



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TÍTULO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

**CALIDAD DE VIDA Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL
ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

Autores:

Luis Javier Quishpe Tuquinga

Jorge Iván Zamora Pingos

Tutor:

Mgs. Isaac Pérez

RIOBAMBA - ECUADOR

2017

INFORME DEL TUTOR

En mi calidad de tutor y luego de haber revisado el desarrollo de la investigación elaborada por Luis Javier Quishpe Tuquina y Jorge Iván Zamora Pingos, tengo a bien informar que el trabajo indicado, cumple con los requisitos exigidos para que pueda ser expuesta al público, luego de ser evaluada por el Tribunal designado.



Mgs. Isaac Pérez

TUTOR

CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL

CALIFICACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO DE GRADO

PhD. Edda Lorenzo

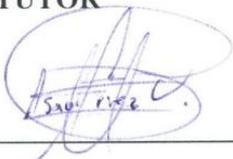
PRESIDENTE-



FIRMA

Mgs. Isaac Pérez

TUTOR



FIRMA

Mgs. Susana Paz

MIEMBRO



FIRMA

DERECHO DE AUTOR

Nosotros, Luis Javier Quishpe Tuquina y Jorge Iván Zamora Pingos, somos responsables de las ideas, doctrinas, resultados y propuestas expuestas en el presente trabajo de investigación, y, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Luis Javier Quishpe Tuquina

C.I.0605778141



Jorge Iván Zamora Pingos

C.I. 0604099218

AGRADECIMIENTO:

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Así, quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

Muestro mis más sinceros agradecimientos a mi tutor de proyecto y docentes quienes con sus conocimientos y su guía fue una pieza clave para que pudiera desarrollar una clave de hechos que fueron imprescindibles para cada etapa de desarrollo del trabajo.

Por último, quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mis padres, que quienes con sus consejos fueron el motor de arranque y mi constante motivación, muchas gracias por su paciencia y comprensión, y sobre todo por su amor.

¡Muchas gracias por todo!

Luis Javier Quishpe Tuquinga

AGRADECIMIENTO:

El primordial agradecimiento es a Dios por proporcionarme la existencia y la oportunidad de llegar a una de las metas de mi vida permitiéndome demostrar mis conocimientos, de la misma manera a los docentes de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO por guiarme en cada uno de los niveles educativos afianzando conocimientos y valores humanos, a mis padres que siguen encaminándome y apoyándome firmemente para culminar esta hermosa etapa estudiantil.

Jorge Iván Zamora Pingos

DEDICATORIA:

Quiero dedicarle este trabajo a Dios que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este proyecto de investigación; por ser el inspirador para cada uno de mis pasos dados en mi convivir diario; a mis padres por ser los guía en el sendero de cada acto que realizo hoy, mañana y siempre; a mis hermanas, por ser el incentivo para seguir adelante con este objetivo, a mis docentes por entregarme sus conocimientos para realizar los propósitos que tengo en mente.

Luis Javier Quishpe Tuquina

DEDICATORIA:

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mi madre e hija. A Dios porque ha estado con migo con migo a cada paso que doy ; cuidándome y dándome fortaleza para continuar ; a mi madre e hija quienes a lo largo de mi vida han sido un pilar fundamental , mi apoyo en momentos difíciles . Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento. Es por ellas soy lo que soy ahora.

Jorge Iván Zamora Pingos

INDICE:

Contenido

INFORME DEL TUTOR.....	I
CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL	II
DERECHO DE AUTOR.....	III
AGRADECIMIENTO:	IV
AGRADECIMIENTO:	V
DEDICATORIA:	VI
DEDICATORIA:	VII
INDICE:	VIII
RESUMEN	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento del Problema	5
Justificación.....	5
Formulación de Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA (MARCO TEÓRICO)	6
Actividad Física.....	6
Salud y actividad física	7
Una actividad para cada edad.....	8
Calidad de Vida Laboral.....	9
La calidad de vida laboral.....	8
METODOLOGÍA	9
Variables de Estudio.....	10
Población.....	11
Diseño	12
RESULTADOS Y DISCUSION	13
COCLUSIONES:	26
RECOMENDACIONES:.....	26
Referencias Bibliográficas	27

INDICE DE TABLAS

Tabla 1; Género.....	14
Tabla 2; Edad	15
Tabla 3; Índice de Masa Corporal.....	16
Tabla 4; Estadísticas de Fiabilidad.....	17
Tabla 5; Prueba de Friedman	17
Tabla 6; Estadísticas de Fiabilidad.....	18
Tabla 7; ANOVA con prueba de Cronbach.....	18
Tabla 8; Estadísticas de Fiabilidad.....	19
Tabla 9; ANOVA con prueba de Cronbach.....	19
Tabla 10; Estadísticas de Fiabilidad.....	20
Tabla 11; Anova prueba de Cronbach.....	20
Tabla 12; Media de las preguntas CVP-35	21
Tabla 13; Preguntas del Cuestionario CVP-35 relacionadas con sus tres dimensiones y la media	22
Tabla 14; Tabla de Calorías	23
Tabla 15; Total de Mets por minutos a la semana	23
Tabla 16; Total de Mets	24
Tabla 17; Correlaciones Bivariadas	25

RESUMEN

El presente proyecto de investigación muestra los resultados de la aplicación de los instrumentos de evaluación en la calidad de vida y niveles de actividad física en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

El objetivo del trabajo es investigar la influencia de la calidad de vida sobre los niveles de actividad física en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

La población del presente estudio es de 225 personas (Administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo). Con un criterio de exclusión de 33% a las personas que no llenaron adecuadamente o no firmaron el consentimiento informado. Obteniendo una muestra de 151 administrativos encuestados en todos sus campus, 90 mujeres con 60% y 61 hombres con 40 %.

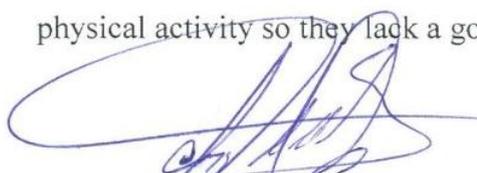
En el presente trabajo de investigación se aplicó dos instrumentos de evaluación; para evaluar la calidad de vida se utilizó el cuestionario CVP-35, para evaluar los niveles de actividad física se utilizó el IPAQ. Estos dos cuestionarios ayudaran a determinar el estilo de calidad de vida y niveles de actividad física de todos los administrativos. La técnica fue la encuesta y el instrumento de evaluación son: CVP-35, IPAQ aplicados en el proyecto de investigación.

El Cuestionario de Calidad de Vida CVP-35 aplicado a los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo es un instrumento válido y confiable con un coeficiente alfa de Cronbach igual a 0,890 y en el análisis de Chi-cuadrado de Friedman tenemos un valor muy significativo ($p < 0,05$). Los valores de estos parámetros señalan una alta fiabilidad y por lo tanto una alta validez del instrumento; estos resultados apoyan las hipótesis del estudio realizado, el instrumento IPAQ dando como resultado el total de calorías a la semana obteniendo una media de 3122,70, un mínimo de 0, y un máximo de 47100. La totalidad de mets por minutos a la semana tenemos una media de 1873,62, un mínimo de 0 y un máximo de 28260.

Se pudo observar durante la ejecución de los instrumentos de evaluación en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo pasaban de 6 -8 horas diarias sentados durante su jornada laboral, les impedía hacer actividad física por lo cual carecen de un buen estilo de vida.

ABSTRACT

The present research project shows the results of the application of the instruments of evaluation in the quality of life and levels of physical activity in the administrative staff of the National University of Chimborazo. The objective of this work is to research the influence of quality of life on the levels of physical activity in the administrative staff of the National University of Chimborazo. The population of the present study is 225 people (Administrative staff of the National University of Chimborazo) with a criterion of exclusion of 33% to people who did not adequately fill or did not sign the informed consent. Taking a sample of 151 administrative respondents surveyed on all campuses, 90 women with 60% and 61 men with 40%. In the present research work two evaluation instruments were applied; the CVP-35 questionnaire was used to evaluate the quality of life, to assess the levels of physical activity was used IPAQ. These two questionnaires will help determine the quality of life style and physical activity levels of all administrative staff. The technique was the survey and the assessment instrument: CVP-35, IPAQ applied in the research project. The CVP-35 Quality of Life Questionnaire applied to the administrative staff of the National University of Chimborazo is a valid and reliable instrument with a Cronbach alpha coefficient equal to 0.890 and in the Friedman chi-square analysis there is a very significant value ($P < 0.005$). The values of these parameters indicate a high reliability and therefore a high validity of the instrument; these results support the hypotheses of the study conducted, the IPAQ instrument resulting in the total of calories a week obtaining an average of 3122.70, a minimum of 0, and a maximum of 47100. The total of mets per minutes per week there is an average of 1873.62, a minimum of 0 and a maximum of 28260. It was observed during the execution of the evaluation instruments in the administrative staff of the National University of Chimborazo spent 6 to 8 hours a day sitting during their work day, prevented them from doing physical activity so they lack a good lifestyle.


Reviewed by Tenelanda, Dennys Mgs.
LANGUAGE CENTER TEACHER



INTRODUCCIÓN

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de un músculo esquelético que genera un gasto de energía.⁽¹⁾ A nivel global la inactividad física es responsable de 3,2 millones de muertes anualmente y aumenta el riesgo de cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular, cáncer de mama, cáncer colorectal y diabetes. Se estima a nivel mundial una prevalencia de sedentarismo de 17%, aunque si consideramos también a la actividad física insuficiente, esta cifra asciende al 41%.⁽²⁾

La actividad física establece indicadores sustanciales en los seres humanos para mejorar la calidad de vida por eso ejecutaremos el proyecto con el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Mediante la práctica frecuente de la actividad física se debe considerar como una constante a lo largo de la vida en las personas sin importar su edad, género y clase social ya que los beneficios que brindan son propicios siempre que vaya acompañada de sus aliados nutricionales e higiénicos, la cantidad de tiempo y la continuidad en que realiza.

Para la ejecución del proyecto realizamos el Test de Calidad de Vida Profesional CVP 35 la cual nos ayudará a determinar cómo influyen los Niveles de Actividad Física en la Calidad de Vida Profesional en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

La intervención del proyecto ayudara al personal administrativo a reducir las enfermedades usuales tales como el estrés, cansancio mental, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y lo fundamental el sedentarismo. Es notorio en el personal administrativo de la Universidad y se pone de manifiesto en las oficinas, donde laboran, pues pasan la mayor parte de su jornada de trabajo sentados, frente a un computador.

En el 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres. En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto nacional bruto elevado o creciente. La mengua de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el mayor uso de modos de transporte “pasivos” también contribuye a una insuficiente actividad física.⁽³⁾

Uno de los principales problemas según la Organización Mundial de la Salud la Actividad Física juega un papel importante en todo ámbito social, el déficit nos lleva a tener un resultado agravado por el sedentarismo en la cual interviene en hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo.

De acuerdo con estimaciones recientes, el 31% de la población adulta a nivel global es físicamente inactivo, con una prevalencia del 43.2% en las Américas. En esta región y en otras del mundo, las prevalencias de inactividad física se incrementan con la edad, siendo mayores en mujeres y más elevadas en países de altos ingresos.⁽⁴⁾

El incremento de inactividad física en países latinoamericanos es relevante en diversos factores según la condición de vida, pobreza, desigualdad y exclusión social, mientras que en países de altos ingresos es agravado según la población.

Según datos presentados por el Ministerio del Deporte, se estima que aproximadamente el 89% de los ecuatorianos realiza menos de treinta minutos de actividad física por día y que el 72% de los ciudadanos practica solamente una hora de deporte al mes. Se estima, además, que un 71% de ecuatorianos catalogados como sedentarios padecen graves problemas de salud, por lo que, se puede decir que un porcentaje importante de la población no logra realizar el mínimo de actividad física recomendado por la OMS.⁽⁵⁾

En particular, casi tres cuartos de los adultos que trabajan tiene una actividad baja (32%), y solo el 43.3% mediana o alta, lo cual sugiere que para desplazarse la mayoría de adultos trabajadores caminan al menos parte de las distancias necesarias. Se puede observar que las proporciones de adultos inactivos son mayores en la Costa urbana (26.9%), Guayaquil (25.7%) y la Región Insular (28.4%), y menores en la Sierra urbana, Quito y la Amazonia urbana. Asimismo, las proporciones de adultos con actividad mediana y alta actividad son mayores en la Sierra urbana (47%), la Amazonía urbana (44.2%) y Quito (42.6%), y menores en la Costa urbana, Guayaquil y la Región Insular.⁽⁶⁾

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo) tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión.⁽⁷⁾

El concepto de calidad de vida representa un “término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades “. (8)

El interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general. En un primer momento, la expresión Calidad de Vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en un primer momento referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos subjetivos. (9)

Calidad de vida laboral

La CV se evidencia cuando forma parte de la vida cotidiana, de la forma de ser, de los hábitos, incluso los de trabajo, es en este último en donde se puede ubicar la calidad de vida laboral (CVL) y esta se alcanza cuando existe un ambiente de trabajo pleno de calidad. Un ambiente laboral de esta índole se forma por dos aspectos: -Ambiente físico: Se refiere a que sea agradable; que las personas sientan seguridad en el trabajo; experimenten deseo y gusto de realizarlo, creando así un compromiso para la obtención de productos eficientes. Además, requiere de instalaciones adecuadas, maquinaria y equipo en buen estado, recursos materiales, que faciliten la realización de sus labores, además de áreas de recreo y descanso. -Ambiente humano: Involucra las relaciones humanas, en orden descendente, ascendente y lateral, implica que se valoren en las personas, esencialmente, el trabajo participativo, el trabajo en equipo, la comunicación y la comprensión, que contribuyan a la formación de verdaderos equipos de trabajo. Su propósito es mejorar el rendimiento de los miembros de las organizaciones, por medio de diferentes elementos que hacen que se motive y crezca su compromiso de cumplir con las metas organizacionales; con esto se ven beneficiados los empleados, la organización e incluso la misma sociedad.

Surge como respuesta a organizaciones que tenían problemas, al no tomar en cuenta los cambios que iban ocurriendo en las aspiraciones y actitudes de los trabajadores.

Debido a esta situación, en 1149 buscó otorgar al trabajador(a) la oportunidad de crecer por medio de varios elementos, como fueron el reto, una tarea completa, mayor oportunidad de utilizar técnicas avanzadas, capacitación y participación en la toma de decisiones.

Importancia de la calidad de vida laboral

La importancia de la CVL radica en que los empleos son el enlace entre las organizaciones y los recursos humanos. El desarrollo que cada trabajador(a) tenga en su tarea, es lo que hace posible que la organización exista y pueda alcanzar sus objetivos, o sea, el empleo beneficia tanto a la organización como a los empleados (al ser no sólo una fuente de ingresos, sino también satisfactor de necesidades). Aquí radica la importancia de la CVL, ya que por medio de ésta, la organización y los empleados se garantizan beneficios mutuos. "La idea es que los trabajadores sean los recursos humanos que serán desarrollados y no simplemente utilizados. Más todavía, el trabajo no debe tener condiciones demasiado negativas. No debe presionar excesivamente a los empleados. No debe perjudicar o degradar el aspecto humano del trabajador(a). No debe ser amenazante ni demasiado peligroso. Finalmente, debe contribuir a que el trabajador(a) se desempeñe en otros roles vitales, como los de ciudadano, cónyuge o padre. Esto es, el trabajo debe contribuir al progreso de toda la sociedad".

La CVL humaniza el ambiente laboral, ya que cubre las necesidades básicas de los(as) trabajadores y las de otro nivel. Busca emplear las habilidades más avanzadas de éstos, y a la vez, ofrecer un ambiente en que puedan mejorarlas y desarrollarlas en procura de su buen funcionamiento.⁽¹⁰⁾

Planteamiento del Problema

¿Cómo influye la calidad de vida profesional en los niveles de actividad física del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo?

Justificación

La **IMPORTANCIA** del proyecto está orientado en analizar y correlacionarla calidad de vida profesional en los niveles de actividad física de los administrativos. En primer lugar, porque el ejercicio físico es fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, interviene en la prevención y el tratamiento del desnivel en la capacidad funcional, que se suele comenzar en la jornada laboral.

El proyecto es de **INTERÉS** para los Estudiantes y Docentes, Profesionales de Educación Física, ya que por medio de la presente investigación van a concientizar la práctica de actividad física y así de esa manera que puedan mejorar la calidad de vida en la población universitaria.

Los **BENEFICIARIOS** directos serán exclusivamente el personal administrativo, es decir tendrían un beneficio directo la institución, familia con el fin de contrarrestar enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, y así lograr promover a realizar actividad física.

Lo **FACTIBLE** porque está sustentado con el respaldo oficial de las autoridades de la Universidad, Investigadores y poder detectar los problemas que acarrea los bajos niveles de actividad física sobre la calidad de vida por medio del Test CVP-35.

Es de **ORIGINALIDAD** porque en la Universidad Nacional de Chimborazo no se han realizado investigaciones similares de actividad física y calidad de vida por medio del Test CVP-35 el cual ayudara a conocer su nivel de actividad física.

Es **NOVEDOSO** porque a partir de los resultados obtenidos por medio del test CVP-35 será factible, confiable y aceptado y concientizara a los administrativos a realizar actividad física para mejorar la calidad de vida.

De **IMPACTO** el trabajo realizado es lograr que el personal administrativo realice más actividad física de esa manera mejorar la calidad de vida y tener una buena salud.

Formulación de Objetivos

Objetivo General

Investigar la influencia de la Calidad de Vida y los Niveles de Actividad Física en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Determinar los Niveles de Actividad Física en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Evaluar la Calidad de Vida Profesional del Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Relacionar la Calidad de Vida y los Niveles de Actividad Física en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA (MARCO TEÓRICO)

Actividad Física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.⁽¹¹⁾

Salud y actividad física

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven.

En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. Recientemente, los epidemiólogos se han fijado en la aparición de un trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa, que suele dejar bastantes estragos en los organismos de las personas que la padecen. La anorexia consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo (APA, 2000). Esta enfermedad se ha convertido en una de las pocas que tienen origen psicológico y pueden llevar a la muerte. En un estudio realizado por Davis, Kennedy, Ravelski y Dionea (1994), se encontró que la práctica de un deporte por parte de jóvenes mujeres que presentan anorexia disminuía algunas de las conductas auto-lesivas de éstas.⁽¹²⁾

Una actividad para cada edad

Al hacer referencia que el tipo de ejercicio depende de las cualidades y condiciones de cada persona, es importante señalar que una persona joven, sin problemas de salud, puede comenzar una actividad física cuando lo desee. Distinta es la situación, cuando ya se tiene cierta edad y se padece alguna enfermedad.

En este caso, se debe requerir ayuda de un profesional cuál es la práctica más beneficiosa, según corresponda.

Por ejemplo:

Durante la infancia: los juegos espontáneos, son la primera introducción a la actividad deportiva, la cual puede iniciarse desde los 4 a 6 años de edad.

En la adolescencia se aumenta la intensidad del ejercicio diario, llegando así al periodo de juventud, donde el rendimiento físico es el máximo.

Durante la madurez, siempre dependiendo de las posibilidades físicas, es conveniente seguir practicando los ejercicios cultivados anteriormente.

A partir de los 50 años de edad, ya son preferibles las actividades más moderadas, como largas caminatas.

Todos los beneficios que la actividad física pueda aportar, se cumplen siempre y cuando su práctica sea cotidiana, a diario, ya que de nada sirve realizarla de manera esporádica, o de manera intensa durante cierto periodo. Esto no es bueno para el organismo, sino que es perjudicial y causante de lesiones crónicas.⁽¹³⁾

La calidad de vida laboral

Se torna complicado definir qué es la calidad de Vida Laboral (CVL), ya que este concepto se encuentra íntimamente relacionado con diversos temas del ambiente laboral. Asimismo, existe una gran variedad de disciplinas, enfoques teóricos y áreas de estudio desde las cuales se puede abordar este concepto. Esta serie de factores dificultan la definición de la CVL, e impiden que haya un consenso en cuanto a esta.

Atendiendo a la distinta naturaleza de los factores involucrados (objetivos, subjetivos) y a su disposición temporal relativa (antecedentes, consecuentes), puede estudiarse la CVL desde cuatro perspectivas complementarias, lo que vendría a constituir el objeto formal de la disciplina.⁽¹⁴⁾

Calidad de Vida Laboral

El Trabajo es la fuente esencial de la calidad de vida y, a la vez, un elemento intrínsecamente relevante dentro de esta. No hay calidad de vida sin trabajo:

Las necesidades materiales y gran parte de las espirituales solo pueden satisfacerse con el trabajo.

La calidad de vida laboral es el principio rector de toda la política laboral en el socialismo, ya que, en la misma medida en que el hombre se encuentre satisfecho en y con la labor que realiza

- Su calidad de vida es superior.
- Su eficacia y eficiencia mayor.
- La fluctuación laboral disminuye.
- Se eleva la autoestima.

Es más elevado el sentido de pertenencia y de dueño de los bienes del estado propicia un alto desarrollo de los valores éticos morales se aprecia y sustenta con mayor firmeza los ideales socialistas.

Se dan importantes pasos en la conversión del trabajo en la primera necesidad vital del hombre. Elemento fundamental para un alto nivel de calidad de vida laboral es la posibilidad real que tenga el individuo de ejecutar un trabajo en correspondencia con la capacidad y vocación que posee y donde la riqueza de contenido este presente: todo lo cual hagan que el trabajador ponga en máxima tensión sus capacidades; lo que comienza a ser posible, entre otras cuestiones, con el avance de la ciencia y la técnica, la universalización de la enseñanza, el pleno empleo, el perfeccionamiento de la planificación económico social y el desarrollo de los métodos de orientación vocacional.⁽¹⁵⁾

METODOLOGÍA

Variables de Estudio

Niveles de Actividad Física

Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

La variable se medirá con la Escala International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) el cual sirve para monitorear el nivel de actividad física en una población para el uso con jóvenes y adultos de mediana edad entre (15-69 años) y posteriores trabajos y comprobaciones no recomiendan su uso con edades mayores o menores.

Hay tres niveles de actividad física propuesta para clasificar poblaciones:

1. Bajo
- 2 .Moderado
- 3 .Alto

Protocolo para la versión Corta del IPAQ

Resultados continuos

La mediana y el rango intercuartil (entre Q1 y Q3) para diferentes poblaciones pueden calcularse para andar (W), actividades de intensidad moderada (M), actividades de intensidad vigorosa (V) y un resultado combinado de la actividad física total. Todos los resultados continuos deben expresarse como MET-minutos/semana como se plantea a continuación

Valores MET y fórmulas para la computación de los METminutos/semana

Los valores MET seccionados se derivan del trabajo realizado durante los estudios de fiabilidad de IPAQ acometidos en 2000-2001.³ Usando el Compendio de Ainsworth et al (Med Sci Sports Med 2000) podemos extraer unos METs promedio como resultado de cada tipo de actividad. Por ejemplo; se incluyen todos los tipos de “andar” y se crea un valor medio de METs para “andar”. El mismo procedimiento se ha tomado para las actividades de intensidad moderada y las actividades de intensidad vigorosa. Los siguientes valores se usaran para el análisis de los resultados de IPAQ: Andar = 3.3 METs, AF Moderada = 4.0 METs y AF vigorosa = 8.0 METs. Usando estos valores, se definen cuatro resultados continuos:

Andar MET-minutos/semana = 3.3 * minutos andando * días andando

Actividad Moderada MET-minutos/semana = 4.0 * minutos de actividad de intensidad moderada * días de intensidad moderada

Actividad Vigorosa MET-minutos/semana = 8.0 * minutos de actividad de intensidad vigorosa * días de intensidad vigorosa

Actividad Física Total MET-minutos/semana = suma de Andar + Moderada + Vigorosa
METminutos/semana

Calidad de Vida

La calidad es el grado de bondad de las cosas en general. La calidad de vida designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción.

La variable se medirá con el cuestionario CVP-35 por Cabezas, (2000), el cual consta de 35 ítems que se responden en una escala de 1 a 10, a la que se superponen las categorías:

- Nada (valores 1 y 2)
- Algo (valores 3, 4 y 5)
- Bastante (valores 6, 7 y 8)
- Mucho (valores 9 y 10).

Población

La población del estudio investigativo consta de 225 Administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo. Con un criterio de exclusión a 71 personas equivalente 33% a las personas que no llenaron adecuadamente o no firmaron el consentimiento informado. Obteniendo una muestra de 151 administrativos encuestados en todos sus campus, 90 mujeres con 60% y 61 hombres con 40%.

Diseño

El proceso se inició con una solicitud dirigida al departamento de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, en donde se solicitó el permiso correspondiente para aplicar los instrumentos de investigación (IPAQ-CVP-35) con el Personal Administrativo.

Al tener los permisos correspondientes se informóa los administrativos el objetivo del trabajo y las condiciones de anonimato, solicitándoles que firmen el consentimiento informado. Posteriormente se procedió a la aplicación del protocolo de encuestas a todos los administrativos; constaban de dos cuestionarios se utilizó para la variable dependiente el cuestionario de Calidad de Vida, para la variable independiente se utilizó el cuestionario Niveles de Actividad Física. Aplicando la investigación a todos los campus de la UNACH (campus Edison Riera, La Dolorosa, Centro).

Procesamiento Estadístico.

El análisis estadístico se llevó a cabo con el paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM), aplicando un estudio de Chi cuadrado, Anova factorial, Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados. Considerando que un valor de $p < 0,05$ indicaba significación estadística.

RESULTADOS Y DISCUSION

Los datos obtenidos en la presente investigación mediante la aplicación del instrumento CVP-35 en una muestra de 151 administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, realizamos la estadística de fiabilidad: Alfa de Cronbach, $\pm,890$ considerando que el valor de $p < 0,005$ indicaba significación estadística.

Las preguntas se responden en una escala de 1 a 10, las categorías son: nada (valores de 1 y 2), algo (3, 4 y 5), bastante (valores de 6, 7 y 8) y mucho (valores de 9 y 10).

De acuerdo a los resultados obtenidos en la población de 225 administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo Riobamba (Ecuador) obteniendo 151 cuestionarios validados, las Cargas de Trabajo se evaluó mediante 11 ítems. El Apoyo Directivo se evaluó en 12 ítems y por último se evaluó la Motivación Intrínseca con 11 ítems las dos preguntas referentes a la calidad de vida no se agrupan bajo ninguna dimensión y consta de dos ítems. Para afirmar que el resultado de los análisis realizados, el Cuestionario de Calidad de Vida aplicado a los administrativos es un instrumento validado con un coeficiente alfa de Cronbach igual a $,890$ y en el análisis de Chi-cuadrado de Friedman tenemos un valor muy significativo ($p < 0,05$). Los valores de estos parámetros señalan una alta fiabilidad y por lo tanto una alta validez del instrumento; estos resultados apoyan las hipótesis del estudio realizado.

De acuerdo con el estudio realizado sobre Percepción de la calidad de vida profesional de los médicos residentes de dos hospitales de distinto nivel asistencial en Granada (España), con una población de 109 personas recogiendo 99 cuestionarios validados, las cargas en el trabajo se valoran mediante 11 ítems referentes a la percepción que el trabajador tiene de las demandas del puesto de trabajo. El Apoyo directivo se valora mediante 12 ítems. Y por último la Motivación Intrínseca se valora mediante 10 ítems. Las subescalas de cada dimensión presentan una consistencia interna alta (α de Cronbach entre 0.75 y 0.86)

Tabla 1; Género

Genero		
GENERO	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	61	40
Femenino	90	60
Total	151	100,0

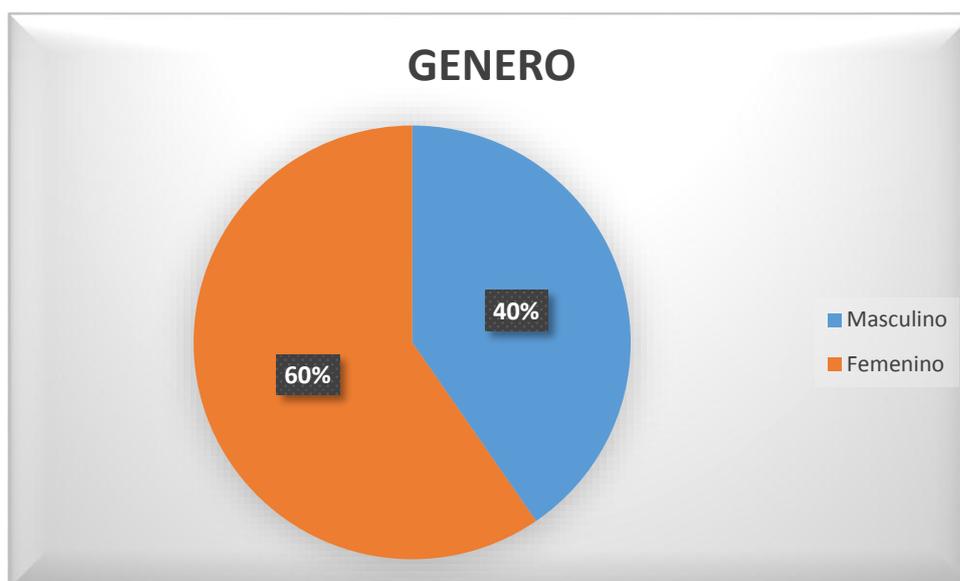


Ilustración 1: Género
Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Resultado: La población de 225 personas (Administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo). Con un criterio de exclusión a 74 personas equivalente al 33% a las personas que no llenaron adecuadamente o no firmaron el consentimiento informado. Obteniendo una muestra de 151 administrativos encuestados en todos sus campus, 90 mujeres con 60% y 61 hombres con 40%.

De la población del estudio realizado en Granada son 99 residentes destacando el 68.7% son mujeres. Y el 31.3% son hombres prevaleciendo el género femenino en los estudios comparados.

En comparación al estudio realizado en Granada existe una gran diferencia de las dos poblaciones determinando que en nuestro estudio tenemos mayor número de encuestados por lo cual demuestra un menor margen de error significativo de ($p < 0,05$).

Edad

Tabla 2; Edad

N	Válido	151
	Perdidos	0
Media		38,72
Mínimo		25
Máximo		60
Percentiles	25	33,00
	50	39,00
	75	43,00

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultado: De los 151 administrativos encuestados tenemos el siguiente cuadro estadístico con un porcentaje, un mínimo de 25 años, máximo de 60 años obteniendo una mediana de 38,72 %.

En el estudio investigativo realizado en Granada la edad de los residentes encuestados oscila entre 25 y 28 años (media 26.41 años \pm 1.3). Destaca la prevalencia de mujeres.

Tabla 3; Índice de Masa Corporal

Índice de Masa Corporal		
Válido	Frecuencia	Porcentaje
1.00	4	2,6
2.00	61	40,4
3.00	75	49,7
4.00	11	7,3
Total	151	100,0

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente:Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultado: De acuerdo con la tabla de índice de masa corporal teniendo 4 personas con un porcentaje de 2,6% (delgado), 61 personas con un porcentaje de 40,4% (normal), 75 personas con un porcentaje de 49,7 (sobrepeso), 11 personas con un porcentaje de 7,3 (obesidad).

En el estudio ejecutado en Granada no muestra los resultados del Índice de Masa Corporal en su población se puede decir que en el estudio realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo existe administrativos con sobrepeso donde involucra una mala calidad de vida.

Estadísticas de Fiabilidad

Tabla 4; Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach
,890

ANOVA con prueba de Friedman

Tabla 5; Prueba de Friedman

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Chi-cuadrado de Friedman	Sig
Inter sujetos	5605,931	150	37,373		
Intra sujetos					
Entre elementos	9924,152 ^a	35	283,547	1663,744	0,000
Residuo	21600,625	5250	4,114		
Total	31524,778	5285	5,965		
Total	37130,709	5435	6,832		

Media global = 6.59

a. Coeficiente de concordancia de W = .267.

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados: Las subescalas del estudio en Granada tiene una dimensión de consistencia interna alta (α de Cronbach entre 0.75 y 0.86) en comparación a las pruebas de fiabilidad prevalece el estudio realizado a los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo en la prueba de Cronbach tenemos el resultado ,890 por lo que es fiable y el análisis de Chi-cuadrado de Friedman tenemos un valor muy significativo ($p < 0,05$).

Apoyo Directivo

Tabla 6; Estadísticas de Fiabilidad

Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach
,873

Tabla 7; ANOVA con prueba de Cronbach

ANOVA con prueba de Cronbach

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Q de Cronbach	Sig
Inter sujetos	4403,238	150	29,355		
Intra sujetos					
Entre elementos	1469,137	13	113,011	329,951	,000
Residuo	7271,291	1950	3,729		
Total	8740,429	1963	4,453		
Total	13143,667	2113	6,220		

Media global = 6,24

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados: En las 12 preguntas de la dimensión Apoyo Directivo muestra una media general de 6,24 obteniendo el rango BASTANTE. Como podemos observar en la tabla N° 13 la pregunta con mayor puntuación fue Posibilidad de ser Creativo, con una media de 7,70 perteneciendo al rango BASTANTE y la pregunta que menor puntuación obtuvo fue Posibilidad de Promoción con una media de 4,74 perteneciendo al rango ALGO analizando que los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo son personas creativas se auto motivan, investigan nuevas estrategias de mejoramiento laboral administrativo por otra parte tienen poca posibilidad de promoción en su trabajo.

En el estudio realizado en Granada la dimensión Apoyo Directivo muestra una media de 4.59 obteniendo el rango ALGO, la pregunta con mayor puntuación fue Posibilidad de ser Creativo con una media 8,61 perteneciendo al rango BASTANTE, por otro lado la pregunta que menor puntuación obtuvo fue Mi empresa trata de Mejorar la Calidad de Vida de mi trabajo con una media 1,43 perteneciendo al rango NADA la puntuación baja del cuestionario reflejan que los residentes no perciben que la administración sanitaria se aproxime a sus necesidades profesionales.

Motivación Intrínseca

Tabla 8; Estadísticas de Fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach
,729

Tabla 9; ANOVA con prueba de Cronbach

ANOVA con prueba de Cronbach

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Q de Cronbach	Sig
Inter sujetos	1497,011	150	9,980		
Intra sujetos					
Entre elementos	1589,351	8	198,669	397,557	,000
Residuo	3239,982	1200	2,700		
Total	4829,333	1208	3,998		
Total	6326,344	1358	4,659		

Media global = 7,59

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados: En las 11 preguntas de la dimensión Motivación Intrínseca la media general es 7,59 obteniendo el rango BASTANTE. Como podemos observar en la tabla N° 13 la pregunta con mayor puntuación fue Apoyo de mi familia, con una media de 8,94 perteneciendo al rango BASTANTE, en vista a los resultados existe un apoyo de los familiares a todos los administrativos lo que ayuda que tengan un desenvolvimiento laboral óptimo. La pregunta con menor puntuación fue Capacitación Necesaria para hacer mi Trabajo Actual, con una media 5,15 perteneciendo al rango ALGO, estableciendo que los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo no tienen suficiente capacitación para realizar su trabajo actual.

El estudio realizado en Granada la Motivación Intrínseca representa una media de 6,224 obteniendo el rango BASTANTE la pregunta con mayor puntuación fue Apoyo de mi Familia con una media 8,95 perteneciendo al rango BASTANTE por lo tanto el apoyo familiar es importante dentro del trabajo, la pregunta con menor puntuación fue Capacitación Necesaria para hacer mi Trabajo Actual con una media 1,94 perteneciendo al rango NADA los residentes no se encuentran capacitados para realizar el trabajo que se les exige. El problema ocurre en los estudios en comparación.

Cargas de Trabajo

Tabla 10; Estadísticas de Fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach
,833

Tabla 11; Anova prueba de Cronbach

ANOVA con prueba de Cronbach

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	Q de Cronbach	Sig
Inter sujetos	3513,886	150	23,426		
Intra sujetos					
Entre elementos	2796,090	10	279,609	486,733	,000
Residuo	5878,273	1500	3,919		
Total	8674,364	1510	5,745		
Total	12188,249	1660	7,342		

Media global = 5,79

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados: En las 11 preguntas de la dimensión Carga de Trabajo la media general es 5,79 obteniendo el rango ALGO. Como podemos observar en la tabla N° 13 la pregunta con mayor puntuación fue Cantidad de Trabajo que Tengo, con una media de 7,99 perteneciendo al rango BASTANTE, teniendo en cuenta que en la Universidad Nacional de Chimborazo existe una alta demanda de trabajo en los administrativos. La pregunta con menor puntuación fue Conflictos con otras Personas de mi Trabajo con una media 3,38 perteneciendo al rango ALGO llegando al caso que existe una baja probabilidad de conflictos con las demás personas de su alrededor.

Mientras el estudio realizado en Granada la dimensión Cargas en el Trabajo representa una media 6,981 obteniendo el rango BASTANTE la pregunta con mayor puntuación fue Cantidad de Trabajo que tengo con una media de 8,87 perteneciendo al rango BASTANTE los residentes se sienten agobiados por la gran sobrecarga laboral a la que son sometidos y la importante responsabilidad que se les concede a diario. La pregunta con menor puntuación fue Conflictos con otras Personas de mi Trabajo con una media 2,89 perteneciendo al rango NADA siendo eficiente que no tienen ningún conflicto entre residentes.

Media de las preguntas de CVP-35

Tabla 12; Media de las preguntas CVP-35

Preguntas	Media \pm De
1.Cantidad de trabajo que tengo	7,99 \pm 1,435
2.Satisfacción con el tipo de trabajo	7,93 \pm 1,933
3.Satisfacción con el sueldo	5,88 \pm 2,194
4.Posibilidad de promoción	4,74 \pm ,609
5.Reconocimiento de mi esfuerzo	5,58 \pm 2,562
6.Presión que recibo para realizar el trabajo	6,40 \pm 2,272
7.Presión recibida para mantener la calidad de mi trabajo	6,67 \pm 2,297
8.Prisas y agobios por falta de tiempo para hacer mi trabajo	5,94 \pm 2,390
9.Motivación (ganas de esforzarme)	7,40 \pm 2,278
10.Apoyo de mis jefes inmediatos	7,47 \pm 2,315
11.Apoyo de los compañeros	7,46 \pm 2,119
12.Apoyo de mi familia	8,94 \pm 1,343
13.Ganas de ser creativo	8,54 \pm 1,548
14.Posibilidad de ser creativo	7,70 \pm 2,006
15.Desconecto al acabar la jornada laboral	6,08 \pm 2,555
16.Recibo información de los resultados de mi trabajo	6,08 \pm 2,443
17.Conflictos con otras personas	3,38 \pm 2,584
18.Falta de tiempo para mi vida personal	5,43 \pm 2,443
19.Incomodidad física en el trabajo	4,44 \pm 2,652
20.Posibilidad de expresar lo que pienso y necesito	6,28 \pm 2,295
21.Carga de responsabilidad	7,64 \pm 1,995
22.Mi empresa trata de mejorar la calidad de vida de mi puesto de trabajo	5,23 \pm 2,586
23.Tengo autonomía o libertad de decisión	6,10 \pm 2,326
24.Interrupciones molestas	4,88 \pm 2,571
25.Estrés (esfuerzo emocional)	5,84 \pm 2,587
26.Capacitación necesaria para hacer mi trabajo actual	5,15 \pm 2,700
27.Estoy capacitado para hacer mi trabajo actual	8,31 \pm 1,733
28.Variedad en mi trabajo	6,45 \pm 2,259
29.Mi trabajo es importante para la vida de otras personas	8,21 \pm 1,864
30.Es posible que mis propuestas sean escuchadas y aplicadas	5,99 \pm 2,536
31.Lo que tengo que hacer queda claro	7,96 \pm 1,697
32.Me siento orgulloso de mi trabajo	8,88 \pm 1,346
33.Mi trabajo tiene consecuencias negativas para mi salud	5,07 \pm 2,728
34.Calidad de vida en mi trabajo	7,02 \pm 2,093
35.Estoy orgulloso de pertenecer al ICS	8,07 \pm 1,873
36.Hasta qué punto cree que los resultados de esta encuesta serán utilizados	5,95 \pm 2,418

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora
Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Tabla 13; Preguntas del Cuestionario CVP-35 relacionadas con sus tres dimensiones y la media

Preguntas	Media +_ De
Apoyo Directivo	
3.Satisfacción con el sueldo	5,88 ±2,194
4.Posibilidad de promoción	4,74±,609
5.Reconocimiento de mi esfuerzo	5,58±2,562
10.Apoyo de mis jefes inmediatos	7,47±2,315
11.Apoyo de los compañeros	7,46±2,119
14.Posibilidad de ser creativo	7,70±2,006
16.Recibo información de los resultados de mi trabajo	6,08±2,443
20.Posibilidad de expresar lo que pienso y necesito	6,28±2,295
22.Mi empresa trata de mejorar la calidad de vida de mi puesto de trabajo	5,23±2,586
23.Tengo autonomía o libertad de decisión	6,10±2,326
28.Variedad en mi trabajo	6,45±2,259
30.Es posible que mis propuestas sean escuchadas y aplicadas	5,99±2,536
Motivación Intrínseca	
9.Motivación (ganas de esforzarme)	7,40±2,278
12.Apoyo de mi familia	8,94±1,343
13.Ganas de ser creativo	8,54±1,548
15.Desconecto al acabar la jornada laboral	6,08±2,555
26.Capacitación necesaria para hacer mi trabajo actual	5,15±2,700
27.Estoy capacitado para hacer mi trabajo actual	8,31±1,733
29.Mi trabajo es importante para la vida de otras personas	8,21±1,864
31.Lo que tengo que hacer queda claro	7,96±1,697
32.Me siento orgulloso de mi trabajo	8,88±1,346
35.Estoy orgulloso de pertenecer al ICS	8,07±1,873
36.Hasta qué punto cree que los resultados de esta encuesta serán utilizados	5,95±2,418
Carga de Trabajo	
1.Cantidad de trabajo que tengo	7,99 ±1,435
6.Presión que recibo para realizar el trabajo	6,40± 2,272
7.Presión recibida para mantener la calidad de mi trabajo	6,67±2,297
8.Prisas y agobios por falta de tiempo para hacer mi trabajo	5,94±2,390
17.Conflictos con otras personas	3,38±2,584
18.Falta de tiempo para mi vida personal	5,43±2,443
19.Incomodidad física en el trabajo	4,44±2,652
21.Carga de responsabilidad	7,64±1,995
24.Interrupciones molestas	4,88±2,571
25.Estrés (esfuerzo emocional)	5,84±2,587
33.Mi trabajo tiene consecuencias negativas para mi salud	5,07±2,728

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora
Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Tabla de calorías de Niveles de Actividad Física

Tabla 14; Tabla de Calorías

KCAL AF/ week_PRE		
N	Válido	150
	Perdidos	352
Media		3122,70
Desviación estándar		5748,020
Mínimo		0
Máximo		47100

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultado: El total KCAL AF/ a la semana obteniendo una media de 3122,70, un mínimo de 0, y un máximo de 47100.

Total de mets por minutos a la semana

Tabla 15; Total de Mets por minutos a la semana

Estadísticos		
TOTAL MET/min/WEEK_PRE		
N	Válido	150
	Perdidos	352
Media		1873,62
Desviación estándar		3448,812
Mínimo		0
Máximo		28260

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados: En el total de los mets por minutos a la semana tenemos una media de 1873,62, un mínimo de 0 y un máximo de 28260.

Total de Mets

Tabla 16; Total de Mets

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
MET_TOTAL	150	0,00	9420,00	624,5407	1149,60393
N válido (por lista)	150				

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente: Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

De acuerdo con clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ, se obtuvo un total de mets con una media general de 624,5407 en los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo que se incluye en la categoría 1 Baja debido a su mala calidad de vida nivel y un déficit de actividad física.

Tabla 17; Correlaciones Bivariadas

Correlaciones

		METS	AD	MI	CT
METS	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	1	-,062 ,451	-,159 ,052	-,059 ,469
AD	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	-,062 ,451	1	,671** ,000	,220** ,007
MI	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	-,159 ,052	,671** ,000	1	,281** ,000
CT	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	-,059 ,469	,220** ,007	,281** ,000	1

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Elaborado: Luis Quishpe, Iván Zamora

Fuente:Paquete estadístico SPSS (versión 22 IBM)

Resultados:Se realizó la correlación bivariada donde muestra una relación entre Apoyo Directivo y Motivación Intrínseca, también Apoyo Directivo con Carga de Trabajo

COCLUSIONES:

- Se determinó con el instrumento de evaluación válido IPAQ, que la mayoría de los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo no realizan actividad física, muestra que predomina la categoría 1 Baja donde el nivel de actividad física es insuficiente debido a su mala calidad de vida.
- Se evaluó la calidad de vida con el instrumento CVP-35a los administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, en tres dimensiones Apoyo Directivo, Motivación Intrínseca y Cargas de Trabajo donde influye la motivación intrínseca en los administrativos por el apoyo de su familia y lo más importante se sienten orgullosos de su trabajo.
- Al correlacionar las variables calidad de vida y niveles de actividad física se concluye y se determina que existe una relación de Apoyo Directivo entre Motivación Intrínseca y Apoyo Directivo entre Carga de Trabajo.

RECOMENDACIONES:

- En base a los resultados obtenidos recomendamos establecer un seguimiento a los administrativos para incentivar a realizar actividad física dentro y fuera de la institución para mejorar su estilo de vida laboral.
- Recomendamos aplicar con mayor continuidad el instrumento Calidad de Vida CVP-35, y el cuestionario Niveles de Actividad Física IPAQ que permitan seguir evaluando constantemente al personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo para mejorar su estilo de vida realizando eventos de actividad física.
- Para finalizar recomendamos realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios. Si bien la población universitaria es consciente y reconoce que la práctica de actividad física mejora su calidad de vida, también es preciso afirmar que existe gran desconocimiento acerca de cómo hacer ejercicio para que éste sea beneficioso para la salud, y no se vuelva en nuestra contra.

Referencias Bibliográficas

1. Pate RR, Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera CA, Bouchard, C., ... King, A. C. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. The Journal of the American Medical Association. (1995).
2. García CM. Análisis sobre la eficacia de niveles moderados de actividad física para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. 2014;vol. 16, nº 2.
3. OMS. Actividad Física. Niveles de actividad física insuficiente. 2010.
4. Hallal PC, Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., y Ekelund, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. 2012.
5. NUTRICIÓN MDSDECND. INTRODUCCIÓN A LA GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA. 2010.
6. ENSANUT-ECU ENdSyN. Actividad Física 2012.
7. Salud OMDL. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Niveles Recomendados de Actividad Física para la Salud 2010.
8. Palomba R. Calidad de Vida: Conceptos y medidas. Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores. 2002.
9. Gómez-Vela MS, Eliana N. . CALIDAD DE VIDA EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO Y SU INFLUENCIA EN LA INVESTIGACIÓN Y LA PRÁCTICA.
10. Fonseca LRM. CALIDAD DE VIDA LABORAL.
11. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
12. Suárez WRSVGR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. salud y actividad física 2004.
13. zonadiet.com LML-, Deportes dls. La actividad física dentro del concepto salud Available from: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>
14. Rodrigues LG. calidad de vida laboral. 2006.
15. Granados I. CALIDAD DE VIDA LABORAL: HISTORIA, DIMENSIONES Y BENEFICIOS. LA CALIDAD DE VIDA LABORAL. 2011.