

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado En Cultura Física
Y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

**LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS ACTIVOS EN
TRABAJADORES INACTIVOS.**

Autor: Byron Iván Carrillo Guashpa

Tutor: Mg. Vinicio Sandoval

Riobamba - Ecuador

Año 2017



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de Investigación de título:

“LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS ACTIVOS EN TRABAJADORES INACTIVOS”.

Presentado por: Carrillo Guashpa Byron Iván

Dirigido por: Mg. Vinicio Sandoval.

Una vez revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remito la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

PRESIDENTE
PhD. Edda Lorenzo

FIRMA

MIEMBRO 1
Mgs. Susana Paz

FIRMA

MIEMBRO 2
Msc. Isaac Pérez

FIRMA

PÁGINA DE DECLARACIÓN EXPRESA DE TUTORÍA

Yo Msc. Fausto Vinicio Sandoval Guampe con C.I 060228016-6 en mi calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS ACTIVOS EN TRABAJADORES INACTIVOS.” Desarrollado por el señor Carrillo Guashpa Byron Iván, 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.



Mg. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo Carrillo Guashpa Byron Iván con CI 060387792-9 soy responsable del proyecto de investigación titulado LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS ACTIVOS EN TRABAJADORES INACTIVOS, el cual ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros.



Carrillo Guashpa Byron Iván

060387792-9

Autor

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por darme la salud, la vida y permitirme cumplir uno de mis sueños que es culminar con éxito mis estudios profesionales, a mis padres que han sido un ejemplo de lucha y superación ya que sin su apoyo incondicional y sus consejos no hubiera sido posible llegar donde hoy estoy, a mis hermanos por estar junto a mí en todo momento y ser un soporte para seguir adelante y cumplir mis objetivos y metas.

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación dedico primero a Dios por darme la vida y por permitirme cumplir mis objetivos, a mis padres, hermanos, familiares, amigos que siempre me impulsaron y alentaron a seguir adelante, a mis maestros que compartieron sus conocimientos y más que docentes fueron amigos, al Msc Vinicio Sandoval por ser una guía en este proyecto de investigación, y a la Mgs. Susana Paz por sus consejos, y ser ese ejemplo de lucha y superación.

INDICE

Certificado del tribunal	II
Página de declaración expresa de tutoría	III
Declaración de autoría.....	IV
Agradecimiento	V
Dedicatoria	VI
Indice.....	VII
Resumen.....	XI
Abstract	XII
Introducción	1
Justificación.....	3
Objetivos	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Estado del arte relacionado a la temática	5
Relacion entre las enfermedades cardíacas y la actividad física.....	7
Beneficios al realizar actividad física	9
Diseño de la investigación	10
Determinación de la población y muestra.....	10
Instrumentos.....	10
Antecedentes del ipaq	10
Uso del ipaq.....	10
Herramienta de evaluación breve de la actividad física.....	10
General practice physical activity questionnaire (gppaq)	11

Procedimiento.	11
Análisis de datos	12
Conclusiones y recomendaciones	26
Bibliografía	27
Anexos.....	28
Programa de actividades ludicas recreativas	28
Dinámica 1	28
Dinámica 2	28
Dinámica 3	29
Dinámica 4	29
Dinámica 5	30
Dinámica 6	30
Dinámica 7	31
Dinámica 8	31
Dinámica 9	32
Dinámica 10	32
Dinámica 11	33
Dinámica 12	33
Cuestionario ipaq	34
Cuestionario sobre la práctica general de actividad física. (gpaq).....	35
Herramienta de evaluación breve de la actividad física. (gppaq)	37

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	pregunta 1 pre test.....	12
Tabla 2	pregunta 2 pre test.....	13
Tabla 3	pregunta 3 pre test.....	14
Tabla 4	pregunta 4 pre test.....	15
Tabla 5	pregunta 5 pre test.....	16
Tabla 6	pregunta 6 pre test.....	17
Tabla 7	pregunta 7 pre test.....	18
Tabla 8	pregunta 1 post test	19
Tabla 9	pregunta 2 post test	20
Tabla 10	pregunta 3 post test	21
Tabla 11	pregunta 4 post test	22
Tabla 12	pregunta 5 post test	23
Tabla 13	pregunta 6 post test	24
Tabla 14	pregunta 7 post test	25

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	resultados de la pregunta 1 pre test.....	12
Gráfico 2	resultados de la pregunta 2 pre test.....	13
Gráfico 3	resultados de la pregunta 3 pre test.....	14
Gráfico 4	resultados de la pregunta 4 pre test.....	15
Gráfico 5	resultados de la pregunta 5 pre test.....	16
Gráfico 6	resultados de la pregunta 6 pre test.....	17
Gráfico 7	resultados de la pregunta 7 pre test.....	18
Gráfico 8	resultados de la pregunta 1 post test	19
Gráfico 9	resultados de la pregunta 2 post test	20
Gráfico 10	resultados de la pregunta 3 post test	21
Gráfico 11	resultados de la pregunta 4 post test	22
Gráfico 12	resultados de la pregunta 5 post test	23
Gráfico 13	resultados de la pregunta 6 post test	24
Gráfico 14	resultados de la pregunta 7 post test	25

RESUMEN

El presente trabajo de investigación consiste en la descripción y análisis de la condición física y la promoción de hábitos activos en trabajadores inactivos, el objetivo de la presente intervención es para poner en manifiesto la importancia de la actividad física en trabajadores inactivos, fomentando los hábitos de una vida sana y activa dentro y fuera del ámbito laboral, la metodología fue descriptiva y transversal es una investigación de carácter cuanti y cualitativo la población con la que se trabajó fueron 14 trabajadores del GAD de Riobamba (8 hombres y 6 mujeres) a los cuales se les aplicó un pre test y un post test, los instrumentos para evaluar fueron el IPAQ (mide el nivel de actividad física, autor Wilson Andrés Moreno Rodas.), GPAQ (guía para el análisis de los datos sobre actividad física) Y GPPAQ, interviniendo con un programa de actividades lúdicas recreativas, basadas en dinámicas realizadas durante la jornada de trabajo donde se trabajó 30 minutos por día, tres días a la semana y durante cinco semanas, dando resultados positivos ya que el estado de ánimo de todos los trabajadores mejoró considerablemente, mostrándose más optimistas en su trabajo y desempeñándose de una mejor manera, por eso es recomendable realizar alguna actividad durante la jornada de labores, así el empleado podrá tener un momento de distracción y un mejor desenvolvimiento laboral.

ABSTRACT

This researching work consists of the description and analysis of the physical condition and the promotion of active habits in inactive workers, this intervention's objective is showing the importance of physical activity in inactive workers, promoting the habits of a healthy and active life inside and outside the workplace, the methodology was descriptive and transversal is a quantitative and qualitative researching, the population with which they worked were fourteen GAD workers from Riobamba were eight are men and six women; to whom a pre-test and a post-test were applied, the instruments to evaluate were the IPAQ (measures the physical activity level, author Wilson Andrés Moreno Rodas), GPAQ (guide for the analysis of the data about physical activity) and GPPAQ, intervening with a program of ludic activities recreational, based on dynamics during thirty minutes per every three work days, three days a week and five weeks, it gave positive results because the mood of all workers improved considerably, they showed more optimism in their work and performing in a better way, so it is advisable to make any activity during the work day then the employee could have a moment of distraction and a better work performance.



SIGNATURE

Reviewed by: Maldonado, Ana
Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo principal determinar la condición física y la promoción de hábitos activos de los trabajadores inactivos, fomentando la práctica de actividades o ejercicios lúdicos recreativos que impliquen movimientos corporales para un mejor desempeño laboral, evitando ser parte del sedentarismo, mejorando la elasticidad y movilidad articular.

A nivel mundial la escasa práctica de cualquier tipo de actividad física es un tema de estudio para la OMS, ya que su intranquilidad por el tema de sedentarismo en trabajadores y personas en general es cada vez más preocupante debido al incremento en las estadísticas de personas con sobrepeso y problemas cardiovasculares, datos estadísticos muestran que de 24 países de América, el 60% de la población es inactiva eso quiere decir que no cumplen con la actividad física diaria para el correcto funcionamiento metabólico eso debido a que la mayoría de encuestados son trabajadores los cuales cumplen con largas horas laborables limitándoles a realizar algún tipo de ejercicio y así poder tener una vida saludable.

(Ramirez, Vinaccia, & Suarez, 2004), hacen referencia que en Latinoamérica el tema de la inactividad física es alarmante, ya que el 60% de la población fue declarada sedentaria debido la escasa práctica de actividad física o deporte siendo vulnerables a contraer algún tipo de enfermedades y esto no afecta solo a personas adultas, sino el problema viene desde la infancia debido a que prefieren distraerse en juegos electrónicos que ejecutar algún deporte al aire libre.

La inactividad física en la actualidad se basa al estilo de vida sedentaria que tienen los trabajadores y personas en sí, ocasionadas por extensas ocupaciones laborables en el transcurso del día el cual es un problema que afecta no solo en el país sino en todo el mundo siendo una de las diez causas de mortalidad y discapacidad.

Es por eso que en la ciudad y el país debe implementare programas de actividad física para trabajadores inactivos estas pueden ser actividades culturales, deportivas y recreativas como complemento ya que no serán beneficiosos solo para su salud, sino que al estar en una condición física adecuada también serán mejores empleados ya que el ejercicio mantiene activa a una persona la cual será más efectiva y dinámica al momento de realizar sus actividades durante su jornada laboral.

Cabe recalcar que no basta solo con realizar actividad física para poder estar en óptimas condiciones de salud, sino debe estar combinada de una buena alimentación, como alto en proteínas y bajo en grasas, para un mejor desarrollo metabólico.

(Enrique Jacoby, 2003), menciona que la OMS promueve la práctica de actividad física o deporte en un lapso de tiempo no menos a los 30 minutos mínimos al día de ejercicio para mejorar la salud, aumentar la autoestima y evitar enfermedades cardiovasculares, a través de intervenciones, programas los cuales, con el transcurso del tiempo, la correcta alimentación combinado con ejercicios de tipo aeróbico tendrán un resultado benéfico.

JUSTIFICACIÓN

Debido al inconveniente con el tema de la inactividad física, la promoción de hábitos activos en los trabajadores inactivos fue que se realizó esta investigación con el fin de determinar los beneficios que conlleva el realizar algún tipo de actividad física fuera de la cotidianidad y rutinaria vida que tienen, obteniendo magníficos resultados ya que en la intervención se realizaron dinámicas y ejercicios para que de una u otra manera estén en constante movimiento y se vio reflejado durante el transcurso del día debido a que se libera todo tipo de tensión y estrés del trabajo.

Es importante realizar este tipo de actividades durante la jornada laboral puesto que no solo los trabajadores se ven beneficiados, sino también los clientes y público en general, debido al cambio emocional que obtiene los trabajadores con las dinámicas y con ejercicios realizados.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

- Determinar la condición física y los hábitos activos en trabajadores inactivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Analizar la condición física en los trabajadores inactivos.
- Identificar los hábitos activos en trabajadores.
- Relacionar los niveles de actividad física en los hábitos de inactividad de los trabajadores.

ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud.

De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes. Esta modesta cantidad de actividad física, al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon.

La actividad física moderada pero regular como caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental.

Se ha adelantado mucho hacia el desarrollo de un instrumento sencillo para cuantificar la actividad física y tener información que pueda utilizarse en los sistemas de vigilancia sanitaria de alcance poblacional. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. (Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003).

La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública. Otros efectos beneficiosos se refieren a la reducción de la incidencia y prevalencia de osteoporosis, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas, y un menor riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad.

En las tres últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física.

Con el transcurso del tiempo y la actualización a la vida moderna trajo dificultades y un desequilibrio a la salud y estilo de vida del ser humano, se puede apreciar que existe un sinnúmero de problemas que afectan directa o indirectamente a la salubridad.

La principal causa es la inactividad física ya que de este se derivan muchos inconvenientes y un derivado es la tecnología, que aparte de beneficiar y facilitarnos la vida ha hecho que nos alejemos de las buenas costumbres y hábitos de ejercicio. (Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003).

Cabe recalcar que este problema afecta a todo tipo de personas, no considera clase social, etnia, ni religión y no solo en personas adultas, sino niños y jóvenes.

Un factor adicional a esta afectación es el escaso tiempo que tienen para poder realizar algún tipo de actividad física en especial los trabajadores de entidades públicas o privadas ya que ocupan la mayor parte de su tiempo a diferentes actividades extra laborables adaptándose a un estilo de vida sedentario e impidiendo así la práctica de ejercicio diario.

La vida se va construyendo de una manera más fácil para la humanidad siendo este un detonante de la no práctica de actividad física, el escaso tiempo y la falta de motivación en las personas para realizar ejercicio, dificulta el mantenerse en buen estado físico.

Médicos y científicos han comprobado que la actividad física es un aporte fundamental para el beneficio de la salud, siendo este un aporte para el desarrollo físico y psicológico disminuyendo el riesgo de padecer algún tipo de enfermedades cardiovasculares, sedentarismo, y mejoras de la salud mental. (Rosa, 2013, pág. 105)

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos son todas las acciones que se realizan a diario: el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y en resumen, cualquier movimiento que ejecute una persona. Debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición de la persona.

Cuando la actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como ejercicio.

El ejercicio físico es importante en el tratamiento de la obesidad, siempre y cuando vaya acompañado de una dieta. Lo que está cambiando es el concepto del tipo de ejercicio que es recomendable. Según los últimos estudios, parece que es más efectiva la actividad física cotidiana (por ejemplo subir escaleras, ir caminando al trabajo) que la actividad física programada (gimnasio, natación, entre otros).

Las enfermedades crónicas son causa líder en la morbilidad y mortalidad americanas, afectando a todos los estratos de la sociedad y redundan en dos tipos de costos: la reducción de la productividad del individuo y de su capacidad de generar ingresos.

Además, obligan a un uso más intenso de servicios de salud muy especializados. La prevalencia y los costos de las enfermedades crónicas son extraordinariamente altos. (Villarreal ramirez, 2003).

RELACION ENTRE LAS ENFERMEDADES CARDIACAS Y LA ACTIVIDAD FISICA

La mortandad producida por enfermedades cardiacas se debe al tipo o estilo de vida que conllevan las personas, la consecuencia de no practicar actividad fisica ha hecho que las estadísticas vayan en aumento en países sub desarrollados donde el sedentarismo la obesidad y las malas costumbres alimenticias han cobrado más vidas que los mismos accidentes de tránsito. (Ramirez S. M., 2003)

Los efectos positivos al realizar actividad física en el tema psicológico por un tiempo determinado ha sido muy productivo de acuerdo a estudios realizados por médicos especialistas ya que el ejercicio físico actúa como un estimulante neurológico a tener un autoestima elevada y en si una mejor calidad de vida.

También, puede observarse a la actividad física como un elemento benefactor para la aparición de trastornos de personalidad, estos pueden ser el estrés laboral o académico, ansiedad, falta de habilidades, disminución del impacto laboral, y familiar.

Se sabe que la actividad física decae con la edad, una parte es por lo biológico pero la causa principal es la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

La inmovilidad e inactividad es el causante principal del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo.

El ejercicio físico puede acoplarse en los hábitos y estilo de vida de los trabajadores y personas en general mejorando así la salud y calidad de vida.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

1. Alimentación excesiva.
2. Stress.
3. Hipertensión.
4. Tabaquismo y alcoholismo.
5. Obesidad.
6. Soledad, poca participación socio laboral.
7. Sedentarismo.
8. Poca actividad física.

Existen diferentes factores que retardan el envejecimiento como son:

1. Sueño tranquilo.

2. Ejercicio corporal continuo.
3. Buena nutrición.
4. Participación socio laboral.

La independencia de los trabajadores está íntimamente relacionada con su calidad de vida.

Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, destinados a luchar contra la inactividad física, los hábitos y estilos de vida poco saludables, resultan efectivos para prevenir los factores de riesgo de las principales enfermedades crónicas no transmisibles de la actualidad, es decir, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, a través de estrategias diseñadas para mejorar el comportamiento relacionado con la salud y los resultados en salud para los trabajadores.

Para la OMS y la OPS (2), la promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles para aumentar el control sobre su salud y a mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países.

Según (Rosa, 2013, p. 35), menciona que la actividad física y el ejercicio, es un protector y precursor de dicha autonomía, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular, la potencia de las palancas músculo esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad de los huesos, la postura, la conducta motriz, concepto de sí mismo, beneficios en el ámbito laboral y en definitiva sobre la calidad de vida, por todo aquello, está comprobado científicamente que la práctica de algún tipo de actividad física reduce en un 30% el envejecimiento, ayudándonos a mantener un buen estilo de vida, teniendo en cuenta el tiempo necesario para poder realizar ejercicio, es necesario recordar y tener muy en cuenta la intensidad con la cual se trabajan los ejercicios ya que de estos dependerán la eficacia y efectividad para una adecuada postura saludable, además es muy indispensable eliminar lapsos de tiempo de inactividad innecesaria ya que esto provoca numerosos trastornos y es considerado además como una epidemia en países desarrollados ya que el sedentarismo se adueñado del tiempo libre, es recomendable ocupar el tiempo de ocio en actividades recreativas al aire libre y no caer en la cotidianidad y aburrimiento en el hogar como por ejemplo; estar sentados frente al televisor, jugar con aparatos electrónicos, los cuales solo perjudican y promueven al sedentarismo.

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la

manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud.

BENEFICIOS AL REALIZAR ACTIVIDAD FISICA

Como afirman (Pérez samaniego & Devis J., 2004), desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud, en otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades, no obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar, la calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud.

METODOLOGIA

La presente investigación se realizó en el GAD del Ilustre Municipio de Riobamba en el departamento de Compras públicas el enfoque de la investigación es de tipo descriptivo transversal ya que se estudió el nivel de actividad física de los trabajadores de esta entidad pública.

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Esta investigación es de tipo descriptivo, cuasi experimental de corte transversal y de carácter cualitativo.

DETERMINACION DE LA POBLACION Y MUESTRA

La población fue el GAD de Riobamba con 300 trabajadores de los cuales se obtuvo una muestra de 14 personas (8 varones y 6 mujeres) para la realización de la investigación, pertenecientes al departamento de Compras Públicas.

INSTRUMENTOS

Para obtener resultados reales se utilizaron los siguientes cuestionarios IPAQ – CBPAAT - EGPPAQ para saber los niveles de actividad física de los trabajadores inactivos del GAD de Riobamba.

Antecedentes del IPAQ

El desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000.

Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

Uso del IPAQ

Se recomienda el uso de los instrumentos IPAQ con propósitos de monitoreo e investigación. Se recomienda que no se hagan cambios en el orden o redacción de las preguntas ya que esto afectará las propiedades sicométricas de los instrumentos.

Herramienta de evaluación breve de la actividad física

Consta de 2 preguntas que miden la frecuencia y duración de AF a intensidad vigorosa y moderada durante una semana «típica». El sistema de puntuación identifica a pacientes «suficientemente activos» (realizan ≥ 3 sesiones/semana de 20 min a intensidad vigorosa o ≥ 5

sesiones/semana de 30 min a intensidad moderada o ≥ 5 sesiones de cualquier combinación de AF moderada o vigorosa) o «insuficientemente activos» (no cumplen las recomendaciones de AF saludables).

General Practice Physical Activity Questionnaire (GPPAQ)

Es un cuestionario auto administrado para adultos que consta de 3 preguntas. La primera mide el tipo y la cantidad de AF en el trabajo, la segunda el tiempo en que se han realizado diferentes tipos de AF durante la última semana, y la tercera el ritmo habitual de caminar. El sistema de puntuación clasifica a los pacientes en 4 niveles de AF: Inactivo (trabajo sedentario y sin hacer ejercicio físico o ir en bicicleta), moderadamente inactivo (trabajo sedentario y < 1 h de ejercicio físico o ir en bicicleta, o trabajo estando de pie sin hacer ejercicio físico o ir en bicicleta), moderadamente activo (trabajo sedentario y 1-2,9 h/semana de ejercicio físico o ir en bicicleta o trabajo estando de pie y < 1 h/semana de ejercicio físico o ir en bicicleta o un trabajo físicamente activo sin hacer ejercicio físico o ir en bicicleta), y activo (trabajo sedentario y ≥ 3 h/semana de ejercicio físico o ir en bicicleta o trabajo estando de pie y 1-2,9 h/semana de ejercicio físico o ir en bicicleta o un trabajo físicamente activo y < 1 h de ejercicio físico o ir en bicicleta o un trabajo con AF vigorosa).

PROCEDIMIENTO.

Para saber con claridad los niveles de actividad física de cada uno de los trabajadores se aplicaron los cuestionarios IPAQ – CBPAAT - EGPPAQ los cuales se realizaron en el GAD de Riobamba a los trabajadores inactivos del departamento de Compras Públicas, se les realizó el pre test y el post test, a los 14 encuestados de los cuales 8 fueron varones y 6 mujeres test que se aplicó antes y después de la intervención, con la promoción de hábitos activos de 30 minutos por tres días a la semana durante cinco semanas, tiempo en el que se ejecutó las actividades lúdicas recreativas, después de cada intervención los trabajadores tuvieron una mejora en su rendimiento diario de sus actividades puesto que las dinámicas realizadas fueron de beneficio personal y laboral en todo el grupo.

Aplicación de los instrumentos para la recolección de datos iniciales y finales.

- Presentación del programa de actividades a realizarse.
- Recolección de datos personales de los trabajadores a ser encuestados.
- Realización del pre – test.
- Ejecución del programa de actividades lúdicas recreativas mediante dinámicas.
- Realización del post – test

- Análisis estadísticos de los resultados alcanzados.

ANÁLISIS DE DATOS

Para la comparación estadística de los resultados se utilizó el programa Excel realizando un estudio descriptivo para las variables cuantitativas y una determinación de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas, para la comprobación general de simplificación de los resultados se utilizó una prueba de normalidad en dependencia de la cantidad de datos lo cual nos permitió determinar las pruebas paramétricas y no paramétricas en el análisis del presente estudio.

PRE ENCUESTA

1. ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

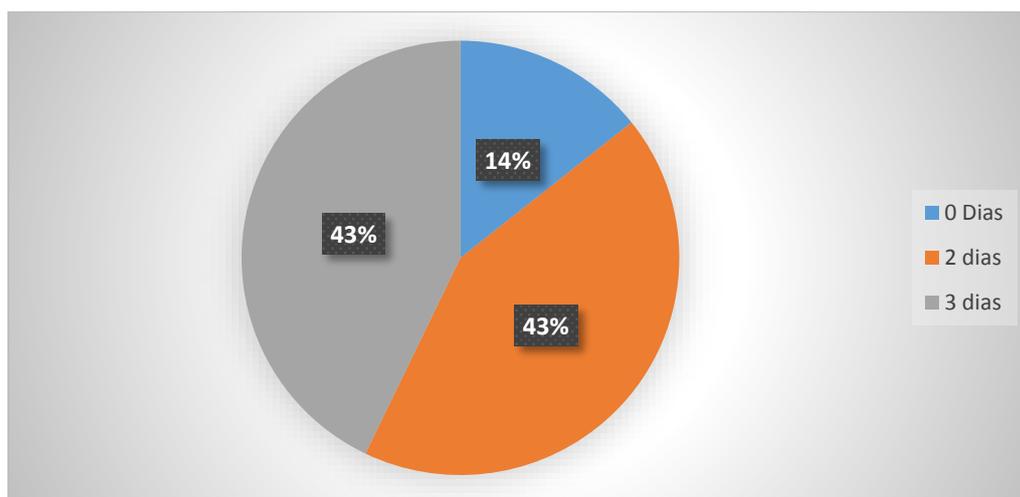
Tabla 1 Pregunta 1 Pre Test

RANGO		
0 días	8	57%
2 días	4	29%
3 días	2	14%
TOTAL	14	100%

Realizado por: Byron Carrillo

Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 1 pre test

Gráfico 1 Resultados de la pregunta 1 Pre Test



2. ¿Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

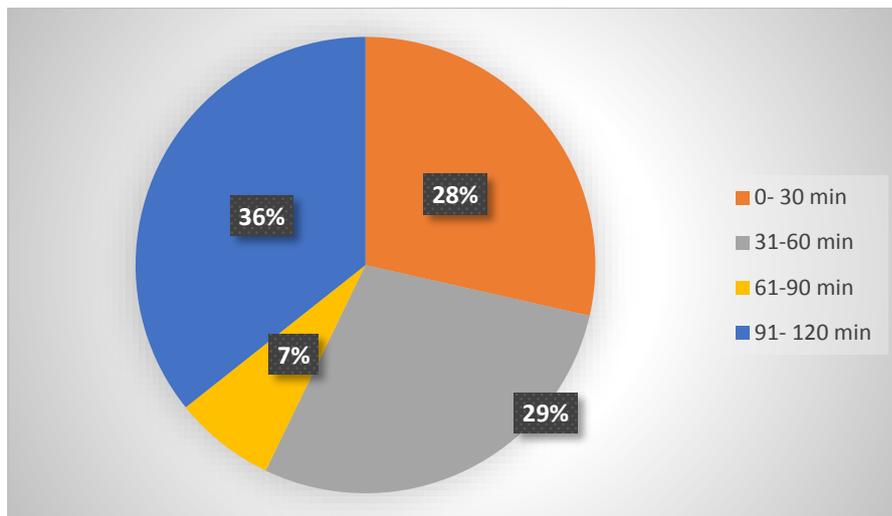
Tabla 2 Pregunta 2 Pre Test

Rango		
0- 15 min	7	50%
16 min -30 min	1	7%
31 min -45 min	0	0%
46 min -60 min	6	43%
TOTAL	14	100%

Realizado por: Byron Carrillo

Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 2 pre test

Gráfico 2 Resultados de la pregunta 2 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

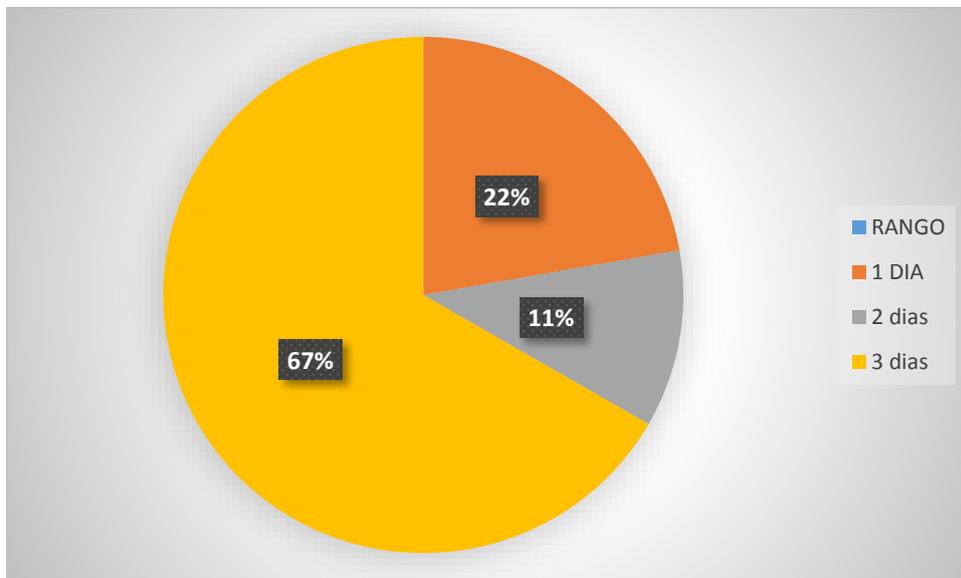
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 2 pre test

3. ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, realizar las tareas del hogar (lavar, planchar, barrer, jardinería, etc.)? NO INCLUYA CAMINAR.

Tabla 3 Pregunta 3 Pre Test

RANGO		
0 días	3	21%
1 día	2	14%
2 días	5	36%
3 días	4	29%
total	14	100%

Gráfico 3 Resultados de la pregunta 3 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

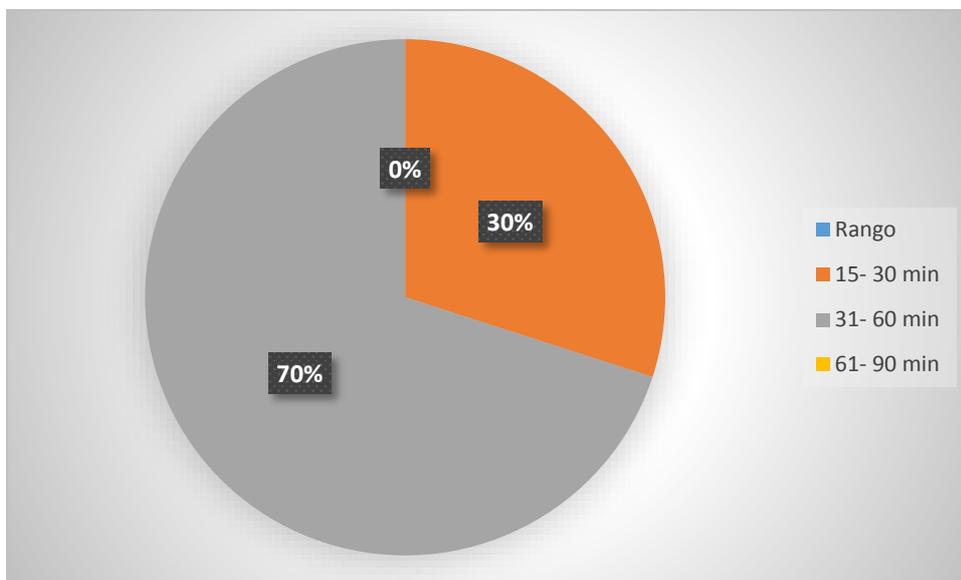
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 3 pre test

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Tabla 4 Pregunta 4 Pre Test

Rango		
0 -15 min	2	14%
16- 30 min	10	72%
31- 45 min	0	0%
46- 60 min	2	14%
TOTAL	14	100%

Gráfico 4 Resultados de la pregunta 4 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

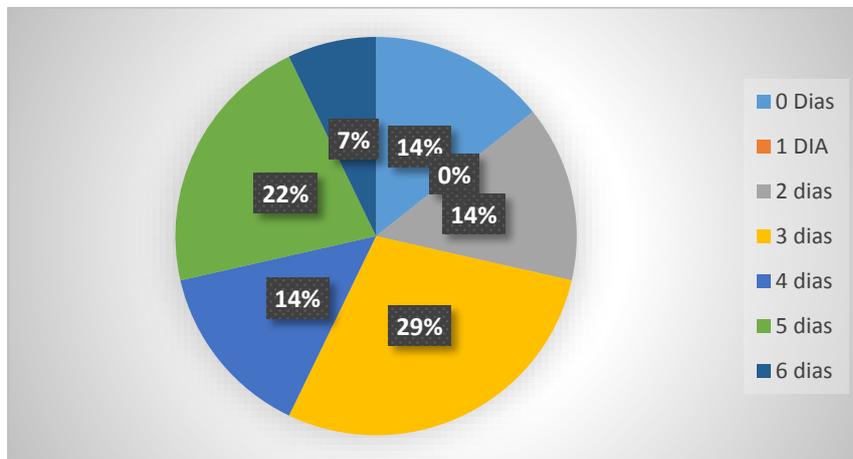
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 4 pre test

5. ¿Cuántos días a la semana caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Tabla 5 Pregunta 5 Pre Test

RANGO		
0 días	2	14%
1 días	0	0%
2 días	2	14%
3 días	4	29%
4 días	2	14%
5 días	3	22%
6 días	1	7%
TOTAL	14	100%

Gráfico 5 Resultados de la pregunta 5 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

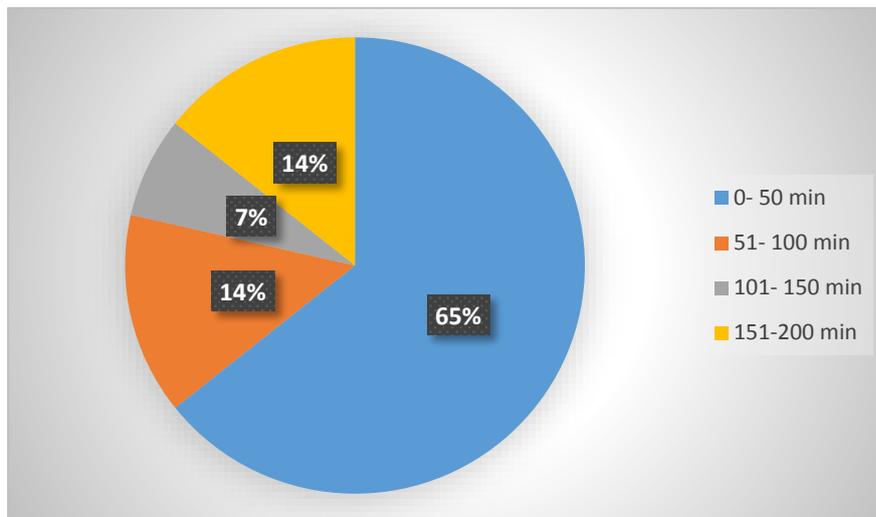
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 5 pre test

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en una semana?

Tabla 6 Pregunta 6 Pre Test

RANGO		
0- 50 min	9	65%
51- 100 min	2	14%
101- 150 min	1	7%
151-200 min	2	14%
TOTAL	14	100%

Gráfico 6 Resultados de la pregunta 6 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

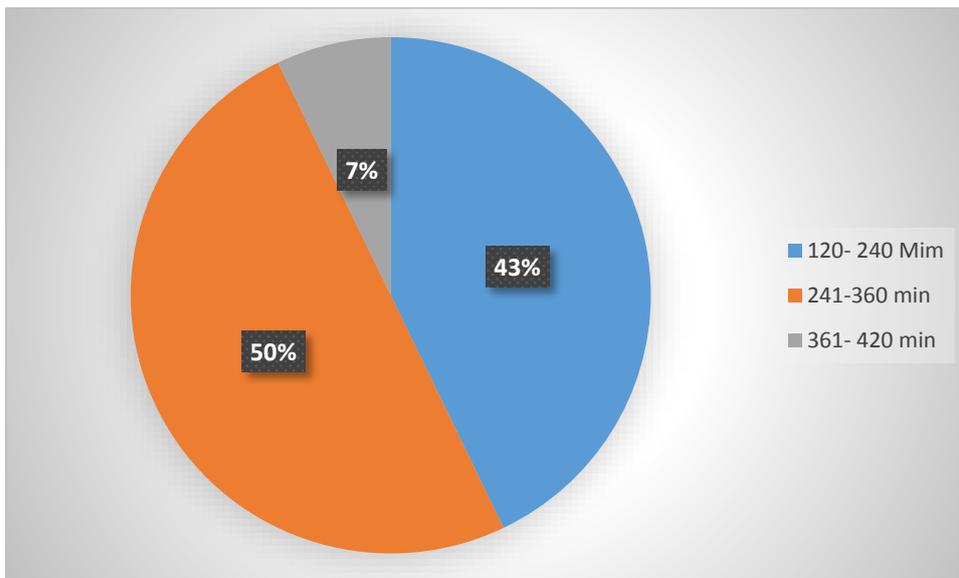
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 6 pre test

7. ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Tabla 7 Pregunta 7 Pre Test

RANGO		
120- 240 Mim	6	43%
241-360 min	7	50%
361- 420 min	1	7%
total	14	100%

Gráfico 7 Resultados de la pregunta 7 Pre Test



Realizado por: Byron Carrillo

Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 7 pre test

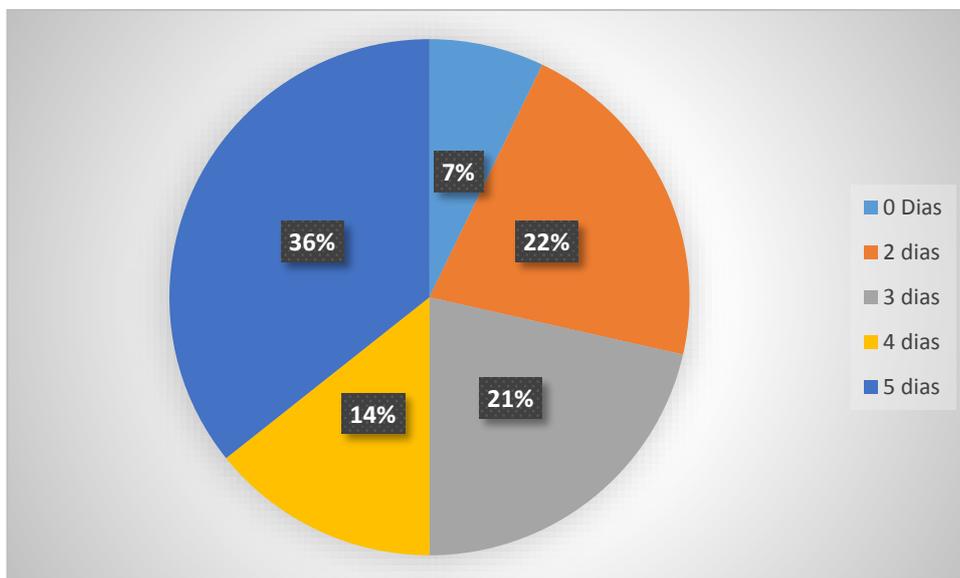
POST ENCUESTA

1. ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Tabla 8 Pregunta 1 Post Test

RANGO		
0 Días	1	7%
2 Días	3	22%
3 Días	3	21%
4 Días	2	14%

Gráfico 8 Resultados de la pregunta 1 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

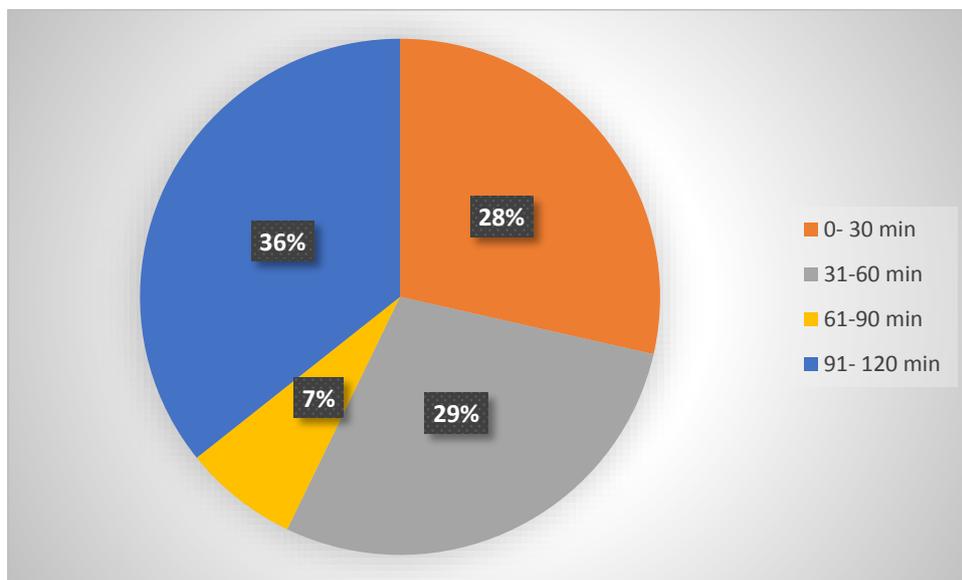
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 1 Post test

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Tabla 9 Pregunta 2 Post Test

Rango		
0- 30 min	4	28%
31-60 min	4	29%
61-90 min	1	7%
91- 120 min	5	36%
Total	14	100%

Gráfico 9 Resultados de la pregunta 2 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

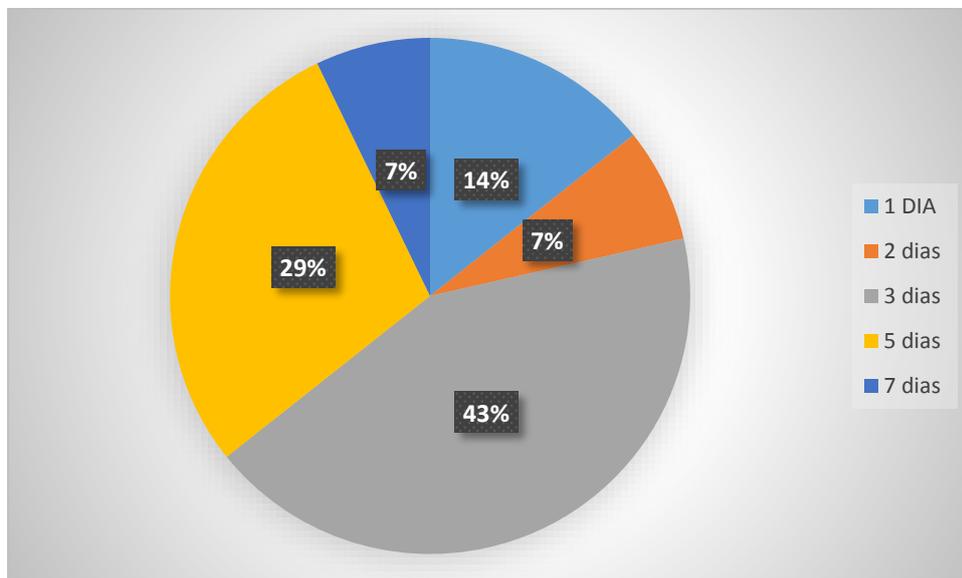
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 2 Post test

3. ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, realizar las tareas del hogar (lavar, planchar, barrer, jardinería, etc.)? NO INCLUYA CAMINAR.

Tabla 10 Pregunta 3 Post Test

RANGO		
1 DIA	2	14%
2 dias	1	7%
3 dias	6	43%
5 dias	4	5%
7 dias	1	7%

Gráfico 10 Resultados de la pregunta 3 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

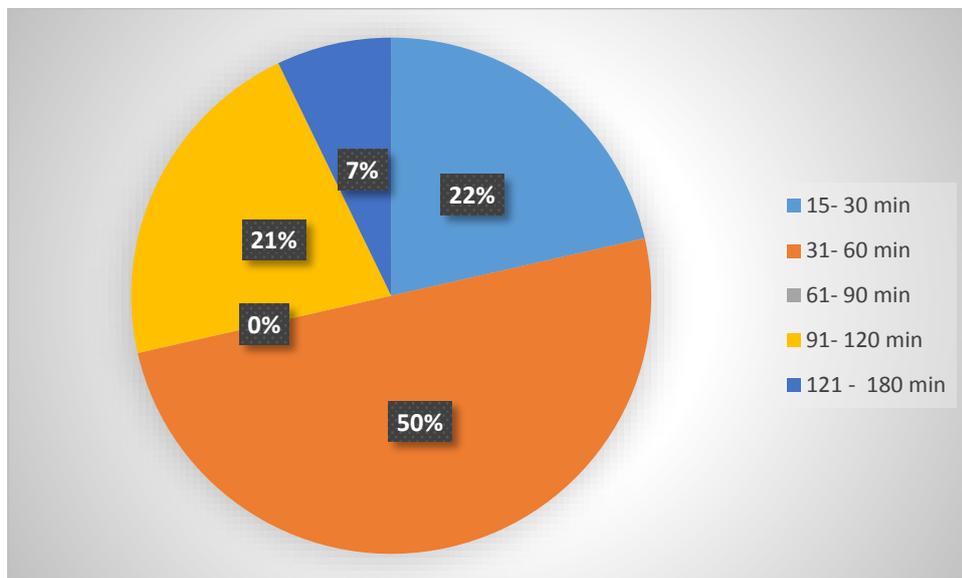
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 3 Post test

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Tabla 11 Pregunta 4 Post Test

Rango		
15- 30 min	3	22%
31- 60 min	7	50%
61- 90 min	0	0%
91- 120 min	3	21%
121 - 180 min	1	7%

Gráfico 11 Resultados de la pregunta 4 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

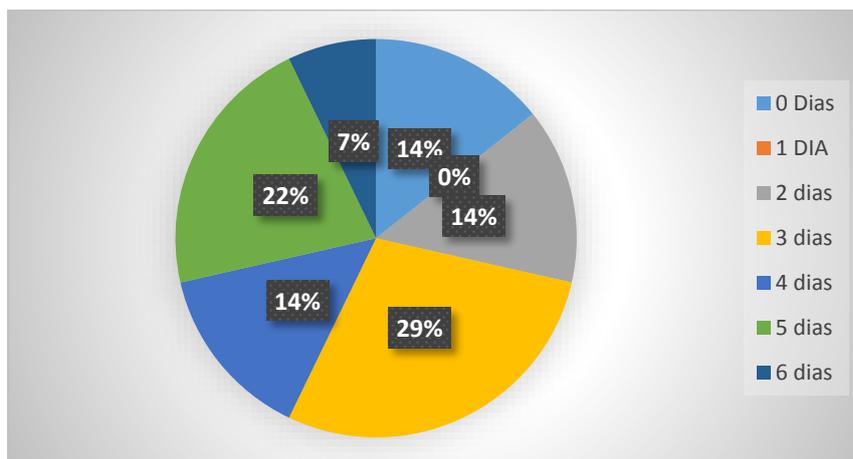
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 4 Post test

5. ¿Cuántos días a la semana caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Tabla 12 Pregunta 5 Post Test

RANGO		
0 Días	2	14%
1 Días	0	0%
2 Días	2	14%
3 Días	4	29%
4 Días	2	14%
5 Días	3	22%
6 Días	1	7%
TOTAL	14	100%

Gráfico 12 Resultados de la pregunta 5 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

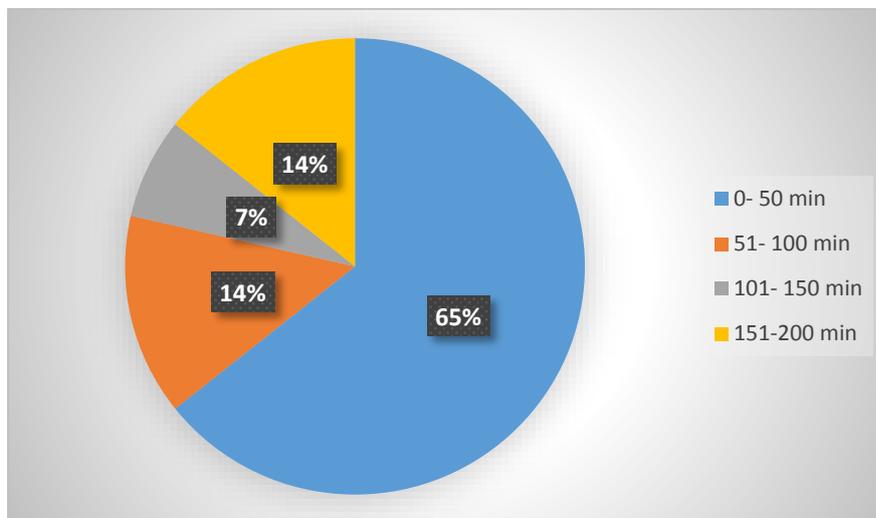
Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 5 Post test

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en una semana?

Tabla 13 Pregunta 6 Post Test

RANGO		
0- 50 min	9	65%
51- 100 min	2	14%
101- 150 min	1	7%
151-200 min	2	14%
TOTAL	14	100%

Gráfico 13 Resultados de la pregunta 6 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 6 Post test

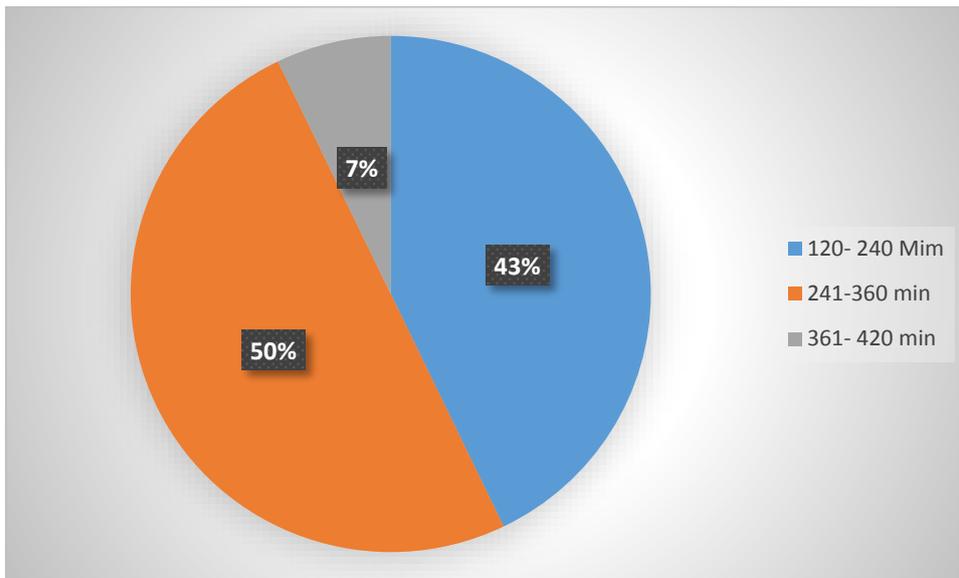
7. ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Tabla 14 Pregunta 7 Post Test

RANGO

120- 240 Mim	6	43%
241-360 min	7	50%
361- 420 min	1	7%
total	14	100%

Gráfico 14 Resultados de la pregunta 7 Post Test



Realizado por: Byron Carrillo

Fuente: Tabulación y Porcentaje de la pregunta 7 Post test

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Podemos concluir que con la intervención del programa de actividades lúdicas recreativas mejoraron su nivel de actividad física.
- Los hábitos activos de los trabajadores son poco habituales y escasos al momento de efectuarlos.
- Uno de los puntos principales para realizar este proyecto fue la inactividad de los trabajadores cuyo objetivo era intervenir con un programa de actividades lúdicas recreativas de manera que los involucrados sepan el beneficio de realizar actividad física.

RECOMENDACIONES

- Realizar actividades moderadas con más frecuencia.
- El departamento de talento humano debe trabajar en la mejora de los hábitos activos de los trabajadores.
- Implementar programas de actividades recreativas durante la jornada de trabajo para optimizar el desempeño personal y laboral.

BIBLIOGRAFÍA

Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.

Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225.

Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 5(19), 222-237.

Pérez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.

Villarreal Ramírez, S. M. (2003). Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión. *Revistas de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*, 11(1), 83-96.

ANEXOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES LUDICAS RECREATIVAS

<p>Dinámica 1</p> <p>Objetivo: Ingresar el cotonete dentro del vaso.</p>	
<p>Materiales: Cotonetes, vasos, sorbetes</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Formamos dos grupos detrás de la línea de partida, con un sorbete en la boca se desplazan hacia el frente a velocidad hasta un punto específico sin utilizar las manos proceden a levantar un objeto (cotonete) y colocarlo dentro de un vaso, repetir la dinámica hasta que termine la última persona del grupo.</p>	

<p>Dinámica 2</p> <p>Objetivo: trasladar el disco sin dejarlo caer.</p>	
<p>Materiales: CD, lápices, cuerda</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Formamos dos columnas, el objetivo de esta dinámica es trasladar el disco con unos lapiceros de un extremo al otro sin dejarlo caer, gana el equipo que terminen todos los participantes.</p>	

<p>Dinámica 3</p> <p>Objetivo: No soltarse ni salirse del periódico.</p>	
<p>Materiales: Papel periódico.</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Organizamos grupos de cuatro personas a las cuales entregamos un pliego de papel a cada grupo, el objetivo es que todos los participantes estén dentro del mismo y después de un tiempo determinado deben ir cortando pedazos sin salirse del papel, gana el grupo que tenga el pedazo más pequeño.</p>	

<p>Dinámica 4</p> <p>Objetivo: Pasar el globo por encima de la cabeza.</p>	
<p>Materiales: Globos.</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Organizamos dos grupos uno de varones y otro de mujeres, el objetivo es que el primero debe pasar por encima de la cabeza un globo hasta que llegue al final, el último corre y se forma primero y realiza el mismo procedimiento, gana el equipo que pasen todos.</p>	

Dinámica 5

Objetivo: caminar en grupo y no dejar caer el globo.

Materiales: Globos.

Descripción:

Formamos dos columnas, colocamos globos en cada una de las siguientes partes del cuerpo, frente, pecho y espalda entre cada uno de los participantes, el objetivo principal es desplazarse todo el equipo de un extremo al otro sin dejar caer ningún globo y sin utilizar las manos.



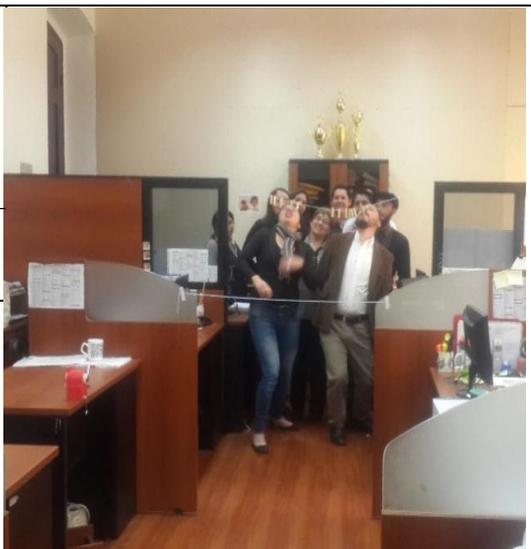
Dinámica 6

Objetivo: trasladar la pinza con la boca de un extremo al otro.

Materiales: Pinzas, cuerda.

Descripción:

Trasladar una pinza con la boca, y sin utilizar las manos evadiendo obstáculos de un extremo al otro colocándola una sobre otra en una cuerda



Dinámica 7

Objetivo: Saltar de un lado al otro.

Materiales:

Descripción:

La dinámica consiste en saltar ya sea a la izquierda o a la derecha teniendo en cuenta que la parte izquierda es agua, el centro es tierra y la derecha es aire según lo determine el encargado del juego deberán realizar saltos en una sola columna y formados, se van eliminando conforme se equivoquen.



Dinámica 8

Objetivo: Reventar los globos de los compañeros y evitar que su globo reviente.

Materiales: Globos, palillos.

Descripción:

Infla un globo cada participante, con la mano derecha sostiene el globo y con la mano izquierda sostiene un palillo, desplazándose de un lado al otro por todo el lugar, gana el único participante que quede con su globo inflado.



Dinámica 9

Objetivo: transportar el vaso con el globo.

Materiales: Globos, vasos.

Descripción:

La siguiente dinámica consiste en desplazarse de un extremo al otro a velocidad con un globo en la boca en el otro extremo estará un vaso donde el objetivo será inflar el globo y transportar el vaso al inicio sin utilizar las manos.



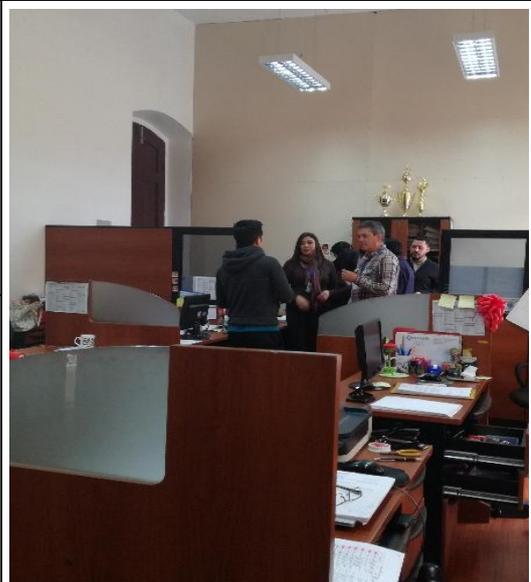
Dinámica 10

Objetivo: “El espejo”, consiste en imitar los movimientos y gestos del participante anterior.

Materiales:

Descripción:

Formados en una columna de espaldas al encargado, el cual realizará cualquier movimiento y gestos donde empezaran a realizar lo que vio y captó, el último participante ejecutará los movimientos que le dijeron, está prohibido hablar.



<p>Dinámica 11</p> <p>Objetivo: Formar una pirámide con los vasos.</p>	
<p>Materiales: Vasos.</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Formados en dos grupos proceden a velocidad de un extremo al otro, cada participante colocará una fila de vasos y regresa a darle la posta para que su compañero realice otra fila, gana el equipo que termine de formar una pirámide con los vasos.</p>	

<p>Dinámica 12</p> <p>Objetivo: Derribar los globos con el aire recogido.</p>	
<p>Materiales: Vasos, globos.</p>	
<p>Descripción:</p> <p>Formamos dos equipos, donde cada participante tendrá un globo, la dinámica consiste en desplazarse de un costado a velocidad hasta donde están los vasos, procede a inflar el globo y tumbarlos con el aire recogido, gana el equipo que más vasos derribe.</p>	

CUESTIONARIO IPAQ

Edad: ___ años cumplidos

Nº de formulario: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Sexo:

Hombre ___

Mujer ___

Estado civil:

Soltero/a

Casado/a ___

Divorciado/a ___

Unión libre ___

Viudo/a ___

Instrucción (último año aprobado):

Primaria: ___ Primaria incompleta: ___

Secundaria: ___ Secundaria incompleta: ___

Superior: ___ Superior incompleto: ___

Ocupación:

Activo ___

No activo ___

Que está haciendo actualmente _____

1. ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

___ Días por semana

___ Ninguna actividad física intensa -> Vaya a la pregunta 3.

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

___ Horas por día. ___ Minutos por día.

3. ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, realizar las tareas del hogar (lavar, planchar, barrer, jardinería, etc.)? NO INCLUYA CAMINAR.

___ Días por semana

___ Ninguna actividad física moderada -> Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

___ Horas por día ___ Minutos por día

5. ¿Cuántos días a la semana caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

___ Días por semana

___ Ninguna caminata -> Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en una semana?

___ Horas por día ___ Minutos por día

7. ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

___ Horas por día ___ Minutos por día

Cuestionario sobre la Práctica general de Actividad Física. (GPAQ)

1. Indique el tipo y la cantidad de Actividad física que realiza en su trabajo.

		Marque una sola casilla
a	No estoy trabajando. (ej. Jubilado, invalidez, desempleado al cuidado de una persona a tiempo completo.)	
b	En el trabajo estoy sentado la mayor parte del tiempo.	
c	En el trabajo paso la mayor parte del tiempo de pie, andando. Sin embargo, mi trabajo no requiere un esfuerzo físico intenso.	
d	Mi trabajo implica un esfuerzo físico determinado que incluya el manejo de objetos y el uso de herramientas.	
e	Mi trabajo implica una actividad física intensa que incluye el manejo de objetos muy pesados.	

2.- la semana pasada ¿cuantas horas dedico a cada una de las siguientes actividades?

Marque una sola casilla en cada fila

		Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	3 horas o mas
a	Ejercicio físico como natación, aerobico, futbol, tenis, entrenamiento de gimnasio.				
b	Bicicleta, incluso para desplazarse al trabajo y durante el tiempo libre.				
c	Caminar, incluso para desplazarse al trabajo, ir de compras, etc.				
d	Tareas domésticas (cuidado de niños).				
e	Jardinería				

3.- ¿cómo describiría su paso al caminar? Marcar una sola casilla.

Paso lento

Paso medio
Constante

Paso rápido

Herramienta de evaluación breve de la Actividad Física. (GPPAQ)

a. ¿Cuántas veces por semana realiza usted **20 MINUTOS** de actividad física **INTENSA** que le haga respirar rápido y con dificultad? (ejem. Levantar pesas, aerobio, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad.)

- 3 o más veces por semana.
- 1 - 2 veces por semana.
- Nunca.

b.- ¿cuántas veces por semana realiza usted **30 MINUTOS** de actividad física **MODERADA** de forma que aumente su frecuencia cardíaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (ejem. Tareas domésticas, cargar pesos ligeros, jugar con los niños.)

- 5 o más veces por semana.
- 3 – 4 veces por semana.
- 1 - 2 veces por semana.
- Nunca.