

# Estudio diagnóstico de la actividad física en civiles de gerencia administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador

Mayra Aracely Burbano Benavides  
Thalia Fernanda Rubio Villalba  
Edgardo Romero Frómata

*Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, de Ecuador*



Recibido: 2016-01-22 Aprobado: 2016-05-26

## Resumen

El artículo expone los resultados preliminares del nivel de actividad física en civiles de gerencia administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, Ecuador, con el objetivo de fundamentar la aplicación de programas diferenciados para eliminar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de los trabajadores a tono con políticas del Buen vivir. Se aplicó el cuestionario internacional IPAQ-Corto a 77 trabajadores de un total de 120. Los resultados muestran que el 79 % desarrolla una actividad física de moderado-bajo, con prevalencia de esta última lo que avala el programa aplicado.

**Palabras clave:** diagnóstico, actividad física

## Introducción

El movimiento constante del cuerpo humano es una necesidad asociada a la supervivencia en la que el hombre paralelamente ha ido modelando tanto los cambios como la adaptación al medio. Así, en constante movimiento, desde su existencia ha utilizado su cuerpo y el movimiento para realizar todo tipo de actividad. En la actualidad las facilidades tecnológicas han vuelto cada vez más cómodos e inactivos a los hombres. El sedentarismo se ha ido instalando y con él los problemas de salud y los niveles de estrés; disminuyen los niveles de correlación con otros individuos porque la realidad virtual lo separa del contacto con los seres de su misma especie es reducido o totalmente nulo. (Varo, 2007)

Estos nuevos hábitos poco activos y no saludables desencadenan consecuencias muy graves: se producen en el organismo una serie de cambios relacionados con enfermedades cardiovasculares o tumores y de tipo infecciosas, entre otras. Esta realidad varía dependiendo donde se enfoque su estudio, si es en países en vías de desarrollo la sociedad se encuentra en la obligación de usar el cuerpo diariamente para garantizar la supervivencia, pero en los países desarrollados, los individuos gozan de tantas comodidades, que todo se encuentra a su alcance, tanto que caminar o correr se hace innecesario, debido a que tienen vehículos para su movilización. Esa misma tendencia explica (Lema

## *Workup of physical activity in civil administrative management of the University of the Armed Forces, Ecuador*

### *Abstract*

*The article presents the preliminary results of the level of physical activity in civil administrative management of the University of the Armed Forces, ESPE, Ecuador, in order to support the implementation of different programs to eliminate sedentary lifestyles and improve quality of life workers in line with policies of good living. IPAQ - Short to 77 workers a total of 120. The results show that 79 % develop a physical activity under moderate- , with prevalence of the latter which supports the international program applied questionnaire was applied.*

**Keywords:** *workup, physical activity*

2011) aparece cada vez más en los países subdesarrollados, como el Ecuador. Este estilo de vida pasivo tarde o temprano afecta la salud del cuerpo humano, con la presencia de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. En este aspecto cabe recalcar que para muchos profesionales de la educación física y de la salud es importante concienciar a las personas sobre la práctica de la actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud.

En los medios de comunicación y en otras esferas de la sociedad con frecuencia venden una idea errónea de lo que es la actividad física, al compararla directamente con el modelo del deporte de competición; ya que, muestra solamente una parte muy minúscula de lo que representa el deporte, además de que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento terminan sus carreras profesionales con lesiones de larga recuperación o tienen simplemente que aprender a vivir con ellas. (Vasconcellos, 2007). No hay que olvidar que la actividad física estrecha lazos de amistad y compañerismo, muchas veces preteridos cuando ganar la competencia se convierte en el único objetivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el Informe Anual sobre Enfermedades no Transmisibles de 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”. Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, aseveró que la escasez de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo. Y (Antequera, 2013) refiere que el sobrepeso o clínicamente llamado el Síndrome Metabólico afecta entre un 20 y 25 % a la población mundial, según los registros de la Organización Mundial y Panamericana de la Salud. El incremento del peso corporal y el sedentarismo son los factores que contribuyen al establecimiento de este síndrome, que en el caso de Ecuador afecta a cerca del 40% de la población total, dijo Guillermo Fuenmayor coordinador nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública (MSP).

En el caso de Ecuador, la nueva pandemia del siglo ha cambiado la tendencia de la mortalidad. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), las principales causas de mortalidad en 2010 fueron las enfermedades hipertensivas con el 7%, la diabetes 6,5%, las cerebro vasculares 5,3%, todas ellas relacionadas con el Síndrome Metabólico, producto de la mala alimentación, de comidas altas en grasas, por exceso de carbohidratos y por la disminución de la actividad física. En este país andino, de cada diez personas adultas y adultos mayores (65 años en adelante), por lo menos cinco sufren de sobrepeso, mientras que uno de cada cuatro adolescentes presenta el problema, en el caso de los escolares, cerca del 14 % registra el síndrome. Para Alfredo Borrero, Presidente de la Asociación Nacional de Clínicas y Hospitales Privados del Ecuador, el problema es preocupante porque está entre la segunda y tercera causa de muerte en el Ecuador. “Ataca a personas que están en edad productiva, es decir, veinticinco, treinta y cuarenta años”. El riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en la vida adulta, en ambos sexo, bordea entre los 30 y 50 años. Según la Organización Mundial de la Salud, los portadores del síndrome son propensos, tres veces más, a sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular, que aquellos que no lo tienen. (Varo, 2007). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud; esta realidad

está presente en la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE en Ecuador, donde es insuficiente la participación en la actividad física. Durante el tiempo de ocio aumenta el uso de los medios de transporte pasivos y se observa también un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y familiares. La población estudiada en el área del personal de Gerencia Administrativa de la institución tiene poca incidencia en la práctica de la actividad física debido a las extensas horas de trabajo que dedican al cumplimiento correcto y total de sus funciones, sometiéndose a altos niveles de estrés y la inexistencia de hábitos de vida activos y saludables.

Especialistas de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, sugieren investigar el nivel de actividad física de los trabajadores para lograr un mejor estilo de vida y señalan que considerando que el estudio diagnóstico conducirá a conocer el nivel de actividad física por sexos y edad, los resultados determinarán la conformación de grupos afines, que recibirán un programa de ejercicio elaborado por cada grupo de estudiantes, en dependencia del nivel de actividad física y sexo de la población investigada. Romero, E et al (2014).

Concientizar a este grupo de trabajadores sobre la importancia de realizar actividades físicas para ayudar a optimizar la salud y calidad de vida, las relaciones sociales, el desempeño laboral, la sensación de bienestar y otros estados positivos les llevará a otra la realidad en la que la práctica de deportes, y de actividad física contribuirá a eliminar y prevenir enfermedades y hábitos de vida poco saludables. La repuesta a esta problemática dirigió la investigación, hacia el estudio las actividades físicas que realizan los trabajadores civiles universitarios ecuatorianos que laboran en la dirección de gerencia administrativa de esa universidad militar de ahí que diagnosticar el nivel de actividad física sirve de punto de partida para diseñar recomendaciones metodológicas, programas de ejercicios conducentes a mejoras en la calidad de vida.

### **Materiales y métodos**

El grupo seleccionado para investigar corresponde al área del Personal de Gerencia Administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, que es de 120 individuos, de los cuales, aleatoriamente se identifican 77 trabajadores docentes y administrativos para aplicar el diagnóstico. Se aplica el cuestionario internacional Ipaq-Corto, que permitió obtener una visión del nivel de actividad física de cada individuo encuestado.

El Personal de Gerencia Administrativa de la Universidad de las Fuerzas Armadas–ESPE está integrado por las siguientes áreas:

- Financiero
- Residencia
- Admisión y Registro
- Tesorería
- Atención al Usuario
- Logística

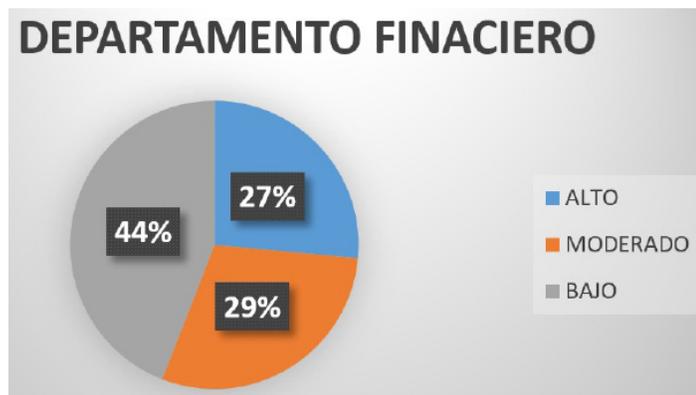
- Tecnología y Computación
- Talento Humano
- Ciencias de la Vida

En el mes de enero del 2015 se aplica a la muestra, el Physical Activity Questionnaire o también conocido como IPAQ, en su variante CORTO, que tiene siete preguntas enfocadas a obtener información sobre el tiempo que el encuestado estuvo activo en los últimos siete días. Al tabularse las encuestas se proporciona el nivel de actividad física de los trabajadores que llenaron el cuestionario, catalogándolo en bajo, medio y alto.

Para la tabulación de las encuestas se utilizó un programa creado en hoja de cálculo de Microsoft Excel, en la que se introducen los valores numéricos y reflejos en la pantalla el nivel de actividad física que presenta el encuestado. Los resultados fueron procesados porcentualmente y comparados entre sí. Interviene también la observación intencionada.

### Análisis de los resultados

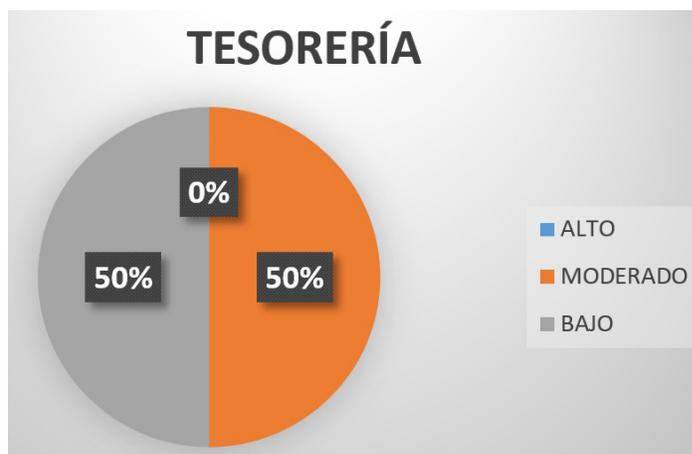
La desagregación de los resultados por áreas caracteriza el comportamiento para diferentes tipos de trabajadores. En el Departamento Financiero se obtiene el mayor por ciento evaluado como de actividad física baja, con un 44 % (gráfico 1). La suma porcentual de evaluados de bajo-medio alcanza un 73 % mientras que de moderado-alto se inscribe en un 57%, indicativo de un predominio medio-bajo.



**Gráfico 1.-**Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

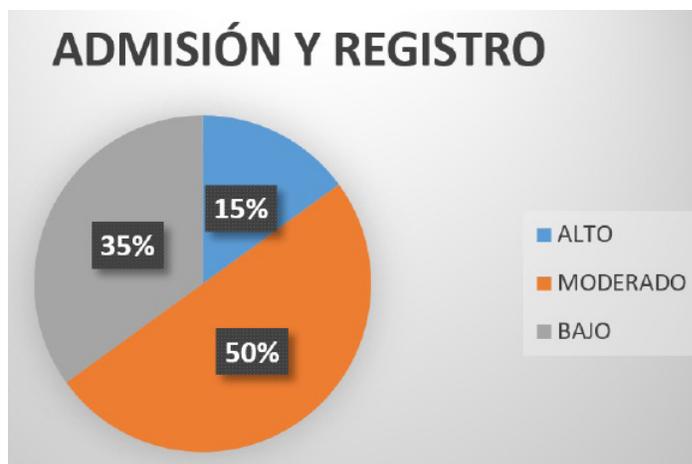
El personal que labora en Tesorería refleja un 50 % de nivel bajo de actividad física, indicativo de un marcado sedentarismo en esta área (gráfico 2).



**Gráfico 2.-**Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

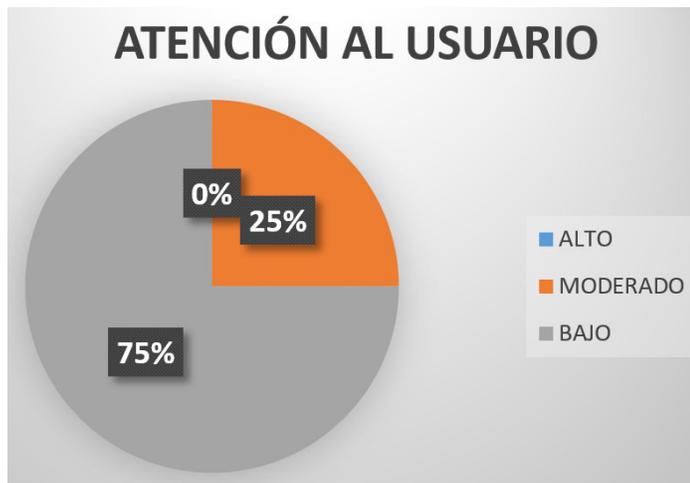
Los trabajadores del Admisión y Registro se inscriben en un 35 % de baja actividad física, y otra parte, el 50 % posee un nivel moderado. En contraposición con la intención de lograr un nivel alto de actividad física, la suma del nivel moderado y bajo está en un 85 %, respecto al 65 % de nivel medio-alto, confirmando así la tendencia a un inadecuado nivel (gráfico 3).



**Gráfico 3.-**Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

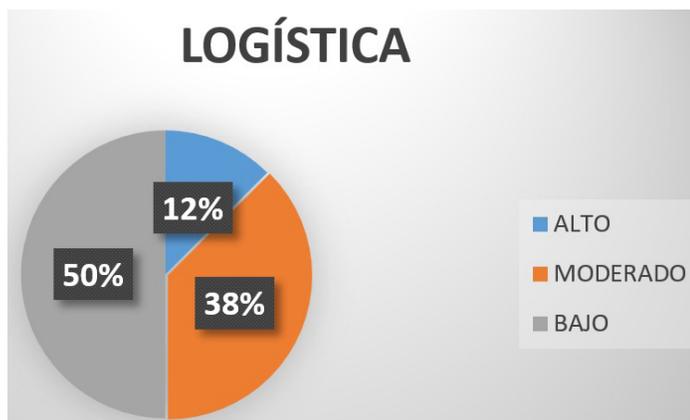
El grupo de trabajadores que laboran en Atención al Usuario manifiesta un alto nivel de sedentarismo, con un 75 % de nivel bajo de actividad física (gráfico 4). Esos datos se explican por sí mismos y son un reflejo de las insuficiencias biológicas que pudieran manifestar los trabajadores de esta área.



**Gráfico 4.**-Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

Un grupo de trabajadores laboran en Logística y siguiendo la tendencia de las áreas ya explicadas, el 50 % manifiesta un nivel bajo de actividad física, de manera tal que la suma de moderado-bajo alcanza el 88 %, muy diferente al nivel medio-alto del 50% (gráfico 5). Ellos indican que este tipo de trabajadores se comporta de forma insuficiente en las actividades físicas que realizan en la semana en su tiempo de ocio.



**Gráfico 5.**-Nivel de Actividad Física Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

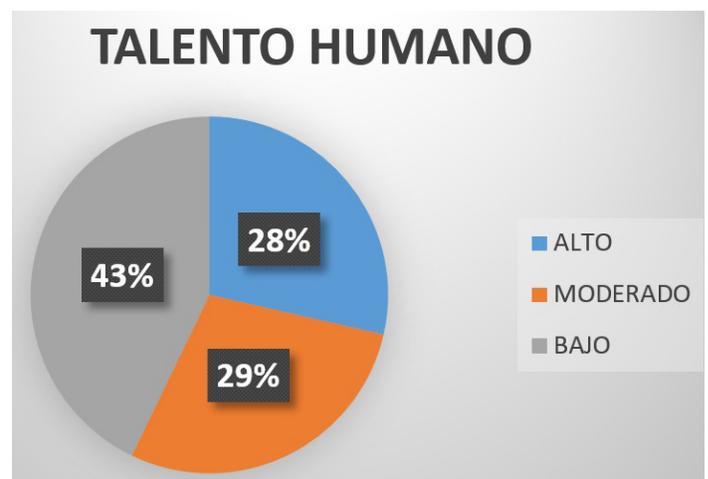
Similar tendencia demuestran los que laboran en Tecnología y Computación, con un 60 % de baja actividad física, y un nivel moderado- bajo que corresponde con el 80 % sobre 40 % de media-alta, señalando así la inclinación hacia un nivel bajo de actividad física (gráfico 6).



**Gráfico 6.**-Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

En los trabajadores de Talento Humano el nivel de actividad física se muestra insuficiente, si se tiene en cuenta que el 43 % muestra un nivel bajo. El gráfico 7 refiere que la suma de baja y media también es superior de la media-alta, con cifras de 72 % y 57 % respectivamente. En esta área de Talento Humano se observa la misma tendencia de las restantes áreas ya evaluadas, con un insuficiente nivel de actividades física.



**Gráfico 7.**-Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

De interés resultó que los trabajadores del área de Ciencias de la Vida son los que manifiestan el nivel de actividad física más bajo, pues en el 100 % de los casos las encuestas reflejan inactividad física (gráfico 8).

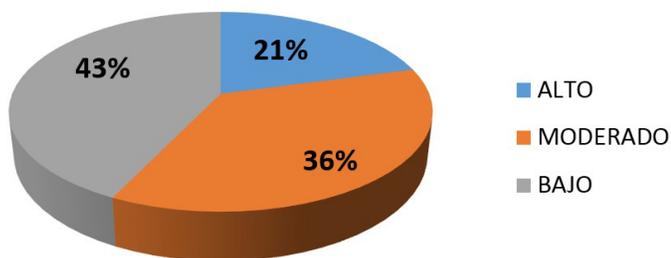


**Gráfico 8.-**Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo

Fuente: Encuesta aplicada por los investigadores

La valoración del Ipaq-Corto aplicado es indicativo de un nivel bajo de actividad físico, que ronda el 43 % (gráfico 9). Si se sumara en el gráfico el total de trabajadores administrativos entre bajo y alto y entre moderado y alto, se alcanzarían valores de 79 % y 64 % respectivamente, predominando el nivel moderado-bajo por encima del moderado-alto.

El nivel bajo de actividad física está presente en la mayoría de los departamentos a excepción de Admisión y Registro donde predomina el nivel moderado y en ningún departamento se puede observar presencia significativa mayoritaria de un nivel alto de actividad física.



**Gráfico 9.-**Nivel de Actividad Física del Personal de Gerencia Administrativa de las Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE

## Conclusiones

Los resultados indican que el cuestionario Ipaq-Corto demostró que el personal administrativo muestra un nivel de actividad física baja o bajo-moderado, con tendencia a lo primero, como consecuencia de que la población estudiada dedica poco tiempo de la semana para la realización de actividad física, como opción para cuidar de su salud y bienestar personal.

De las diferentes áreas evaluadas, corresponde a Ciencia de la Vida la que demuestra el mayor por ciento de inactividad física, siguiéndole en ese orden Talento Humano, Atención al Usuario, Tecnología y Computación, Logística y Tesorería.

De los resultados se infiere, recomendar a la Rectoría del Centro, realizar un programa de actividades físicas, que involucre, de forma masiva y caminatas, trotes, calistenia, aerobios, bailoterapias, juegos deportivos-recreativos, entre otros, al menos dos veces a la semana, donde se involucre a los estudiantes de la licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación del propio centro de estudio. Ello facilitaría una mejor vinculación universidad-sociedad, en la solución de un problema que afecta la productividad del trabajo y el bienestar biológico y social de los trabajadores.

## Referencias bibliográficas

- Antequera, M. (Agosto de 2013). Revista EFDeportes. En <http://www.efdeportes.com>: <http://www.efdeportes.com/efd183/actividades-fisicas-recreativas-para-30-a-35.htm>
- Lema, F. (2011). Actividad física y sedentarismo en Colombia. Colombia Médica , 25-28.
- Romero, E et al (2014). El nivel de actividad física de los trabajadores de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, de Ecuador: diagnóstico y soluciones. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Notas Conceptuales. Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Varo, J. (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo. Revista Española de Cardiología , 03-07.
- Vasconcellos, R. (2007). Estilo de vida saludable y sedentarismo. Salud Pública 49, 6.