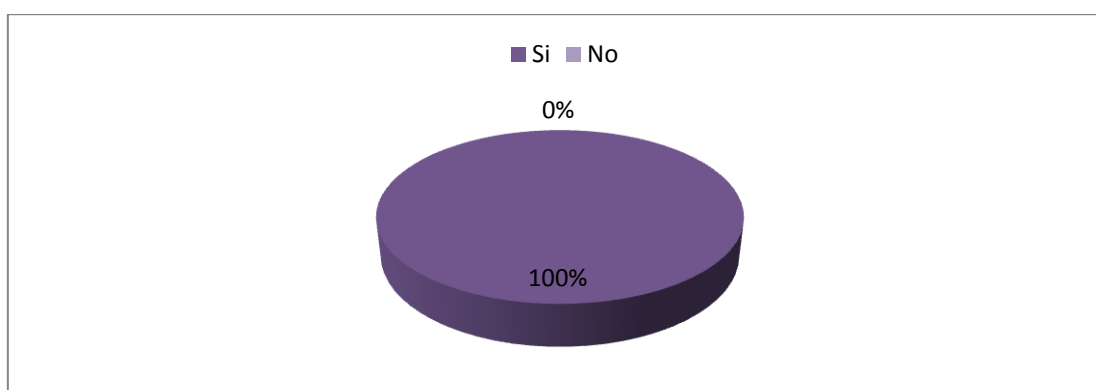
6ta.Pregunta ¿Desearía que exista un programa de actividad física en la institución?

Tabla 9 Sexta Pregunta

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	70	100%
No	0	0%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 6



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de empleados administrativos que representan a 70 personas, el 100% de los investigados responden que Si desearían que exista un programa de actividad física dentro de la institución.

INTERPRETACIÓN

Absolutamente todos los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo desean que exista un programa de actividad física dentro de la institución.

Cuadro de Relación entre Hombres y Mujeres

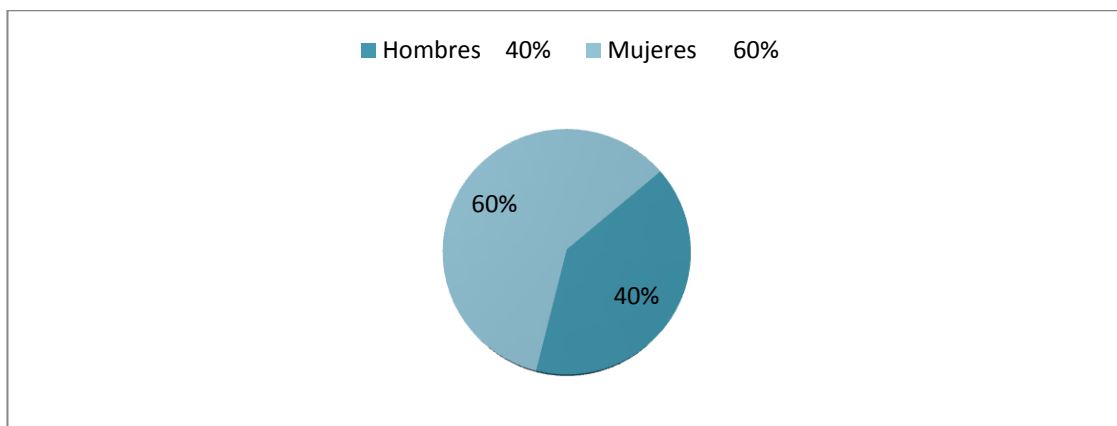
Tabla 10 Relación Hombres - Mujeres

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	30	40%
Mujeres	40	60%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 7



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% que representa a 70 empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, el 60% que corresponden a 40 personas son mujeres y el 40% que corresponden a 30 personas son hombres.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo son mujeres y la minoría son hombres.

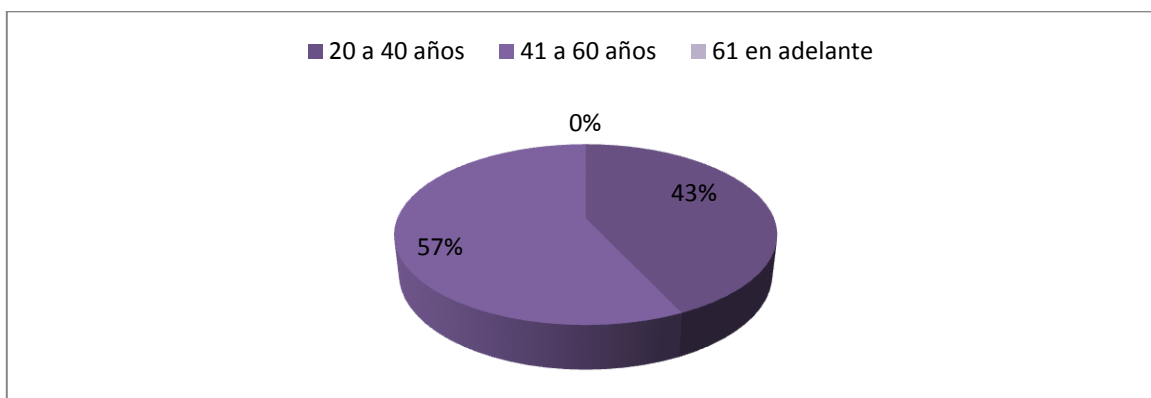
CUADRO POR EDADES EN HOMBRES

Tabla 11 Edades de Hombres

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20 a 40 años	13	43%
41 a 60 años	17	57%
61 en adelante	0	0%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 8



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, el 57% que corresponden a 14 personas de sexo masculino que se encuentran en la edad de 41 a 60 años de edad, el 43% que corresponde a 13 empleados se encuentra entre los 20 a 40 años.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos varones se encuentran entre la edad de 41 a 60 años, seguidos por de 20 a 40 años.

CUADRO POR EDADES EN MUJERES

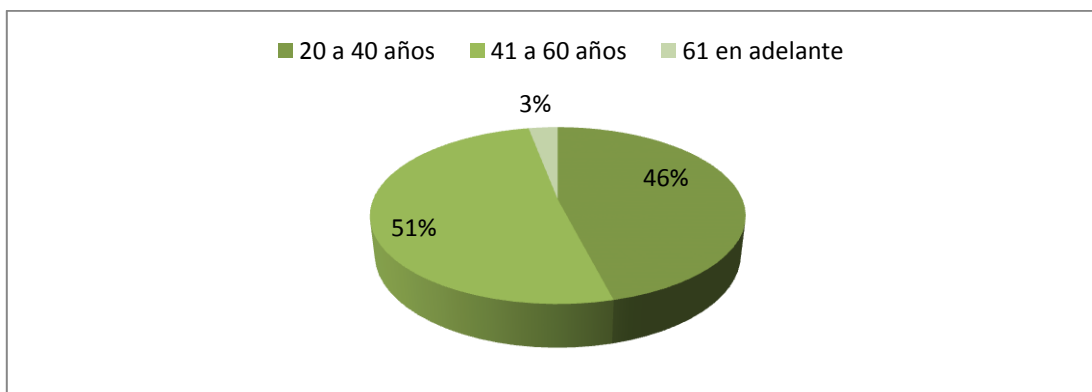
Tabla 12 Edades por Mujeres

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20 a 40 años	18	45%
41 a 60 años	20	50%
61 años en adelante	2	5%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 9



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de empleados administrativos el 50% que representan a 20 personas son damas que se encuentran entre los 41 a 60 años de edad, mientras que el 45% que representan a 18 damas se encuentran entre los 20 a 40 años de edad y el 5% que corresponden a 2 damas se encuentran entre la edad de 61 años en adelante.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de empleados administrativos de sexo femenino se encuentran entre los 41 a 60 años de edad, seguidos por las edades comprendidas de 20 a 40 años y finalmente la edad de 61 años en adelante.

CUADRO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL GENERAL

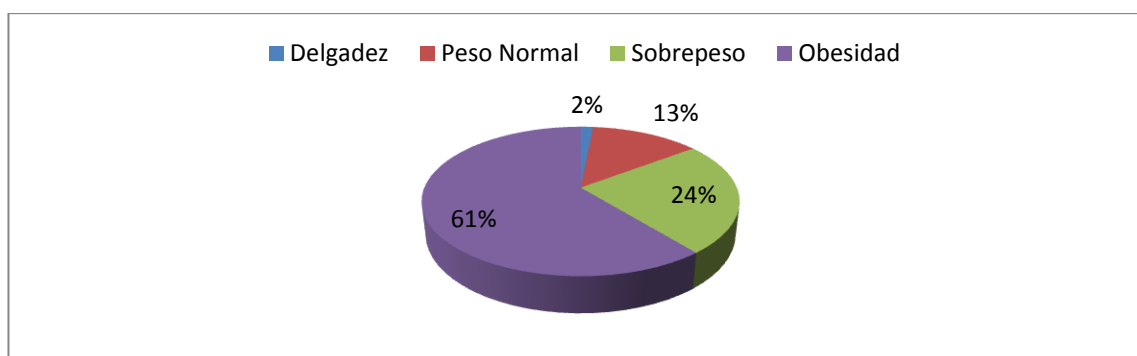
Tabla 13 Índice de Masa Corporal

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Delgadez	2	3%
Peso Normal	18	26%
Sobrepeso	34	48%
Obesidad	16	23%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 10



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo 48% que corresponden a 34 personas se encuentran en rango de sobrepeso, el 26% que representan a 18 personas se encuentran en rango de peso normal, mientras que el 23% que representan a 16 personas se encuentran en el rango de obesidad y el 3% que representa a 2 empleados están en el rango de delgadez.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los empleados administrativos se encuentran en el rango de sobrepeso, seguidamente de un grupo en rango de peso normal, posteriormente el rango de obesidad y finalmente el rango de delgadez.

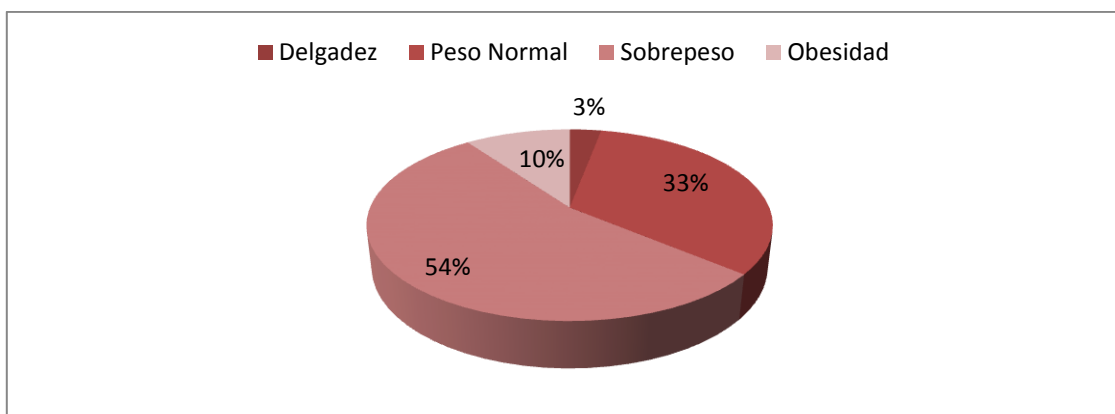
CUADRO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN MUJERES

Tabla 14 IMC Mujeres

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Delgadez	1	3%
Peso Normal	13	33%
Sobrepeso	22	54%
Obesidad	4	10%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 11



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.
Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de las personas investigadas que corresponden a 70 empleados administrativos de la UNACH, el 54% que representan a 22 varones se ubican en el rango de sobrepeso, el 33% que son 13 varones se encuentran en un rango de peso normal, el 10% que son 4 personas se encuentran en un rango de obesidad y el 3% que es 1 varon se encuentra en un rango de delgadez.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de personas investigadas se encuentra en un rango de sobrepeso, seguido de un rango de peso normal, posteriormente el rango de obesidad y finalmente en el rango de delgadez.

CUADRO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN VARONES

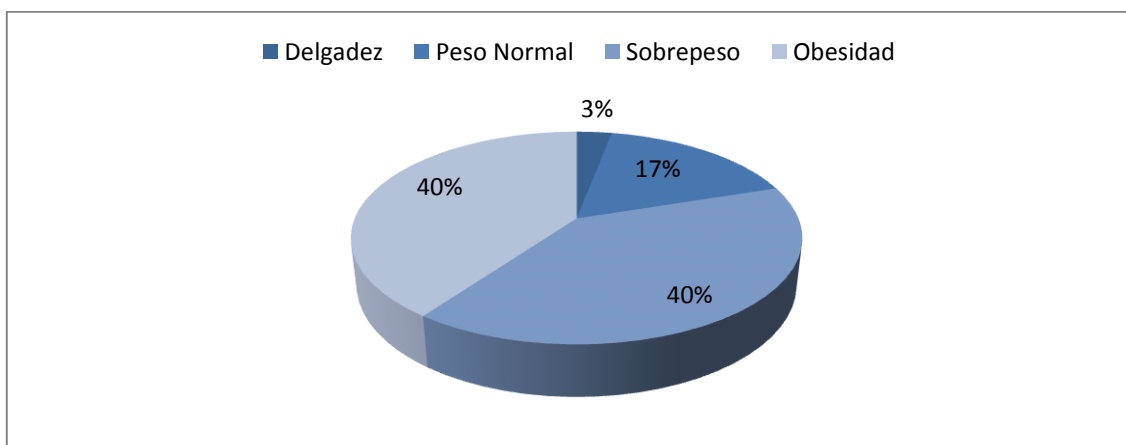
Tabla 15 IMC Varones

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Delgadez	1	3%
Peso Normal	5	17%
Sobrepeso	12	40%
Obesidad	12	40%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

Gráfico 12



Elaborado por: Antonio Badillo F – Washington Chirao C.

Fuente: Empleados Administrativos UNACH

ANÁLISIS

Del 100% de los empleados administrativos de la UNACH que representan a 70 personas, el 40% de personas están ubicados en el rango de delgadez y obesidad con un número de 12 personas, el 17% correspondiente a 5 personas en el rango de peso normal y 3% que es 1 persona se ubica en el rango de delgadez.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de investigados se encuentran en los rangos de obesidad y sobrepeso, seguidos por el rango de peso normal y finalmente el rango de delgadez.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Al concluir la recolección de datos de peso y talla podemos mencionar que el porcentaje de sobrepeso es predominante dentro de los empleados administrativos de la universidad nacional de Chimborazo, tanto en hombres como en mujeres. Encontrándose un mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en el sexo masculino; esta relación se estandariza bajo lineamientos científicos de sobrepeso.
- Luego de aplicar el instrumento de investigación como es la encuesta a los empleados administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, se concluye que existe un nivel de sedentarismo que se acentúa por la labor diaria de trabajo específico que realiza cada empleado y la inactividad de menos de 30 minutos diarios.
- Se concluye que sí existe una relación que es ejercida por el sedentarismo en el índice de masa corporal con los estándares establecidos científicamente por la organización mundial de la salud.

RECOMENDACIONES

- Extender esta acción de investigación a las demás instancias de la institución con la finalidad de conocer la realidad de peso y talla en la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Concientizar a las personas de la institución la importancia de realizar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física, la permitirá que no caigan en el sedentarismo, buscando en el empleado administrativo la posibilidad de tener un estilo de vida saludable.
- Se recomienda que la institución organice un programa de actividad física dirigida al personal de la Universidad Nacional de Chimborazo, que permitirá fomentar la integración y crear una cultura de la práctica de la actividad física, en busca de una universidad saludable.

BIBLIOGRAFÍA

<http://repositorio.utmachala.edu.ec>

<http://repo.uta.edu.ec>

<http://quees.la/sedentarismo>

<http://www.claretaranda.net>

<http://www.natursan.net>

<http://www.fertilab.net>

<http://www.huffingtonpost.es>

<http://definicion.de/masa-corporal/>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es>

http://www.iqb.es/nutricion/indice_masa.htm

<http://www.claretaranda.net>

<http://www.vivirsalud.imujer.com>

<http://www.eltribuno.info>

<http://www.huffingtonpost.es>

<http://es.wikipedia.org>

<http://definicion.de/masa-corporal>

<http://www.vitonica.com>

<http://www.who.int>

<http://www.medicalcriteria.com>

<http://es.calcuworld.com>

ANEXOS

FOTOS

TOMA DE TEST DE TALLA





TOMA DE TEST DE PESO

