

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

TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“PROMOCIÓN DE HÁBITOS ACTIVOS EN EL LUGAR DE TRABAJO Y
NIVELES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN TRABAJADORES UNIVERSITARIOS,
2017-2018”**

PROPONENTE

MUÑOZ CUNDURI KLEBER LENIN

TUTORA

Mg. SUSANA PAZ

RIOBAMBA – ECUADOR

Año 2018



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

APROBACION DEL TRIBUNAL

Los miembros de tribunal de graduación del proyecto de investigación con título:
“PERCEPCIÓN DEL DOLOR Y RENDIMIENTO LABORAL EN TRABAJADORES UNIVERSITARIOS”.

Presentado por KLEBER LENIN MUÑOZ CUNDURI y dirigido por la Mg. Bertha Susana Paz Viteri una vez revisado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de graduación en la cual se ha constado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remito la presente para uso y custodia de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Presidente del Tribunal

PhD. Edda Lorenzo

Mgs. Fernando Bayas

Miembro del tribunal

Mgs. Vinicio Sandoval

Miembro del tribunal

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

El suscrito docente de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

CERTIFICA

Que a al señor estudiante Kleber Lenin Muñoz Cunduri portador de la cedula de identidad N.-060446339-8 estudiante de la carrera de Cultura Física, después de haber corregido el proyecto de investigación con el tema: **“PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS ACTIVOS EN EL LUGAR DE TRABAJO Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES UNIVERSITARIOS, 2017-2018”**, después de haber cumplido las horas estipuladas se encuentra apto para la defensa pública.

Riobamba 23 de marzo 2018

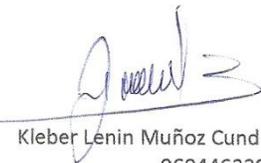
Atentamente;



Mgs. Susana Paz Viteri

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Yo Kleber Lenin Muñoz Cunduri con CI 060446339-8 soy responsable del proyecto de investigación titulado “**PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS ACTIVOS EN EL LUGAR DE TRABAJO Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES UNIVERSITARIOS, 2017-2018**”, el cual ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros.



Kleber Lenin Muñoz Cunduri
060446339-8
Autor

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por darnos sabiduría, después a mis padres quienes han sido un pilar fundamental en mi vida cotidiana, entregándome día a día su respaldo apoyo incondicional y la motivación diaria para alcanzar mi meta propuesta, convirtiéndose en un motor fundamental con el cual he podido culminar la carrera.

Además a los docentes con los que compartí nuevos conocimientos y experiencias inolvidables por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo.

DEDICATORIA

Primero quiero agradecer a DIOS por brindarme la oportunidad de cumplir una meta propuesta en mi vida guiándome por el camino del triunfo, a mis padres y hermano porque ellos fueron el motor de mi esfuerzo y perseverancia, creyendo en mí desde el primer día motivándome con sus sabias palabras de aliento mostrándome el camino de la superación.

A mis compañeros de clase y amigos presentes y pasados, quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas.

Agradezco a mis formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por llevarme al punto que me encuentro.

RESUMEN

En la investigación titulada “promoción de hábitos activos en el lugar de trabajo y niveles de actividad física en empleados administrativos de la universidad nacional de Chimborazo, 2017-2018.” teniendo como objetivo primordial la promoción de hábitos de activos en el lugar de trabajo y medir los niveles de actividad física. La población estuvo compuesta por 30 personas, con una muestra de 24 personas conformada por 18 mujeres con el 75% y 6 hombres con el 25%, entre las edades comprendidas de 25 a 55 años de edad, la presente investigación posee una muestra no probabilística con un modelo cuasi experimental de tipo transversal y cuantitativa, se realizó una intervención de 5 semanas realizando ejercicios de relajación, elongación mediante dinámicas logrando incentivar a que los empleados adapten hábitos saludables en el lugar de trabajo y que salgan de la monotonía del trabajo, en el horario de 15:00pm a 17:00 de lunes a viernes acumulando 62 horas con 30 minutos, mediante un instrumento (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) que consta de 16 preguntas divididas en tres boques: Actividad física en el trabajo, al desplazarse o transportarse, en el tiempo libre. Tomamos un pre-post test, mediante la prueba de wilcoxo se obtuvo significancia en una sola pregunta el resto de resultados fueron no favorables de la presente investigación, a esto se le puede sumar el poco tiempo de intervención el número de población que son de mucha importancia en la contribución y en los beneficios personales de los trabajadores logrando así mejorar el rendimiento laboral grupal y trabajo en equipo.

Palabras clave. Hábitos activos. Actividad física.

ABSTRACT

In the research entitled "promotion of active habits in the workplace and levels of physical activity in administrative employees of the National University of Chimborazo, 2017-2018" Having as main objective the promotion of asset habits in the workplace and measure levels of physical activity The population was composed of 30 people, with a sample of 24 people consisting of 18 women with 75% and 6 men with 25%, between the ages of 25 to 55 years of age, this research has a non-probabilistic sample With a quasi-experimental model of cross-sectional and quantum-qualitative type, a 5-week intervention was carried out with relaxation exercises, elongation through dynamics, encouraging employees to adapt healthy habits in the workplace and out of the monotony of work, in the schedule from 3:00 pm to 5:00 pm from Monday to Friday accumulating 62 hours with 30 minutes, through an instrument (Global Questionnaire on Physical Activity (GPAQ)) consisting of 16 questions divided into three blocks: Physical activity at work, move or transport, in free time, we take a pre-post test, through the wilcoxo test we obtained significance in a single question the rest of The results were not favorable for the present investigation, to this we can add the short intervention time the number of population that are of great importance in the contribution and in the personal benefits of the workers, thus improving the group work performance and work in equipment.



Reviewed by: Chávez, Maritza

Language Center Teacher

INDICE

INDICE	VIII
APROBACION DEL TRIBUNAL	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
ABSTRACT	VII
AUTORIA DE LA INVESTIGACION	III
AGRADECIMIENTO	IV
DEDICATORIA	V
RESUMEN	VI
PALABRAS CLAVE. HÁBITOS ACTIVOS. ACTIVIDAD FÍSICA.	VI
INTRODUCCIÓN	VII
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
FORMULACIÓN DE PROBLEMA.	3
OBJETIVOS	4
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA	5
<i>Actividad física</i>	5
<i>Definiciones de actividad física</i>	5
<i>Los beneficios de la actividad física</i>	5
<i>El tiempo recomendado</i>	5
<i>El volumen</i>	6
<i>Relación entre la actividad física y salud</i>	6
<i>Los riesgos del sedentarismo</i>	6
<i>Las familias y las comunidades aumenten el control sobre la salud positiva</i>	7
METODOLOGÍA	8
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
DETERMINACIÓN DE POBLACIÓN Y MUESTRA.	8
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	8
<i>Instrumento</i>	8
PROCEDIMIENTO.....	9
TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN.	9
ANÁLISIS DE DATOS.....	10
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	10
PRUEBA DE WILCOXON	10
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	13
CONCLUSIONES.....	13
RECOMENDACIONES	13

BIBLIOGRAFÍA	14
ANEXOS	15
ANEXOS PRE-POST-TEST	17

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial y es considerado uno de los más importantes factores de riesgo cardiovascular, siendo las enfermedades cardiovasculares la principal causa de muerte en España. A nivel laboral la falta de ejercicio físico se considera uno de los riesgos físicos emergentes más importantes (Carcedo Santos, 2014).

El sedentarismo es el factor de riesgo principal de las muertes a nivel laboral en lo que respecta a la mortalidad mundial la falta de ejercicio implican muchos factores de riesgos cardiovasculares.

Los beneficios de la actividad física para el mantenimiento y promoción de la salud humana han sido ampliamente divulgados en los últimos 30 años. Actualmente, se considera un componente esencial en la promoción de estilos de vida saludables para toda la población. No obstante, el sedentarismo es el modo de vida que predomina en casi todas las zonas urbanas del mundo y en la Región de la Américas, convirtiéndose en uno de los grandes factores de riesgo causante de enfermedad, muerte y discapacidad (Castro, 2005).

Mediante la actividad física he visto la importancia de la misma en los estilos de vida de la población ya que nos ayuda a prevenir enfermedades que son causadas por el sedentarismo que es un problema en nuestra sociedad actual.

La transición demográfica en el Ecuador y en nuestra provincia es evidente, la población está envejeciendo inexorablemente y esto ocurre en un contexto caracterizado por una gran incidencia de la pobreza, una inequidad social, un escaso desarrollo institucional y una baja cobertura de la seguridad social y de Salud. El envejecimiento del ser humano es un

proceso natural que se produce a través de todo el ciclo de vida, sin embargo no todas las personas envejecen de la misma forma, las causas están relacionadas con los estilos de vida, medio ambiente, exposición a factores de riesgo, posibilidad de acceso a la educación a la promoción de la salud, hábitos saludables cuyos efectos aparecen al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad de la persona adulta mayor (Pineida, 2013).

En el Ecuador las causas por que la población está envejeciendo acurren por la pobreza, falta de conocimientos acerca de los hábitos saludables, que están relacionadas con los estilos de vida.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los organismos internacionales de salud, recomiendan realizar actividad física diaria como una forma de prevenir la aparición de diversas enfermedades y lograr un mejor estado de salud física y mental en los individuos. De otra parte la evidencia investigativa en el área empresarial, ha demostrado que introducir planes de actividad física rutinaria y deportes en los trabajadores de las empresas; influyen directa y positivamente en lograr un mejor ambiente laboral. Mejora el estado de salud de los trabajadores, reduce el ausentismo laboral y las incapacidades por razones de salud; mejora la convivencia y una mayor productividad en las empresas. Por estas razones se recomienda a las empresas estimular y apoyar a sus trabajadores para que practiquen de forma rutinaria actividades físicas en sus trabajos (Vargas Aguilera, 2015).

Este trabajo muestra los resultados de una investigación que se aplicó entre los empleados de Premex Ecuador, en la que se detectaron las principales enfermedades físicas y psicológicas de los trabajadores. Descubiertos estos problemas el proyecto plantea un programa diseñado para el uso frecuente de las pausas activas, como un mecanismo eficaz para evitar padecimientos osteo- musculares y de orden psicológico, fortalecer ambientes dignos y seguros que permiten lograr un óptimo rendimiento y desempeño en el trabajo(Velez & Nairoby, 2011).

FORMULACIÓN DE PROBLEMA.

- ¿Cómo promocionar los hábitos activos y la actividad física en trabajadores universitarios?

OBJETIVOS

Objetivo General

- ✓ Investigar la promoción de hábitos de activos en el lugar de trabajo y niveles de actividades física.

Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de actividades físicas mediante el (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)).
- Aplicar una intervención de hábitos activos en el ámbito laboral.
- Comprobar los datos pre – post intervención del nivel de actividad física.

ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA

Actividad física

Tiene muchos beneficios para la salud mediante el ejercicio logramos el fortalecimiento muscular, fuerza resistencia y flexibilidad. Cada tipo de actividad contribuye a salud y bienestar general proporcionando beneficios distintivos (Gass, et, & al, 2014, pág. 2).

Definiciones de actividad física

- “**Actividad física:** cualquier movimiento corporal que resulta en gasto de energía.” (Gass, et, & al, 2014, pág. 5).
- “**Ejercicio:** una clase de actividad física en que planificado, estructurado y repetitivo el movimiento se hace con el objetivo de aumentar o mantener la forma física”. (Gass, et, & al, 2014, pág. 4).
- **Aptitud física:** “La aptitud física es la base para bienestar diario, siendo el factor principal para el rendimiento deportivo”. (Gass, et, & al, 2014, pág. 4).

Los beneficios de la actividad física

Van de acuerdo a lo planificado mostrando resultados favorables y para que las personas sean físicamente activas. De acuerdo a las investigaciones los beneficios de estar físicamente activa ayuda a reducir la enfermedad de la arteria coronaria, enfermedades arteriales, y ayuda a la disminución de la presión arterial, mientras que las personas con bajo nivel de actividad física son propensas a la diabetes. (Gass, et, & al, 2014, pág. 3).

El tiempo recomendado

Para realizar actividad física es de 30 minutos mínimos al día, dosificando los 30 minutos en tres sesiones de 10 minutos en el transcurso del día. (Gass, et, & al, 2014, pág. 5).

El volumen

Es la cantidad total acumulada en un lapso de tiempo específico, las pautas recomendadas en una semana es de 150 a 300 minutos por semana o 30 min en la mayoría de los días, en el entrenamiento deportivo varía la intensidad de acuerdo al volumen. Como la intensidad del ejercicio el volumen requerido los beneficios disminuye por lo tanto 75 minutos por semana de intensidad física vigorosa es apropiada en la reunión las recomendaciones como es 150 minutos de intensidad moderada física actividad. (Gass, et, & al, 2014, pág. 5).

“El ser humano fue diseñado para ser activo físicamente. El sistema musculoesquelético les servía a los primeros humanos para caminar grandes distancias, cazar y luchar por la supervivencia” (PLIEGO A, 2007).

Relación entre la actividad física y salud

La actividad y la salud van de la mano ya que mediante el ejercicio se ha demostrado que ayuda a las personas a tener una mejor calidad de vida ayudando a prevenir enfermedades sobre todo de tipo cardiovascular, en cambio la inactividad física se registra el aumento de malos hábitos alimenticios en la sociedad provocando muchas enfermedades malignas ya sea en adultos adolescentes y niños. (Alonso, Betancor, & Palma, 2016).

Los riesgos del sedentarismo

Como riesgo físico debido a la falta de ejercicio físico desemboca en un aumento de permanencia sentado, sus efectos en la salud en extremidades superiores y espalda, vena varicosa, trombosis, obesidad y algún tipo de cáncer. (Carcedo, 2014).

Las familias y las comunidades aumenten el control sobre la salud positiva

La intervención de la salud pública gana valor de acuerdo a lo planificado para mejorar el estilo de vida mediante la formación profesional que nos ayuda a detectar los recursos, costumbres y elementos culturales y ambientales que existen en las comunidades y en las personas que las integran y conectar mejor nuestros conocimientos y habilidades con la ciudadanía y con otras instituciones para responder a las necesidades e intereses de las personas a lo largo de toda la vida (Carcedo, 2014, pág. 85).

Los documentos científicos han demostrado los beneficios de la actividad física para la salud y la calidad de vida. Logrando disminuir los riesgos de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, en el control del sobrepeso la obesidad la diabetes tipo II y el cáncer de colon. Como resultado de los procesos investigativos se ha visto muchos beneficios de la población en general logrando ver la importancia de la actividad física, el deporte y la recreación como elementos fundamentales para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades (Mena-Bejarano, 2006).

METODOLOGÍA

Diseño de la investigación.

La presente investigación tiene un modelo cuasi experimental de tipo transversal y cuantitativa.

Determinación de Población y muestra.

La población estuvo compuesta por todos trabajadores administrativos de la UNACH, en esta investigación se trabajó con una muestra de 30 personas, con una muestra de 24 personas que pertenecen al personal administrativo.

La presente investigación posee una muestra no probabilística, conformada por 18 mujeres y 6 hombres entre las edades de 25 a 55 años de edad.

Instrumentos de evaluación.

Instrumento

Se aplicaron dos cuestionarios destinados a la recogida de información. Para estimar la actividad física se utilizó la versión española del *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), la cual ha sido traducida y retro traducida de nuevo al inglés para estandarizar la interpretación de los ítems. Consiste en dieciséis preguntas agrupadas en tres dominios: **trabajo u ocupacional, desplazamientos o transporte y tiempo libre**. Dentro de los dominios del trabajo y del tiempo libre, las preguntas hacen referencia a la frecuencia y duración de dos tipos de actividad física según su intensidad (actividad física moderada e intensa). En el dominio del transporte se interroga acerca de la frecuencia y duración de ir bicicleta o caminar, sin diferenciar por la intensidad de la actividad física, asumiendo que son actividades físicas de intensidad moderada. Una última pregunta recoge información acerca del tiempo invertido en actividades sedentarias. El nivel de actividad física obtenido se categoriza como **alto, medio o bajo**, según se describe en la literatura.

Procedimiento

Primero existió un acercamiento con la doctora Blanca Máguamela, coordinadora del departamento de prevención de riesgos y talento humano de la universidad, En donde se pudo tener conocimiento sobre los problemas frecuentes que se presentan en las oficinas de la universidad de acuerdo a esta información se hizo una planificación y después de ser aceptado por la doctora y la tutora se procedió a ejecutar el programa, teniendo como objetivo primordial la promoción de hábitos de activos en el lugar de trabajo y niveles de actividades física. Mediante un pre test (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), se pudo evaluar a los empleados, donde se recepto datos que nos ayudara a la comparación de la misma, la intervención se realizó durante 5 semanas de 15:00pm a 17:00 acumulando 50 horas, en las cuales por medio de dinámicas, juegos lúdicos, ejercicios de baja impacto, se puedo motivar y concientizar los beneficios del estar físicamente activos y las consecuencias del sedentarismo.

Luego de recoger la información mediante un pos test procedemos a interpretar los resultados y poder generar un nuevo conocimiento científico y se procedió a realizar las siguientes tareas.

Tabulación de la información.

- ✓ Realizar cuadros estadísticos y gráficos.
- ✓ Análisis de datos.
- ✓ Interpretamos los datos.
- ✓ Determinamos conclusiones y recomendaciones.

Una vez recolectados los datos, fueron sometidos a un proceso de clasificación mediante un registro de tabulación estadístico en el programa Microsoft exel 2010, para ver resultados que nos ayudara a verificar esta investigación y constatar la veracidad de la misma.

Utilizando técnicas lógicas de análisis estadístico porcentual en base al análisis de la investigación.

Análisis de datos

El análisis de datos se lo realizara en Excel y posteriormente en el programa SPSS versión 24 IBM.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Prueba de Wilcoxon

Tabla numero 1 actividad física en el trabajo.

Estadísticos de prueba ^a						
	P1_Si1_No2_po st - P1_Si1_No2_pr e	P2_Si1_No2_po st - P2_Si1_No2_pr e	P3_mint_po st - P3_mint_pr e	P4_Si1_No2_po st - P4_Si1_No2_pr e	P5_Si1_No2_po st - P5_Si1_No2_pr e	P6_mint_po st - P6_mint_pr e
Z	-,378 ^b	-,378 ^c	-1,380 ^c	-1,732 ^b	-1,633 ^c	-,365 ^c
Sig. asintótic a (bilateral)	,705	,705	,168	,083	,102	,715

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

c. Se basa en rangos negativos.

Luego de observar los resultados hechos con la prueba de wilcoxon en las preguntas 1, 2, 3, 4, 5,6, no existe ninguna variación, dando como resultado que los empleados administrativos llevan una vida sedentaria a esto puede sumar el número pequeño de población y el tiempo corto de la intervención no fue factible para la iniciación en la actividad física.

significativa, Universidad Nacional de La Matanza (Argentina), Intervención desde Enero a Diciembre del 2014 con la población de 554 trabajadores los mismos que presentaron valores más (75,3% y 46,1%, respectivamente) para la categoría alto nivel de actividad física (Pérez, et, & al, 2014, pág. 898).

Tabla numero 2 actividad física para desplazarse.

Estadísticos de prueba ^a			
	P7_Si1_No2_post - P7_Si1_No2_pre	P8_Si1_No2_post - P8_Si1_No2_pre	P9_mint_post - P9_mint_pre
Z	-2,828 ^b	-2,680 ^c	-2,530 ^c
Sig. asintótica (bilateral)	,005	,007	,011

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

c. Se basa en rangos negativos.

En la tabla de actividad física para desplazarse, se puede observar que no existe ninguna significancia porcentual dando como resultado la que los trabajadores administrativos son sedentarios y que la intervención no fue factible para la iniciación en la actividad física.

En la tabla II se indica el gasto energético por actividad física (estimado en METs minutos por semana), según dominio, género, para el grupo total y por tipo de carrera. Se observa que los varones registraron medias más altas de actividad física en los dominios del trabajo y del tiempo libre. El promedio general de actividad física total para todos los estudiantes es de 4.270 METs minutos por semana. La mayor actividad se registra en el tiempo libre (1.699 METs minutos por semana), seguido del dominio del trabajo (1.277 METs minutos por semana) y finalmente en el dominio del transporte (908 METs minutos por semana) (Pérez, et, & al, 2014, pág. 898)

Tabla numero 3 actividad física en el tiempo libre.

Estadísticos de prueba ^a							
	P10_Si1_No2 _post - _pre	P11_Si1_No2 _post - _pre	P12_mint_ post - pre	P13_Si1_No2 _post - _pre	P14_Si1_No2 _post - _pre	P15_mint_ post - pre	P16_mint_ post - pre
Z	-,816 ^b	-,632 ^c	-,254 ^b	-,264 ^c	-,412 ^b	-,734 ^c	-1,337 ^b
Sig. asintót ica (bilater al)	,414	,527	,799	,792	,680	,463	,181

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

c. Se basa en rangos negativos.

En los resultados podemos observar que no hay ningún cambio significativo en la tabla de actividad física en el tiempo libre revelando que los trabajadores administrativos son totalmente sedentarias y que el tiempo de intervención no fue factible para la iniciación en la actividad física.

(Tabla III), prevalecen los alumnos Este grupo se identifica, según el índice de actividad física construido en base a formulario GPAQ, con el nivel de actividad física bajo, se utilizaron modelos de regresión logística multinomial, calculándose los y sus respectivos intervalos de confianza al 95% (95%IC), para establecer el grado de asociación entre ser o no clasificado como y los niveles de AF total, en el trabajo, en el tiempo libre y durante los desplazamientos (Pérez, et, & al, 2014, pág. 899)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se analizó el nivel de actividad física en donde se pudo constatar inactividad física.
- Mediante la intervención se pudo incentivar a la práctica de la actividad física mostrando beneficios y la prevención de enfermedades.
- Los resultados nos demuestran que la población es sedentaria.

Recomendaciones

- Se recomienda la universidad implementar programas que motiven a la actividad física.
- Realizar capacitaciones acerca de la inactividad física.
- Llevar un control nutricional del personal.

BIBLIOGRAFÍA

(s.f.).

Carcedo Santos, L. (25 de julio de 2014). promoción de la actividad física y el deporte en el medio laboral. *Maquetación*, 1-5.

Castro, J. (2005). Educación física y Deporte-Universidad de Antioquia. *Promoción de estilos de vida activa*, 50.

E. Gass, J. H. (agosto de 2014). *Physical Activity for Health*. Obtenido de <http://extension.colostate.edu/docs/pubs/foodnut/09387.pdf>

E. Gass, J. H. (2014). *Physical Activity for Health*. *colorado state university*, 1-5.

Mena-Bejarano, B. (2006). Análisis de Experiencias en la. *redalyc*, 43-44.

Ministeri de Salud Publica Argentina . (2007). Programa Nacional Argentina Camina. 3.

Misistero de Salud . (2007). Programa Nacional Argemtina Camina . 3.

Pineida, g. (agosto 2011 a marzo 2012 de 2013). Fomento de Estilos de vida saludables, en los adultos mayores de la parroquia Nabacola, cantòn Gonzanama en el periodo comprendido desde agosto 2011a marzo 2012 . *tesis*. Loja, Loja, Sierra .

Ruiz, G. ..., De Vicente, E. ..., & Vegara, J. (desconocido de abril de 2012). *ebSCO*. Obtenido de ebSCO: <http://web.b.ebscohost.com>

Vargas Aguilera, L. S. (2 de marzo de 2015). *Universidad Militar Nueva Granada* . Obtenido de Universidad Militar Nueva Granada : <http://hdl.handle.net/10654/13815>

Vélez Arboleda, H. N. (desconocido de desconocido de 2011). *Trabajos de Titulación*. Obtenido de Trabajos de Titulación: <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/1808>

Velez, A., & Nairobi, H. (2011). Proyecto de estudiode las pausas activas en el clima laboral y siu influenciapara la motivacion y satisfaccion de los empleados de Preudlamex. *udla*.

ANEXOS



Universidad Nacional de Chimborazo
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera Cultura Física

El estudiante de la carrera de Cultura Física, **Lenin Muñoz** para el trabajo de investigación se encuentra desarrollando en el proyecto WAPA “**promoción de hábitos activos en el lugar de trabajo y niveles de actividad física en trabajadores universitarios, 2017- 2018**”, por tal motivo, le solicitamos responda el siguiente cuestionario. (POS TES)

NOMBRE.....**SEXO**.....**EDAD**.....**FECHA**.....

N°	EN EL TRABAJO	RESPUESTA
1.	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 4
2.	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
3.	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> Hrs mins
4.	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P7
5.	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
6.	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> Hrs mins
<p>Para desplazarse: En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.</p>		
7.	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 10
8.	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
9.	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> Hrs mins

En el tiempo libre		
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.		
10.	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 16
11.	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>
12.	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Hrs mins
SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.		
13.	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16
14.	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>
15.	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Hrs mins
Comportamiento sedentario		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.		
16.	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Hrs mins

ANEXOS PRE-POST-TEST





