



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

ISSN: 2007 – 7890.

Año: V Número: 2 Artículo no.34 Período: Octubre, 2017 – Enero 2018.

TÍTULO: Diagnóstico del nivel de actividad física en los trabajadores de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Su importancia para la promoción y educación para la salud.

AUTORES:

1. Máster. Jaime Patricio Chávez Hernández.
2. Máster. Hugo Santiago Trujillo Chávez.
3. Máster. Iván Giovanni Bonifaz Arias.
4. Máster. José Alfredo Sánchez Anilema.
5. Máster. Colón Alberto Ballesteros España.

RESUMEN: Estamos convencidos que la inactividad física trae consigo un sinnúmero de enfermedades que afectan a todas las personas que no la realizan, por lo tanto, hemos creído conveniente realizar el presente estudio en toda la población de trabajadores de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), con el fin de obtener un diagnóstico del nivel de actividad física.

PALABRAS CLAVES: Actividad física, sedentarismo, salud.

TITLE: Diagnosis of the level of physical activity in the workers of the Higher Polytechnic School of Chimborazo. Its importance for health promotion and education.

AUTHORS:

1. Máster. Jaime Patricio Chávez Hernández.
2. Máster. Hugo Santiago Trujillo Chávez.
3. Máster. Iván Giovanni Bonifaz Arias.
4. Máster José Alfredo Sánchez Anilema.
5. Máster Colón Alberto Ballesteros España.

ABSTRACT: We are convinced that physical inactivity brings with it countless diseases that affect all people who do not perform it, therefore, we have considered convenient to carry out this study in the entire population of workers of the Higher Polytechnic School of Chimborazo (ESPOCH), in order to obtain a diagnosis of the level of physical activity.

KEY WORDS: Physical activity, sedentary lifestyle, health.

INTRODUCCIÓN.

La sociedad del bienestar intenta mejorar nuestra calidad de vida, dándonos facilidades para cumplir nuestras actividades de forma más cómoda, como son: el automóvil, el ascensor, el ordenador, el teléfono móvil y el mando a distancia; que hoy por hoy forman parte de nuestras vidas, pero limitan de forma considerable el movimiento de nuestro cuerpo, lo que trae consigo consecuencias no deseables. En nuestra sociedad, la actividad física y el deporte se realizan fundamentalmente en la etapa escolar y a nivel profesional, lo cual ha producido que el porcentaje de sedentarismo, en la población, se incremente.

En el documento se menciona la importancia de la actividad física tanto por su faceta preventiva como por la capacidad de recuperación de un sinnúmero de lesiones y enfermedades, así también miramos las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Instituto Nacional de

Estadísticas y Censos (INEC), respecto a los riesgos que corre la población, del país y del mundo, que no realiza actividad física.

DESARROLLO.

Actividad física.

Se define a la actividad física como todo movimiento corporal que logra generar un gasto de energía para el cuerpo (Ocampo & Ariza, 2016), pudiendo la actividad física ser planificada o no, sin embargo, las dos tienen grandes beneficios.

Lamentablemente, en nuestra sociedad, la actividad física y el deporte se realiza fundamentalmente en la etapa escolar y a nivel profesional, siendo el sedentarismo (Montero & Chávez, 2015) una característica de la gran mayoría de personas, y principalmente, en el caso de las mujeres adultas.

El sedentarismo está considerado como uno de los factores de mayor riesgo, ya que trae consigo un conjunto de Enfermedades No Transmisibles (ENT) cuyo inicio puede estar en (Álvarez, 2010) la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, las enfermedades cerebrovasculares, la diabetes mellitus de tipo 2, la obesidad, los problemas musculoesqueléticos diversos, los desórdenes mentales o emocionales, y la neoplasia maligna de colon. Podemos observar, que estas enfermedades no son solamente vasculares o metabólicas, también inciden en el sistema esquelético, muscular e incluso en el ámbito psicológico (Parrilla, 2014), pues la inactividad produce mal genio, irritabilidad, desarrolla mayores niveles de estrés, ansiedad, entre otras, lo cual incide en la vida familiar, profesional y laboral, afectando notablemente las relaciones interpersonales (Varo & Martínez, 2003).

La actividad física (Calero & González, 2014; Charron, 2014; American College of Sports Medicine, 2005) es un componente cada vez más presente en el aspecto de la salud, tanto por su faceta preventiva como por la capacidad de recuperación de un sinnúmero de lesiones y enfermedades.

Se ha comprobado (Gámez, 1995; González & Pascual, 2016), que el hacer actividad física mejora sustancialmente el estado de ánimo, se combate los estados depresivos, se mejora la tolerancia al estrés y se eleva la autoestima, lo cual lógicamente conduce a mejorar las relaciones interpersonales (González, 2004).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Informe Anual 2015, sobre las ENT, señala “Los datos más recientes de la OPS indican que 4,5 millones de personas mueren cada año en la Región por causa de las ENT...”.

La inactividad física también se encuentra presente en Ecuador, la cual ha provocado que más de la mitad de la población presente sobrepeso y obesidad. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el año 2013, reporta que al evaluar la actividad física global, se observa que cuando se suman las varias formas de actividad física, más de la mitad (55,2 %) de los adultos reportan niveles medianos o altos de actividad física, mientras 30% tienen niveles bajos y casi 15% son inactivos; este grupo poblacional se encuentra en un mayor porcentaje dentro de las personas que trabajan en su mayor tiempo en labores de escritorio o personal cuyo trabajo se limita a esfuerzos físicos pequeños.

Esta realidad, también afecta a los trabajadores de la ESPOCH, quienes, a simple vista, no realizan ninguna actividad física o recreativa, lo cual como hemos señalado anteriormente, afecta la salud de los mismos, y por lo tanto, también su rendimiento en el cumplimiento de las funciones que tienen bajo su responsabilidad.

Frente a esta realidad, consideramos necesario realizar un diagnóstico sobre el nivel de actividades físicas realizadas por los trabajadores¹ de la ESPOCH, teniendo presente que la institución cuenta con el Centro de Educación Física, donde laboran profesionales de la Actividad Física y el Deporte; en la

¹ Cuando mencionamos trabajadores, nos referimos a docentes, empleados y personal de servicio.

carrera de Promoción y Cuidados para la Salud se forman profesionales para analizar, diagnosticar, diseñar, ejecutar, monitorear y evaluar proyectos referentes a la prevención de enfermedades.

Metodología.

La población estuvo integrada por 1417 trabajadores en el Campus Riobamba relacionados con la institución en el 2016, y que están distribuidos en las siete facultades así como en el Centro de Idiomas y la Administración Central: Facultad de Administración de Empresas (FADE) 205, Facultad de Informática y Electrónica (FIE) 194, Facultad de Salud Pública (FSP) 189, Facultad de Ciencias (FC) 173, Facultad de Ciencias Pecuarias (FCP) 169, Facultad de Recursos Naturales (FRN) 164, Facultad de Mecánica (FM) 134, Centro de Idiomas (CI) 58 y Administración Central (AC) 131.

Se integraron nueve equipos de trabajo conformados por cinco docentes, quienes monitoreaban, y diez estudiantes, quienes eran los responsables, empleándose la técnica de la encuesta, y la aplicación del Cuestionario Internacional IPAQ-Corto, que permite constatar el nivel de Actividad Física en Alto, Moderado y Bajo.

Con la ayuda de la aplicación Excel, nos fue posible obtener de manera rápida el nivel, al cual hacemos referencia, de cada trabajador del Politécnico. Todos los resultados se encuentran en gráficos por cada facultad.

Cuestionario Internacional IPAQ-Corto.

Este cuestionario es una herramienta utilizada para evaluar la actividad física de forma indirecta y subjetiva, y la estimación se realiza por esferas: trabajo, transporte, hogar y ocio (recreación, tiempo libre y deporte). El cuestionario tiene la particularidad de tomar en cuenta únicamente las actividades realizadas en los últimos siete días y que las actividades mencionadas sean de por lo menos diez minutos continuos, y las clasifica en nivel de actividad física alta, moderada y baja.

Actividad alta es aquella que requiere de un esfuerzo físico fuerte y hace respirar mucho más de lo normal. Actividad moderada es aquella que requiere un esfuerzo físico moderado y hace respirar algo más de lo normal. Actividad baja es aquella en la que no se requiere ningún esfuerzo y se respira normal.

Resultados.

La tabulación de las encuestas arrojó los resultados en las diferentes facultades, mismos que detallamos a continuación:

En la FADE, el nivel de actividad física es bajo con el 59,02% (Gráfico 1).

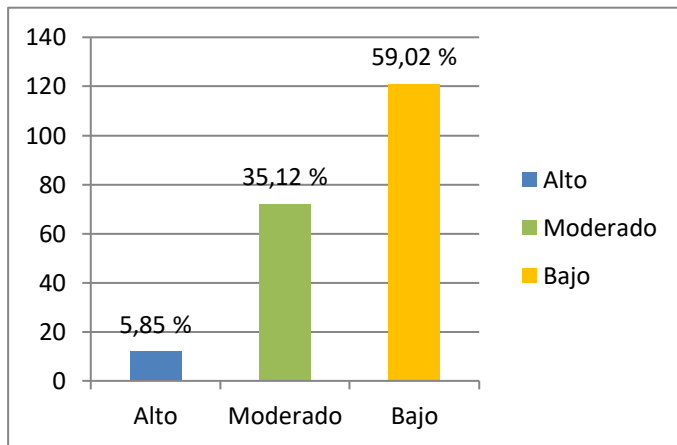


Gráfico 1. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FADE.

El nivel de actividad física en la FIE también es bajo con el 65,46 % (Gráfico 2).

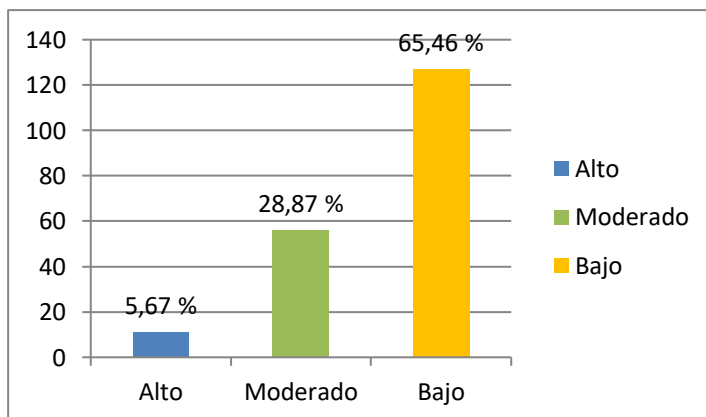


Gráfico 2. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FIE.

En la FC, el nivel de la actividad física es moderado con un 41,62 %; sin embargo, con el 40,46 % se encuentra en el nivel bajo (Gráfico 3).

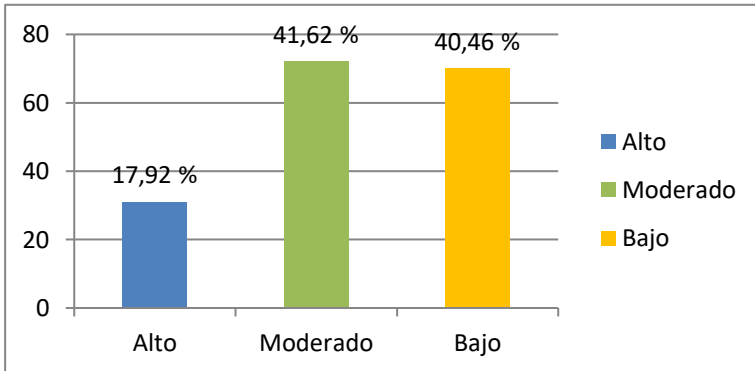


Gráfico 3. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FC.

El bajo nivel de actividad física nuevamente prevalece en la FSP con el 45,50 % (Gráfico 4).

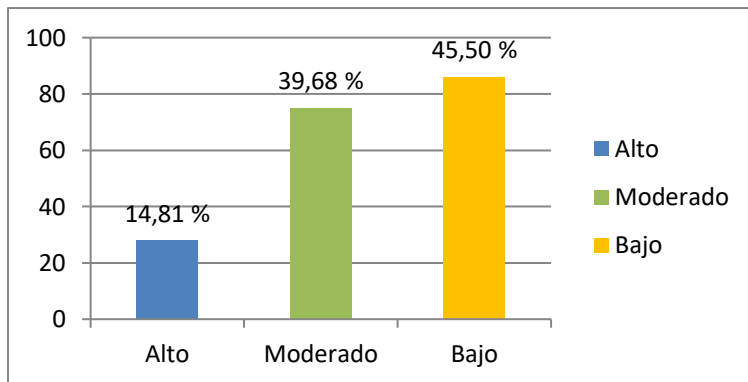


Gráfico 4. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FSP.

En la FCP aparece que es bajo el nivel de la actividad física con el 47,93 % (Gráfico 5).

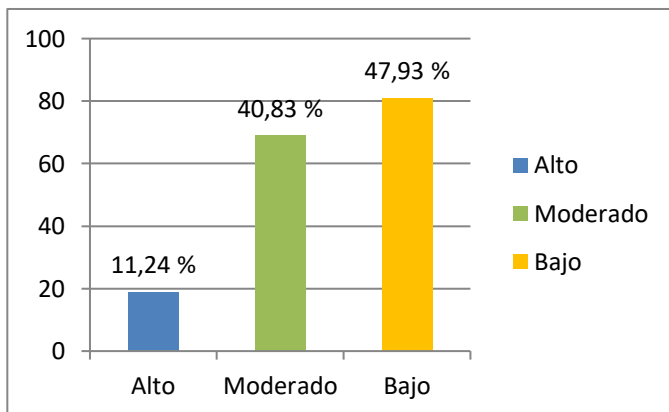


Gráfico 5. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FCP.

La mitad de los servidores de la FRN señala estar en el nivel bajo (Gráfico 6).

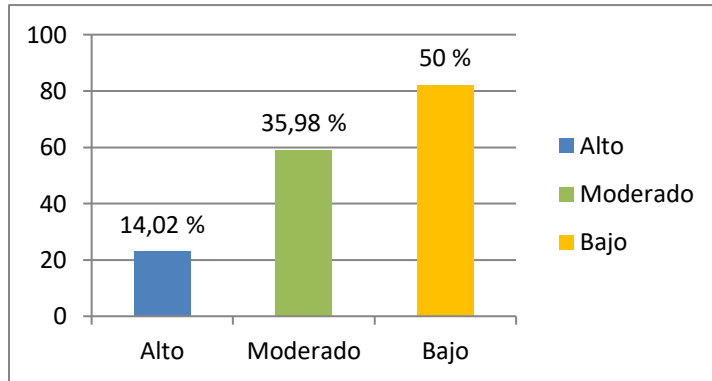


Gráfico 6. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FRN.

En la FM prevalece la actividad física en el nivel moderado con el 48,51 % (Gráfico 7).

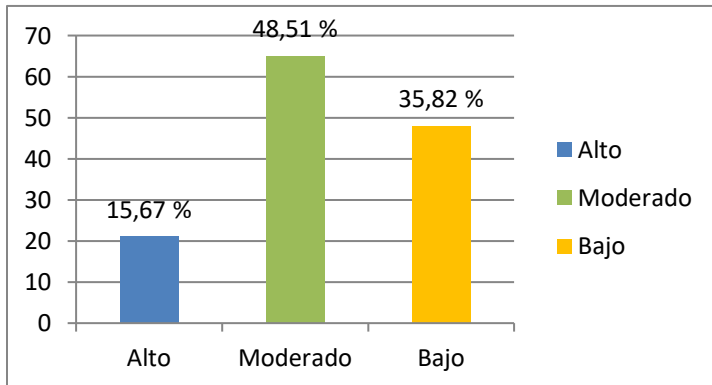


Gráfico 7. Nivel de actividad física en los trabajadores de la FM.

En el CI se observa que el 39,66 % mantiene un bajo nivel de actividad física (Gráfico 8).

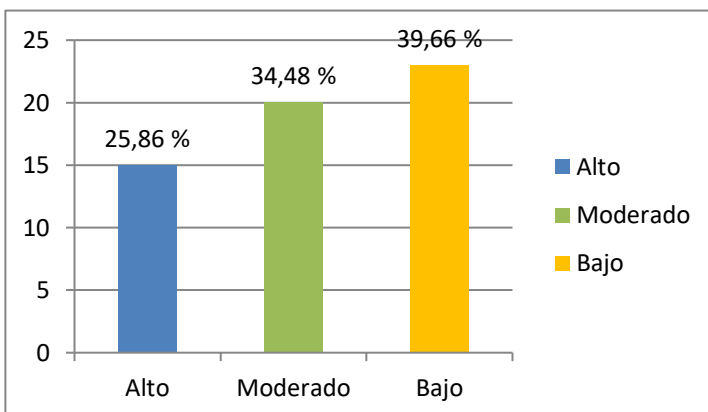


Gráfico 8. Nivel de actividad física en los trabajadores del CI.

En AC, el 44,27 % tiene un bajo nivel de actividad física, así mismo el 41,22 % señala realizar una actividad física moderada.

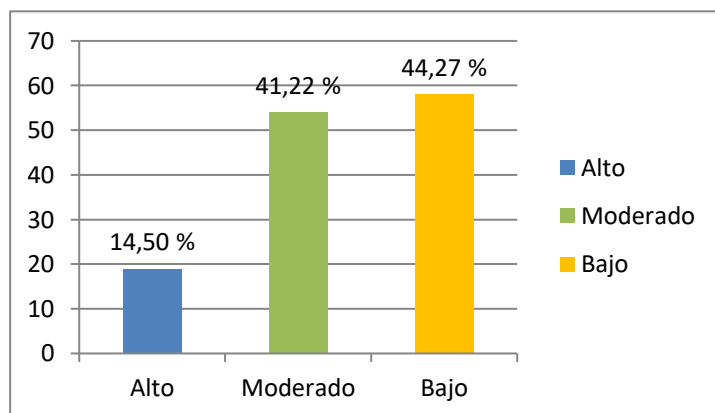


Gráfico 9. Nivel de actividad física en los trabajadores de AC.

Con todos estos datos hemos realizado un consolidado de las facultades y se obtiene que el 49,12 % se encuentra en un nivel bajo, el 38,25 % un nivel moderado, y el 12,63 % un nivel alto (Gráfico 10).

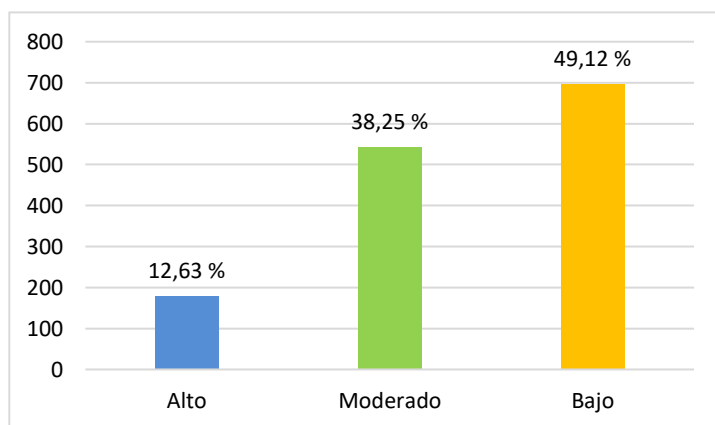


Gráfico 10. Nivel de actividad física de los trabajadores de la ESPOCH.

CONCLUSIONES.

Podemos observar, que un elevado porcentaje de servidores de la ESPOCH tiene un bajo nivel de actividad física, lo cual nos indica, después de haber realizado el diagnóstico, que estos servidores son sedentarios.

Es necesario socializar estos resultados a las principales autoridades institucionales, dejando abierta la posibilidad de iniciar programas de actividades físicas dirigidos a los servidores de la institución, en los que se deberán incluir charlas sobre: los riesgos que corren las personas que no realizan actividades físicas, los beneficios que obtendrían al practicarlas, asesoría nutricional, entre otras; con el fin de atender las necesidades de cada trabajador en cuanto a las actividades físicas, y contribuir a mejorar su calidad de vida. Esta tarea es posible realizarla ya que la ESPOCH cuenta con la Escuela de Promoción y Cuidados para la Salud, la Escuela de Gastronomía y el Centro de Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Álvarez Lí, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista Finlay, 0, 55-60.
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>
2. American College of Sports Medicine (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
3. Calero, S. & González, S.A. (2014). Teoría y Metodología de la Educación Física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>
4. Charron, D. (2014). La investigación de ecosalud en la práctica: aplicaciones innovadoras de un enfoque ecosistémico para la salud. España, Plaza y Valdés, S.L.

5. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2013), Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), 1ra Ed, Quito.
6. Gámez, M.M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid, España, Lib Deportivas Esteban Sanz.
7. González, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud.
<https://goo.gl/E7vhhx>
8. González, M., & Pascual, S. (2016). Actividad física: Algo más que gasto energético. Revista Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia, Vol. 82
9. Montero, L., & Chávez, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo., EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 210.
<http://www.efdeportes.com/efd210/disminucion-del-sedentarismo-en-adolescentes.htm>
10. Ocampo, M. & Ariza J. (2016). Representaciones sociales de actividad física y sus condicionantes para su práctica en docentes de la localidad Los Mártires de Bogotá, D. C.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/51403/58857>
11. OMS (2015) Informe Anual. <http://www.paho.org/annual-report-2015/Espanol.html>
12. Parrilla, A. (2014) Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar. Efe:Salud.
<http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
13. Varo, J. & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775303740548?via%3Dihub>

BIBLIOGRAFÍA:

1. Casilda, J. & Valenza, M. (2015). Resultados de un programa de actividad física dirigida en sujetos mayores en entorno residencial: un ensayo clínico aleatorizado.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X14002029>
2. Vilaú, L., Rodríguez, L., Rivera, R. & Amarán, J. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo.
<https://goo.gl/5BLgD9>

DATOS DE LOS AUTORES:

1. **Jaime Patricio Chávez Hernández.** Licenciado en Ciencias de la Educación, Máster en Ciencias de la Educación y Máster en Entrenamiento Deportivo. Docente del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Correo electrónico: jaimepatricio33@hotmail.com
2. **Hugo Santiago Trujillo Chávez.** Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, Máster en Docencia Universitaria e Investigación Educativa, y Máster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Docente del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Correo electrónico: santiagotrujillo44@gmail.com
3. **Iván Giovanni Bonifaz Arias.** Licenciado en Educación Física y Máster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Docente del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Correo electrónico: ivanbonibaz08@hotmail.es
4. **José Alfredo Sánchez Anilema,** Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, y Máster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Docente del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Correo electrónico: alfsan3@hotmail.com

5. **Colón Alberto Ballesteros España.** Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, y Técnico Docente del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Correo electrónico: colonballesteros@yahoo.es

RECIBIDO: 13 de noviembre del 2017.

APROBADO: 1 de diciembre del 2017.