



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FISICA

**PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL
TITULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

**“DESCRIPCION DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD
FISICA EN EL PERSONAL UNIVERSITARIO”**

AUTOR

Luis Alberto Guaranga Ilbay

TUTOR

Mgs. Vinicio Sandoval

Riobamba – Ecuador

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

Yo, Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe portador de C.I 0602280166 en mi calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “Descripción de los niveles de actividad física en el personal universitario”.

Desarrollado por el Sr. Egresado Luis Alberto Guaranga Ilbay, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada.



Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
C.I: 0602280166
TUTOR

AUTORÍA

Yo, LUIS ALBERTO GUARANGA ILBAY declaro que el presente proyecto de investigación sobre el tema “Descripción de los niveles de actividad física en el personal universitario”, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA, es auténtico y original, los derechos de autoría le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Luis Alberto Guaranga Ilbay

060381567-1

PÁGINA DE REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación de título: DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL UNIVERSITARIO EN EL PERIODO OCTUBRE-2016-MARZO-2017. Presentado por: Luis Alberto Guaranga Ibay, y dirigida por: Mgs. Vinicio Sandoval.

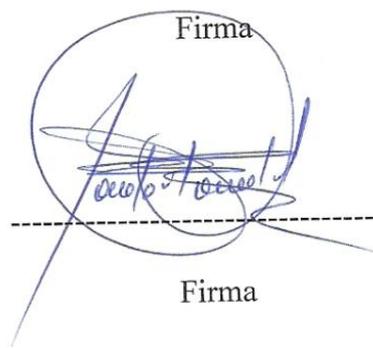
Una vez escuchado la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca general de la UNACH.

PhD. Edda Lorenzo
Presidente del Tribunal



Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Tutor



Firma

McS. Isaac Pérez
Miembro del tribunal



Firma

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a Dios por haber guiado en la senda correcta y a mi padres que me apoyaron siempre, en especial a mi madre la cual me enseñó el valor del esfuerzo y el coraje para nunca darme por vencido y hoy en día estar a un paso más cerca de llegar a ser la persona que deseo ser, por mis sobrinos que ahora son mi pilar fundamental de querer ser lo cada vez mejor.

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por su apoyo para culminar mi carrera universitaria, ya que ellos son el pilar fundamental de mi vida. También a todos los catedráticos de Carrera de Cultura Física quienes con sus conocimientos compartidos, ayudan a los estudiantes a convertirse en profesionales capacitados.

INDICE GENERAL

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA.....	III
PÁGINA DE REVISIÓN DEL TRIBUNAL.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
INDICE DE CUADROS.....	IX
INDICE DE GRAFICOS	X
RESUMEN.....	XI
SUMMARY	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCION	XIII
CAPITULO I	- 1 -
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	- 1 -
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	- 1 -
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	- 2 -
1.4 OBJETIVOS.....	- 3 -
1.1. OBJETIVO GENERAL	- 3 -
1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	- 3 -
1.5 JUSTIFICACION.....	- 3 -
CAPITULO II.....	- 4 -
MARCO TEORICO	- 4 -
2. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMATICA.....	- 4 -
2.2 FUNDAMENTACION TEORICA.....	- 4 -
ACTIVIDAD FÍSICA:	- 4 -
BENEFICIOS:.....	- 5 -
IMPORTANCIA	- 5 -
CONDICIÓN FÍSICA.....	- 5 -
BENEFICIOS.....	- 6 -
CAPACIDADES FISICAS	- 6 -
SALUD.....	- 7 -
SALUD INTEGRAL.....	- 7 -

FACTORES QUE DEPENDEN DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA .-	7 -
CAPITULO III.....	8 -
METODOLOGIA	8 -
3.1 TIPO DE ESTUDIO:.....	8 -
3.2 CONTEXTO GEOGRÁFICO:.....	8 -
3.3 DISEÑO GENERAL DE INVESTIGACIÓN:	8 -
3.4 UNIVERSO DE ESTUDIO:	8 -
3.5 POBLACION Y MUESTRA:	9 -
3.6 VARIABLES DE ESTUDIO	9 -
3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS	9 -
Técnica:	9 -
Procedimiento:.....	9 -
Procesamiento estadístico.....	9 -
Consideraciones éticas:	10 -
3.8 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	10 -
3.9 TÉCNICA PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS. -	10 -
CAPITULO IV	11 -
RESULTADOS Y DISCUSION.....	11 -
4.1 TÉCNICA PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS. -	11 -
4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	11 -
4.3 DATOS COMPARATIVOS	14 -
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:	14 -
DISCUSIÓN.....	16 -
CAPITULO V.....	16 -
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	16 -
5.1 CONCLUSIONES.....	16 -
5.2 RECOMENDACIONES	16 -
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	18 -
ANEXOS	19 -

INDICE DE CUADROS

Tabla 1 POBLACION Y MUESTRA.....	- 9 -
Tabla 2 ANALISIS ESTADISTICOS DE EDAD	- 11 -
Tabla 3 CUADROS ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS	- 12 -
Tabla 4 CUADROS DE MUESTRAS EMPAREJADAS	- 12 -
Tabla 5 PRUEBA DE MUESTRAS EMPAREJADAS.....	- 13 -
Tabla 6 TOTAL MET PRE-POST.....	- 14 -
Tabla 7 TOTAL KCAL WEEK PRE-POST.....	- 15 -

INDICE DE GRAFICOS

Ilustración 1 TOTAL DE MET.....	- 14 -
Ilustración 2 KCAL WEEK PRE-POST.....	- 15 -

RESUMEN

Este trabajo de investigación se realizó en la Universidad Nacional de Chimborazo y fue dirigido con la finalidad de conocer sobre Descripción de los niveles de actividad física en el personal universitario de esta institución , la investigación contiene los datos relacionado a determinar los índices de actividad física en el personal Universitario, recalamos que esta investigación está sustentada en múltiples consultas y publicaciones las cuales nos van a permitir tener un conocimiento más amplio en el cual se resume que la actividad física es importante para el trabajo de las personas que pasan varias horas de su trabajo sentadas o sin realizar ninguna tipo de actividad física ya que ayuda a mejorar la salud y a solucionar varios problemas o enfermedades pudiendo así optimizar esta investigación y poder dar solución a esta problemática dentro de la Universidad Nacional de Chimborazo así como también para otras instituciones ya sean públicas o privadas dentro y fuera de la ciudad , la población de estudio fue de 68 personas de Sexo Femenino que laboran en la UNACH , La técnica que se aplicó en la presente investigación fue la encuesta, y como instrumento el cuestionario IPAQ, el mismo que permite conocer el nivel de actividad física. Se utilizó la base datos recolectada a los trabajadores universitarios, que correspondieron al pre y post intervención con el cuestionario IPAQ , resultados que fueron recolectados en una base de datos en el programa Excel y luego analizados por medio del programa estadístico SPSS en las diferentes variables mediante la utilización de un cuestionario llegando a determinar un análisis descriptivo mediante un pre test y comparándole luego con un post test , llegando a la comparación de las medias aplicando la prueba T Student para muestras relacionadas mismos que nos llevan a una conclusión y demostrando que si hubo un aumento significativo en los niveles de la actividad física en los docentes de la Universidad nacional de Chimborazo después de la intervención del programa.

Abstract

This research work was carried out at the National University of Chimborazo and was directed with the purpose of knowing about the descriptive analysis of the levels of physical activity in the workers and administrators of this institution, the research contains the data related to determine the indices of physical activity in university staff, we emphasize that this research is supported by multiple consultations and publications which will allow us to have a broader knowledge in which it is summarized that physical activity is important for the work of people who spend several hours of their work sitting or without performing any kind of physical activity since it helps to improve health and solve various problems or diseases, thus optimizing this research and being able to solve this problem within the National University of Chimborazo as well as for other public and private institutions in and out the city, the study population was 68 female sex workers at UNACH, the technique that was applied in the present investigation was the survey, and as an instrument the IPAQ questionnaire that allows to know the level of physical activity. We used the data collected to the university workers, which corresponded to the pre and post intervention with the IPAQ questionnaire, results that were collected in a database in the Excel program and then analyzed through the SPSS statistical program in the different variables through The use of a questionnaire arriving to determine a descriptive analysis by means of a pre-test and then comparing it with a post test, arriving at the comparison of the means applying the Student's T test for related samples themselves that lead us to a conclusion and demonstrating that there was a significant increase in levels of physical activity in teachers of the National University of Chimborazo after the intervention of the program.



Reviewed by: Barriga, Luis
Language Center Teacher



INTRODUCCION

De los estudios realizados hasta nuestros días ha quedado suficientemente demostrado como la realización de actividad física desarrolla de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión (Americian College of Sports Medicine, 1990; Heyward, 1996), y adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulino dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras (Vinueza Estrella, Palacios, & Hernán, 2015)

Con más frecuencia y preocupación, cada año se presentan datos sobre como la salud del ser humano se ve afectada por los bajos índices de actividad física en la sociedad, provocando, múltiples enfermedades relacionadas con estos y tratan de demostrar que una sociedad sin salud no es más productiva que una sana y, por lo contrario, provoca más problemas por la generación de enfermedades como las cardiacas y metabólicas como las relacionadas con la obesidad. Ya que una sociedad sin salud y motivación, no tiene futuro. Existen múltiples estudios relacionados a los hábitos saludables y sedentarios tanto a nivel internacional, como nacional y en varios grupos. Ellos nos dan una perspectiva de como la actividad física y su antagonista el sedentarismo, influyen en el entorno social y cultural del individuo, tales como la familia, amigos, su motivación, autoestima, la condición física, el estrés, en fin, la salud (en todos sus sentidos). (Castillo Andrade, 2016)

Por ese motivo se ha observado en el personal administrativo del Ministerio de Talento Humano que pasan durante su jornada de trabajo varias horas sentados en sus puestos de trabajo y que cada uno tiene todo a su alcance por medio de un computador lo que ha llevado consigo un grave problema que es el sedentarismo o el inmovilismo definido como “la falta de actividad física al menos 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana. Por lo tanto todo esto lleva que el personal administrativo sufra problemas de salud no solo a nivel físico sino que

también mental, social y espiritual y un incremento de peso en cada uno de los servidores (Castillo Andrade, 2016)

La presente investigación se encuentra conformada por cinco capítulos según se explica a continuación:

EL CAPITULO I: Hace mención al planteamiento del problema de investigación para lo cual se enumere tema, la justificación y los objetivos de investigación

EL CAPITULO II: Contiene el apoyo teórico con antecedentes de la investigación, para lo cual se realiza un enfoque de los fundamentos, pedagógicos y legales, aspectos en que se sustenta el trabajo. A continuación se hace referencia al marco teórico sustentando en la variable es decir respecto a la afectividad y el pensamiento crítico, sustentándose a través de una bibliografía especializada.

EL CAPITULO III: Hace referencia al marco metodológico o metodología, se detalla el tipo y diseño de investigación, la población, los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para todo el proceso del presente trabajo de investigación.

EL CAPITULO IV: Muestra el resultado de la investigación, y la discusión de los resultados.

EL CAPITULO V: Contiene las conclusiones del estudio de esta investigación según los objetivos, las recomendaciones que se derivan de las conclusiones, también encontramos las referencias bibliografía.

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACION

En la universidad Nacional de Chimborazo hemos detectado el problema de la inactividad física puesto que los trabajadores de las instituciones demuestran un gran deterioro de salud ya que por lo menos deben realizar 30min de actividad física para combatir el estrés y mejorar su rendimiento laboral puesto que en las mujeres es mucho más fácil ganar peso corporal a diferencia de los hombres, razón por la cual se debe realizar algún tipo de actividad física moderada (pausa activa) para así mejorar su estado de ánimo y salud, además ayuda a combatir el estrés y el insomnio, logrando así obtener otros beneficios al realizar el ejercicio.

Los trabajadores pasan varias horas en sus oficinas, la mayor parte del tiempo sentado en un escritorio siendo este el problema principal de la inactividad física, dentro del proceso de una mejor calidad de vida es realizar actividad física para mantenerse en buen estado de salud y físico.

Tras la investigación en los repositorios de varias universidades y principalmente en la universidad nacional de Chimborazo no se ha encontrado temas relacionados sobre la investigación, lo que ha hecho más fundamental realizarla con el fin de contribuir no solo con el cuidado de la salud de los trabajadores universitarios de la (UNACH) si no también servirá para el mejoramiento dentro de todas las entidades públicas y privadas tomando conciencia de cuán importante es realizar actividades deportivas y ejercicios que les mantenga en cierto grado de actividad y movimiento llegando a crear una conciencia de cuidado y prevención de su salud mediante la actividad física.

1,2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Actividad Física ayuda a mejorar el estado de salud de las personas mediante la realización de ejercicios y en los últimos años ha tenido un avance tanto en salud como en técnicas deportivas para ayudar al cuidado de la salud y a mejorar su autoestima al combatir la obesidad y el estrés laboral.

La actividad física regular está considerada como un componente importante dentro de un estilo de vida saludable (Pate et al., 1995). Las recientes investigaciones demuestran que la actividad física practicada de manera regular contribuye positivamente a la salud tanto a nivel físico como psicológico; a nivel fisiológico(Sánchez Pérez, García Domínguez, & Landabaso, 1998)

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan los sujetos y en este sentido, los estilos de vidas sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se verían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico y/o deporte(Guillén García, Castro Sánchez, & Guillén García, 1997)

La problemática de este proyecto de investigación a nivel de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) se enfoca en la evaluación del nivel físico después de una intervención de zumba fitness en los trabajadores y universitarios, y he visto la necesidad de realizar actividad física ya que pasan la mayoría del tiempo en las oficinas en un estado pasivo de inactividad física.

Por lo cual los administrativos universitarios y trabajadores se ven casi obligados a no realizar algún tipo de actividad física y degradando su salud al pasar de los días por eso se realizó el tema planteado para buscar un tipo de que puedan realizar actividades físicas.

Siendo de gran importancia el realizar actividad física para obtener beneficios tanto a nivel fisiológico, psicológico, social y beneficios adicionales en los niños y niñas.

Porque la falta o mucho tiempo de inactividad física trae consecuencias daninas a nuestro cuerpo, tales problemas muy graves como la diabetes y colesterol, deterioro en su salud psicológica, osteoporosis y dolor en las articulaciones, bajo en su autoestima, debilidad, aumento de grasa corporal y acumulación de estrés son consecuencias de no realizar ejercicio y que podrían llevar a la muerte siendo que el resultado de inactividad fisca es aún más perjudicial que el sobre peso

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de actividad fisca en el personal universitario?

1.4 OBJETIVOS

1.1.OBJETIVO GENERAL

- Determinar el nivel de actividad física en el personal universitario

1.2.OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Organizar los datos existentes de actividad física en el personal universitario
- Analizar los datos recolectados con el instrumento test validado IPAQ
- Comparar los resultados obtenidos pre-post intervención

1.5 JUSTIFICACION

En el presente estudio realizado con el personal universitario se observó que hay un déficit y deterioro en su salud y un gran porcentaje de estrés a nivel laboral, el resultado de esto trae como consecuencia de una no buena calidad de vida y un bajo desempeño motor, y que sea mucho más fácil contraer enfermedades por la baja de estado de ánimo (depresión) y la baja de anticuerpo en el sistema inmunológico.

La actividad física comprende un gran conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal siendo el esfuerzo el eslabón primordial del ejercicio físico.

La actividad física planificada y moderada para los trabajadores es mucho más recreativo y relajado para no acceder al límite de sobre esfuerzo y llegar al cansancio sino más bien divertido y recreativo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMATICA

En la recopilación bibliográfica y revidado los archivos de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH, se encontraron siete investigaciones que da constancia de la importancia de la actividad física, consideramos que es de suma importancia dar pautas y reconocer que la aplicación de la actividad física.

Citación: Facultad de Ciencias de la Salud

Resumen: La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015.

La presente investigación se realizó debido a que en el ámbito laboral no se presta mayor atención a la práctica de la actividad física de los empleados y trabajadores, razón por la que se solicitó a la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, en donde se trabajó con el personal administrativo.(Vinueza Estrella et al., 2015)

2.2 FUNDAMENTACION TEORICA

ACTIVIDAD FÍSICA:

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico. (Aznar Laín & Webster, 2006)

se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que

pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte.(Aznar Laín & Webster, 2006; Azofeifa, 2006)

BENEFICIOS:

- La actividad física cumple el fin de mejorar funciones cardiorrespiratorias y musculares
- El ejercicio proporciona bienestar tanto físico como emocional
- Reduce la presión arterial
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes
- Mejora también la salud ósea
- Como se mencionó anteriormente, reduce el riesgo de ENT y depresión
- Además tiene efectos beneficiosos sobre el metabolismo.(Bravo Pazmiño, 2014)

IMPORTANCIA

La importancia de la actividad física para la salud de la población se basa en los siguientes aspectos: salud cardio-respiratoria (reduzca riesgo de cardiopatía coronaria, enfermedad cerebro vascular, accidentes cardiovasculares, hipertensión), salud metabólica (diabetes y obesidad), salud del aparato locomotor (salud ósea), cáncer (mama y colon), salud funcional y depresión.(Bravo Pazmiño, 2014)

CONDICIÓN FÍSICA

Define la condición física o el acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas y cuyo resultado sería el grado de condición física(Guillén García & Ramírez Gómez, 2011)

El concepto tradicional de condición física evolucionó a partir de los años 60-70 a un enfoque biomédico, ya que ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas, a los que se ha denominado en conjunto condición física saludable, definiéndose como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles

emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipo cinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir(de la Cruz Sánchez & Ortega, 2001)

BENEFICIOS

- Nos da resistencia cardio-respiratoria
- Mejora la fuerza y resistencia muscular
- Una mejor Composición corporal Flexibilidad (Devís Devís & Peiró Velert, 1993)

CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son, como todas las capacidades, requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Se basan en caracteres hereditarios y se desarrollan por medio de actividades. El entrenamiento deportivo como una expresión de las actividades humanas, es la forma principal por la que se desarrollan las capacidades físicas. Existen varias clasificaciones y definiciones referentes a las capacidades físicas. A continuación daremos una breve descripción de cada una de ellas acordes con el trabajo investigativo a realizar(Landívar León, 2013)

Capacidades Físicas Condicionales La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento.(Landívar León, 2013)

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS:

Coordinativas Según Lorenzo, F. (2006) la Coordinación Motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas,

tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.(Landívar León, 2013)

SALUD

Hay muchas definiciones con respecto a la salud pero se podría definir como el estado de estado de normalidad es el que más se asemeja.

SALUD INTEGRAL

Los términos de *sano*, *saludable*, *salud*, son utilizados cotidianamente y han adquirida gran popularidad en los últimos años.

Han existido diversos intentos para definir el concepto de salud, pero generalmente se utiliza como una palabra opuesta a la de enfermedad, de tal forma que se tiene salud cuando no se está enfermo, siendo ésta la definición dominante. (Guillén García & Ramírez Gómez, 2011)

FACTORES QUE DEPENDEN DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla. Existen una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo. Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean más o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados... o todo lo contrario. Afortunadamente también existen los llamados factores variables, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física. Son los hábitos de salud (correcta alimentación, descanso, higiene...) y, sobre todo, el entrenamiento; la práctica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudará a mejorar nuestra condición física.(FÍSICA, 2006)

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDIO:

Descriptivo: Por qué sirve para analizar como es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes permite detallar el fenómeno a través de la medición de uno o más de sus atributos

3.2 CONTEXTO GEOGRÁFICO:

En la Universidad Nacional de Chimborazo

3.3 DISEÑO GENERAL DE INVESTIGACIÓN:

El diseño de la investigación es documental por que se basa en la recolección de documentos y recolección de datos de los test realizados y analizados de una manera coherente porque realiza un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental también porque supone una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación y elaborar hipótesis.

Cuasi experimental por que las variables no se pueden hacer de una forma variable, y se pueda manipular la variable independiente con el propósito de comprobar una diferencia entre las variables

Longitudinal porque se está observando a un grupo selección (FEMENINO) de la Universidad Nacional de Chimborazo y de los cuales se tomó datos, de los cuales se manejaran sus datos estadísticos

3.4 UNIVERSO DE ESTUDIO:

Trabajadores o personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo (FEMENINO)

3.5 POBLACION Y MUESTRA:

Para la investigación se contó con el número de 68 mujeres entre trabajadoras y personal administrativo de la (UNACH)

Tabla 1 POBLACION Y MUESTRA

MUESTRA	VALOR	PORCENTAJE
MASCULINO	0	0%
FEMENINO	68	100%
TOTAL	68	100%

Fuente: Personal Administrativo (UNACH)

Elaboración: Luis Guaranga

3.6 VARIABLES DE ESTUDIO

Variable independiente: Actividad Física

3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Técnica:

La técnica que se aplicó en la presente investigación fue la encuesta, y como instrumento el cuestionario IPAQ, el mismo que permite conocer el nivel de actividad física.

Procedimiento:

En esta investigación se utilizó la base datos recolectada a los trabajadores universitarios, que correspondieron al pre y post intervención con el cuestionario IPAQ que permitió conocer sobre el nivel de actividad física (IPAQ), resultados que fueron recolectados en una base de datos en el programa Excel y luego analizados por medio del programa estadístico (SPSS USA 22 IBM) en las diferentes variables

Procesamiento estadístico

En la presente investigación se fue creando una base de datos en el formato Excel en el cual adjuntamos los nombres de las trabajadoras y administradoras de la

Universidad Nacional de Chimborazo para lo cual nos basamos en la base de datos anteriormente elaborada, luego se procedió a insertar los componentes de tabulación como los días de ejecución de recolección de datos y los totales de cada semana con su total de calorías para luego proceder a insertar las formulas previamente establecidas en el cuestionario IPAQ, luego de ya tener elaborado todos los datos se procedió con las fórmulas para determinar la diferencia de media de cada porcentaje y finalmente utilizando el programa SPSS USA 22 IBM se determinó los datos que se querían obtener y sus variables estadísticos

Consideraciones éticas:

Fue un proyecto realizado sin ningún daño hacia el medio ambiente sin maltrato físico ni psicológico hacia ningún personal administrativo de la institución y sin violar los derechos de autoría de investigaciones existentes

3.8 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se tomó de una base de datos existentes los cuales fueron recolectados en vista que era una investigación que no termino con el proceso de investigación porque sus autores dejaron de laborar en la institución y para darle continuidad se retomó el trabajo previo desarrollado por los primeros investigadores

3.9 TÉCNICA PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se utilizó el programa SPSS USA 22 IBM luego se insertó el Excel en el programa antes mencionado ubicándonos en vista previa de variables revisando que no haya algún error para luego ir analizando los met-total del pre y post para sacar su desviación media y desviación estándar luego insertamos los gráficos para así obtener los datos estadísticos de los totales de los MET PRE Y POST y los totales de las KCAL PRE-POST finalizando en la inserción con los gráficos

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 TÉCNICA PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Una vez concluida la etapa de recolección de datos se procederá al análisis de los mismos mediante técnicas estadísticas, lógicas así como también la ejecución del test pre-post para posteriormente realizar la interpretación de los resultados de Nuestra investigación mediante la tabulación de los datos obtenidos

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Tabla 2ANALISIS ESTADISTICOS DE EDAD

CUADRO N°1 : Estadísticos		
Edad		
N	Válido	64
	Perdidos	4
Media		38,556
Desviación estándar		7,6446
Mínimo		22,0
Máximo		51,0

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Análisis: En el cuadro de análisis estadísticos calculamos la media con un 38,556 que nos da como desviación estándar un $\pm 7,6446$

CUADRO N°2: DESCRIPTIVOS

Tabla 3 CUADROS ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
TOTAL_MET_PRE	57	,0	1356,0	225,544	295,2434
kcal_af/week_pre	57	,0	2260,0	375,906	492,0723
TOTAL_ME_POST	57	0	364953600	11888336,84	51698965,506
klc/af/week_post	57	,0	608256000,0	19813894,737	86164942,5101
N válido (por lista)	57				

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Análisis: En el cuadro de análisis estadísticos descriptivos calculamos en el pre test TOTAL MET tenemos como media 225,544 y una desviación estándar de $\pm 295,2434$ así como también kcal una media de 375,906 y una desviación estándar de $\pm 492,0723$, y en el post test TOTAL MET tenemos una media de 11888336,84 y una desviación estándar de $\pm 51698965,506$ y en kcal una media de 19813894,737 y una desviación estándar de $\pm 86164942,5101$

CUADRO N°3 PRUEBA T

Tabla 4 CUADROS DE MUESTRAS EMPAREJADAS

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	TOTAL_MET_PRE	225,544	57	295,2434	39,1059
	TOTAL_ME_POST	11888336,84	57	51698965,506	6847695,264
Par 2	kcal_af/week_pre	375,906	57	492,0723	65,1766
	klc/af/week_post	19813894,737	57	86164942,5101	11412825,4399

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Análisis: En el cuadro de análisis estadísticos de muestras emparejadas calculamos en el pre test tenemos como media 295,2434 y una desviación estándar en post test tenemos como media 51698965,506 y una desviación estándar $\pm 6847695,264$ de 39,1059 y en post tes tenemos como media 51698965,506 y una desviación estándar 6847695,264 y en las kcal pre test una media 492,0723 y en las kcal post test una desviación estándar de $\pm 11412825,4399$

Tabla 5 PRUEBA DE MUESTRAS EMPAREJADAS

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par TOTAL_MET_PRE - 1 TOTAL_ME_POST	-11888111,2982	51698940,3123	6847691,9270	-25605686,5965	1829464,0000	-1,736	56	,088
Par kcal_af/week_pre - 2 kcal/af/week_post	-19813518,8304	86164900,5205	11412819,8783	-42676144,3274	3049106,6666	-1,736	56	,088

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Análisis: En el cuadro de análisis estadísticos de muestras emparejadas calculamos en el post test de TOTAL MET una media 11888111,2982 una desviación estándar de 51698940,3123 y una significación bilateral de 0,088 y un post test de KCAL teniendo como media 19813518,8304 una desviación estándar de $\pm 86164900,5205$ y una significación bilateral de 0,088

4.3 DATOS COMPARATIVOS

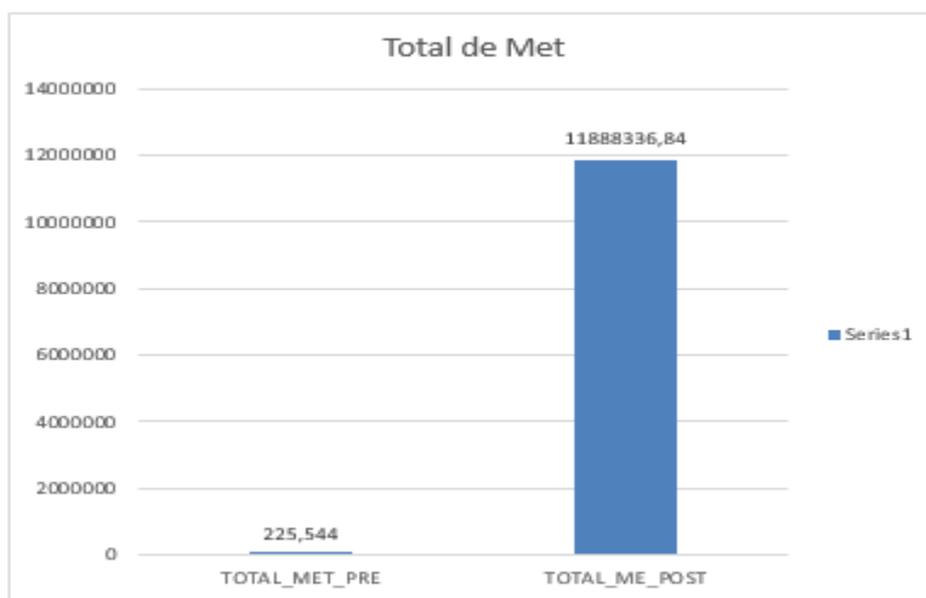
Tabla 6 TOTAL MET PRE-POST

TOTAL_MET_PRE	225,544
TOTAL_ME_POST	11888336,8

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Ilustración 1 TOTAL DE MET



Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En el cuadro TOTAL MET PRE- POST TEST calculamos que la media del pre test es de 225,544 y el post test es de 11888336,8 existiendo un aumento significativo entre el resultado del pre test y el post test.

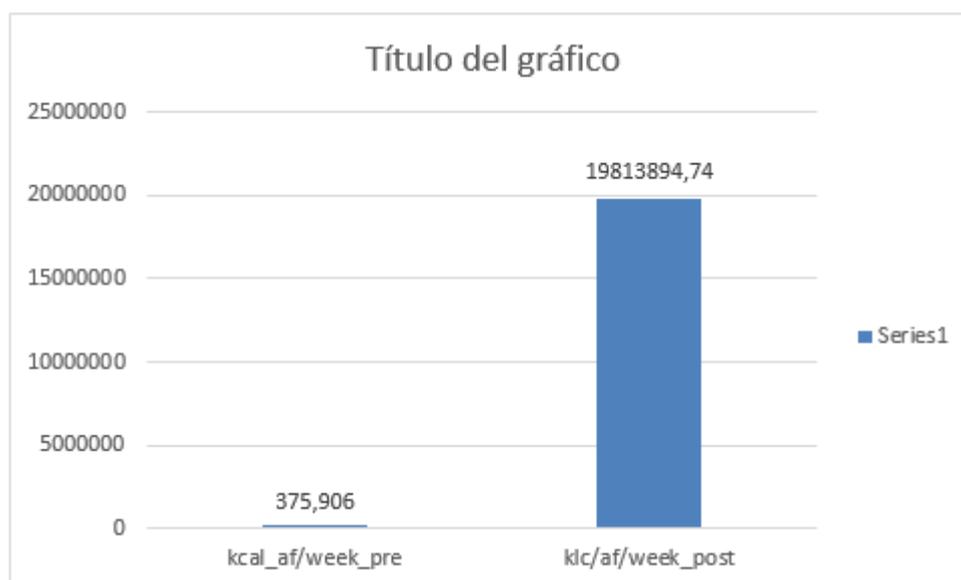
Tabla 7 TOTAL KCAL WEEK PRE-POST

kcal_af/week_pre	375,906
klc/af/week_post	19813894,7

Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Ilustración 2 KCAL WEEK PRE-POST



Fuente: Cuestionario IPAQ UNACH

Elaboración: Luis Guaranga

Análisis e Interpretación: En el cuadro KCAL WEEK PRE- POST TEST calculamos que la media del pre test es de 375,906 y el post test es de 19813894,74 existiendo un aumento significativo entre el resultado del pre test y el post test de los KCAL WEEK.

DISCUSIÓN

Tras haber analizado los resultados finales se puede decir que el programa de actividad física mediante el test validado IPAQ obtuvo su resultado con el grupo femenino experimental como se observa en las gráficas y demostrando una mejoría en el total de los Met del pre 225,544 y en el post 11888336,8 con una diferencia significativa y también se demuestra en el total de kcal del pre 375,906 y post 19813894,7 encontrando igual una diferencia significativa.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se organizó los datos existentes en la base del Proyecto Zumba de la Universidad Nacional de Chimborazo se pudo realizar la tabulación y comparación de los resultados obtenidos.
- Al analizar los datos obtenidos en el test validado IPAQ mediante la T de student para muestras relacionadas se observó que existe una tendencia $p < 0,088$ después de una intervención de zumba fitness
- Al Comparar los resultados que se derivaron de las descripciones y la aplicación de la prueba T student para muestras relacionadas en el post test, permitieron comprobar que si existe una diferencia significativa, y a su vez una media de edad de 38,556 que nos da como desviación estándar un 7,6446 , TOTAL MET pre test de una media 225,544 y post test de 1188336,8 TOTA KCAL en el pre test una media de 375,906 y post test una media de 19813894,7 , y que si hubo na mejora en su estdo fisico

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a personal universitario que debe realizar actividad física utilizando la pausa activa como actividad principal dentro de sus horarios

de trabajo para así contrarrestar los efectos que producen la no realización de la actividad física

- Se recomienda continuar con la recolección periódica de datos después de las pausas activas para poder analizar el avance en su estado físico.
- Se recomienda que los niveles de actividad física deben ser analizados periódicamente para así ver la mejoría en los beneficios que otorga la actividad.
- Se recomienda que se continúe comparando los resultados obtenidos después de un cierto tiempo de haber realizado los diferentes ejercicios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aznar Laín, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*: Ministerio de Educación.
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
- Bravo Pazmiño, K. S. (2014). *Relación entre el estado nutricional, la actividad física e ingesta calórica de los guardiamarinas de primer año de la Escuela Superior Naval (ESSUNA)*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Castillo Andrade, C. E. (2016). *La actividad física y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador, departamento de actividad física, periodo académico abril-agosto 2016*. Quito: UCE.
- de la Cruz Sánchez, E., & Ortega, J. P. (2001). Condición física y salud.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 0071-0086.
- FÍSICA, C. (2006). DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- Guillén García, F., Castro Sánchez, J. J., & Guillén García, M. Á. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico. *Revista de Psicología del deporte*, 6(2), 0091-0110.
- Guillén García, F., & Ramírez Gómez, M. (2011). Relación entre Autoconcepto y Condición Física en Alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 0045-0059.
- Landívar León, L. L. (2013). *La condición física en el estado de salud en los estudiantes de la unidad educativa verbo divino de la ciudad de guaranda provincia de bolívar*.
- Sánchez Pérez, A., García Domínguez, F., & Landabaso, V. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del deporte*, 7(2), 0233-0245.
- Vinueza Estrella, C. J., Palacios, M., & Hernán, J. (2015). *La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2015.

graficos sabado dieciocho.spv [Documento 1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado

- Logaritmo
- Frecuencias
 - Titulos
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Estadísticos
- Logaritmo
- Descriptivos
 - Titulos
 - Notas
 - Estadísticos desc
- Logaritmo
- Prueba T
 - Titulos
 - Notas
 - Estadísticas de m
 - Prueba de muestr
- Logaritmo

Frecuencias

[Conjunto_de_datos1]

Estadísticos

Edad

N	Válido	54
	Perdidos	4
Media		38,556
Desviación estándar		7,6446
Mínimo		22,0
Máximo		51,0

DESCRIPTIVES VARIABLES=TOTAL_MET_PRE kcal_afweek_pre TOTAL_ME_POST klcafweek_post
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptivos

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
TOTAL_MET_PRE	57	0	1356,0	225,544	295,2434
kcal_afweek_pre	57	0	2260,0	375,906	492,0723
TOTAL_ME_POST	57	0	364953600	11888336,84	51698965,51
klcafweek_post	57	0	608256000,0	19813894,74	86164942,51
N válido (por lista)	57				

IBM SPSS

graficos sabado dieciocho.spv [Documento 1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado

- Logaritmo
- Frecuencias
 - Títulos
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Estadísticos
- Logaritmo
- Descriptivos
 - Títulos
 - Notas
 - Estadísticos desc
- Logaritmo
- Prueba T
 - Títulos
 - Notas
 - Estadísticas de m
 - Prueba de muestr
- Logaritmo

Frecuencias

[Conjunto_de_datos1]

Estadísticos

Edad

N	Válido	54
	Perdidos	4
Media		38,556
Desviación estándar		7,6446
Mínimo		22,0
Máximo		51,0

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=TOTAL_MET_PRE kcal_afweek_pre TOTAL_ME_POST klcafweek_post
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptivos

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
TOTAL_MET_PRE	57	0	1356,0	225,544	295,2434
kcal_afweek_pre	57	0	2260,0	375,906	492,0723
TOTAL_ME_POST	57	0	364953600	11888336,84	51698965,51
klcafweek_post	57	0	608256000,0	19813894,74	86164942,51
N válido (por lista)	57				

IBM SPSS