



**Grado De Actividad Física Y Beneficios Percibidos Por Los Empleados De La
Universidad Católica Luis Amigó Que Participaron En El Programa De Actívate 2022-1.**

Jonathan Valencia y Manuel J. Zambrano.

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad de Católica Luis Amigó.

Trabajo de grado I y II

Mg. Carolina Vasquez López

Noviembre, 2022

Agradecimiento

Tabla de contenido

Introducción	7
Planteamiento del Problema	8
Justificación	12
Objetivos	14
<i>Objetivo General</i>	14
<i>Objetivos Específicos</i>	14
Marco de Referencia	15
<i>Antecedentes</i>	15
Internacional.	15
Nacional.	18
<i>Conceptual</i>	20
<i>Normativo</i>	23
Metodología	24
<i>Diseño de Investigación</i>	24
<i>Población/Muestra</i>	24
<i>Técnicas de Recolección de Datos</i>	28
<i>Instrumento de Recolección de Datos</i>	28
<i>Delimitación y Alcance</i>	29
Delimitaciones.	29
Alcances.	29
<i>Plan de Análisis</i>	29
Resultados	31
Discusión	51
Conclusiones	54
Cronograma	55
Referencias	56
Anexos	59
<i>Anexo A. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)</i>	59
<i>Anexo B. Planilla de Excel “IPAQ - AUTOMATIC REPORT - Spanish advanced version - Self-admin shor</i>	67

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Variables</i>	25
Tabla 2. <i>Análisis de Resultados</i>	31
Lista de Figuras.	
Figura 1. <i>Edades</i>	32
Figura 2. <i>Género</i>	32
Figura 3. <i>Dependencia</i>	33
Figura 4. <i>Situación Sentimental</i>	33
Figura 5. <i>Actividad Física Vigorosa</i>	34
Figura 6. <i>Actividad Física Moderada</i>	34
Figura 7. <i>Actividad Física Leve (Andar)</i>	34
Figura 8. <i>Comportamiento Sedentario</i>	35
Figura 9. <i>Nivel De Actividad Física</i>	35
Figura 10. <i>Disfrutan Hacer Ejercicio.</i>	36
Figura 11. <i>El Ejercicio Disminuye El Estrés Y La Tensión En Mí</i>	36
Figura 12. <i>El Ejercicio Mejora Mi Salud Mental</i>	36
Figura 13. <i>Hacer Ejercicio Toma Demasiado Tiempo</i>	37
Figura 14. <i>Preveniré Infartos Haciendo Ejercicio</i>	37
Figura 15. <i>El Ejercicio Me Cansa</i>	37
Figura 16. <i>El Ejercicio Aumenta Mi Fuerza Muscular</i>	38
Figura 17. <i>El Ejercicio Me Da Una Sensación De Logro Personal</i>	38
Figura 18. <i>Los Lugares Para Hacer Ejercicio Están Demasiado Lejos</i>	38
Figura 19. <i>Hacer Ejercicio Me Hace Sentir Relajado</i>	39
Figura 20. <i>Hacer Ejercicio Me Permite Tener Contacto Con Mis Amigos Y Personas Que Disfruto</i>	39
Figura 21. <i>Me Da Mucha Vergüenza Hacer Ejercicio</i>	39
Figura 22. <i>El Ejercicio Evitará Que Tenga Presión Arterial Alta</i>	40

Figura 23. <i>Cuesta Demasiado Hacer Ejercicio</i>	
Figura 24. <i>Hacer Ejercicio Aumenta Mi Nivel De Forma Física</i>	40
Figura 25. <i>Las Instalaciones Para Hacer Ejercicio No Tienen Horarios Convenientes Para Mi</i>	41
Figura 26. <i>Mi Tono Muscular Mejora Con El Ejercicio</i>	41
Figura 27. <i>Hacer Ejercicio Mejora El Funcionamiento Del Sistema Cardiovascular</i>	41
Figura 28. <i>Estoy Fatigado Por El Ejercicio</i>	42
Figura 29. <i>He Mejorado La Sensación De Bienestar Con El Ejercicio</i>	42
Figura 30. <i>Mi Cónyuge (O Pareja) No Fomenta El Ejercicio</i>	42
Figura 31. <i>El Ejercicio Aumenta Mi Resistencia</i>	43
Figura 32. <i>El Ejercicio Mejora Mi Flexibilidad</i>	43
Figura 33. <i>El Ejercicio Quita Demasiado Tiempo A Las Relaciones Familiares</i>	43
Figura 34. <i>Mi Disposición Mejora Con El Ejercicio</i>	44
Figura 35. <i>Hacer Ejercicio Me Ayuda A Dormir Mejor Por La Noche</i>	44
Figura 36. <i>Viviré Más Si Hago Ejercicio</i>	44
Figura 37. <i>Creo Que La Gente Con Ropa De Ejercicio Se Ve Graciosa</i>	45
Figura 38. <i>El Ejercicio Me Ayuda A Disminuir La Fatiga</i>	45
Figura 39. <i>Hacer Ejercicio Es Una Buena Forma De Conocer Gente Nueva</i>	45
Figura 40. <i>Mi Resistencia Física Mejora Con El Ejercicio</i>	46
Figura 41. <i>Hacer Ejercicio Mejora Mi Autoconcepto</i>	46
Figura 42. <i>Los Miembros De Mi Familia No Me Animan A Hacer Ejercicio</i>	46
Figura 43. <i>El Ejercicio Aumenta Mi Estado De Alerta Mental</i>	47
Figura 44. <i>El Ejercicio Me Permite Realizar Actividades Normales Sin Cansarme</i>	47
Figura 45. <i>El Ejercicio Mejora La Calidad De Mi Trabajo</i>	47
Figura 46. <i>El Ejercicio Me Quita Demasiado Tiempo De Mis Responsabilidades Familiares</i>	48
Figura 47. <i>El Ejercicio Es Buen Entretenimiento Para Mí</i>	48
Figura 48. <i>Hacer Ejercicio Aumenta Mi Aceptación Por Parte De Los Demás</i>	48
Figura 49. <i>El Ejercicio Es Un Trabajo Duro Para Mí</i>	49

Figura 50. <i>El Ejercicio Mejora El Funcionamiento General Del Cuerpo Para Mí</i>	49
Figura 51. <i>Hay Muy Pocos Lugares Para Hacer Ejercicio</i>	49
Figura 52. <i>El Ejercicio Mejora La Apariencia De Mi Cuerpo</i>	50

Introducción

Planteamiento del Problema

La actividad física a nivel mundial es tomada como una herramienta orientada a la práctica de algún deporte, ejercicio o un objetivo que cada individuo establezca, no obstante, se debe conocer según Vidarte et al. (2011), que la actividad física es todo desplazamiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos y que a su vez conlleven a un gasto energético diferente al gasto energético basal (cuando descansas o duermes). (pág. 205)

La Organización Mundial de la Salud (OMS-2020), afirma que la ejecución de actividad física (A.F) de manera regular según específicos factores como el sexo, la edad, patologías, entre otros, ayuda a prever y controlar las enfermedades no transmisibles (algunos tipos de cáncer, la diabetes, afecciones cardíacas, entre otras), manteniendo un adecuado estado de salud y todo lo que este implica. Sin embargo, se tiene que una 1/3 parte de las mujeres y 1/4 parte de los hombres no realizan los minutos de actividad física recomendada, considerando que la población con mayor índice a incumplir los requisitos necesarios para mantenerse sanos son los adultos con una cifra de 1.400 millones de adultos a nivel mundial. Por otro lado, los niveles de inactividad física se ven reflejados principalmente en los países con Producto interior bruto (PIB) altos. En las últimas décadas la inactividad física aumentó un 5% en los países con altas retribuciones, dando como resultado mayores riesgos de sufrir enfermedades no transmisibles por culpa del sedentarismo, asimismo, consecuencias negativas a nivel económico, en salud, social y ambiental.

En Colombia según el Ministerio de salud con la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (2010), solo el 26% de los sujetos con edades comprendidas entre los 13 y 17 años ejecutan el mínimo de actividad física recomendado, mientras vemos un aumento de un 42.6% en las edades de 18 y 64 años.

Según un estudio realizado en la ciudad de Medellín-Colombia por Martínez et al (2008), se evaluaron los conocimientos, actitudes y práctica de A.F en 3.979 personas (mujeres y hombres) y diferentes grupos de edad. La cual arrojó que 1 de cada 5 sujetos hace una cantidad considerable de actividad para cuidar su salud, está también nos demuestra que la A.F en la ciudad de Medellín es mayormente realizada por hombres. (pág. 119)

En un estudio realizado en la Universidad de Antioquia sobre la A.F y percepción de sus beneficios por Arboleda et al (2016), se determinó que el porcentaje de los docentes realizan actividad física vigorosa con un (48.6%) obtuvieron una mejora en su condición física, mayor disposición para realizar sus labores académicas y tareas del día a día (incremento de energía), al igual de mejorar sus relaciones interpersonales como conocer nuevas personas e interactuar con amistades, para disminuir de esta manera sus niveles de estrés, ansiedad y fatiga. (pág. 17)

Actualmente las personas en los gimnasios asisten por diversos factores o razones, uno de los principales es el verse bien o porque se cuenta con 15 minutos del tiempo libre, sin embargo, las personas no conocen los beneficios importantes que conlleva la práctica de A.F de forma adecuada, además de esta situación existe también otra problemática como lo son los mitos, o el cuestionamiento de cada persona acerca de para qué se debe asistir al gimnasio, que indumentaria utilizar y el cambio estético que este posiblemente puede generar. Los altos niveles de inactividad física muchas veces se debe al desconocimiento de los beneficios que acarrea la práctica de A.F, no solo a nivel físico, sino también en aspectos psicológicos, aspecto intelectual y en el desarrollo o evolución de las posibles destrezas y habilidades, del mismo modo, otra de las causas más significativas de la inactividad física es la escasez de tiempo en las personas o su

mala distribución de este, además de las excusas tales como “estoy cansado por el trabajo”, “tengo otras responsabilidades y no me da el tiempo”, “Me da pereza”, entre otras.

Según la OMS (2020) El alto nivel de inactividad física con el paso del tiempo sigue desarrollando multitud de patologías, la baja práctica de actividad física es el principal factor asociado con la mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT). Las personas que no realizan la recomendación mínima de actividad física cuentan con un 20 a 30% de mortalidad en contraste a los que si practican los niveles recomendados. También existen problemas por el desconocimiento de la importancia de esta práctica, como dice Salinas et al. (2010) la inactividad física influye de manera negativa en la salud y calidad de vida de las personas en general. La diabetes es una de las patologías más comunes entre los sujetos que no llevan a cabo la actividad física, Hu et al. (2001, como se citó en Salinas et al, 2010). Afirma que aproximadamente un 91% de los casos de diabetes tipo 2 se pueden eludir favoreciendo a un estilo de vida saludable contemplando la actividad física de manera regular. Además de esto la actividad física ocupa un papel importante en las personas que ya padecen diabetes, en cuanto al control metabólico que pueden llegar a alcanzar gracias a las respuestas fisiológicas tras el trabajo de A.F. La inactividad física también se asocia a patologías cardiovasculares como lo son la presión arterial alta, accidentes cerebro cardiovasculares y cardiopatía isquémica. Mantener mucho tiempo sentado y una alimentación poco saludable son los factores primordiales de un mayor porcentaje de grasa. (pág. 127)

Observando todos los datos anteriores la falta de A.F es uno de los factores que causan mayor tasa de muertes en el mundo, todo eso debido al desconocimientos y al criterio de seguir corrientes o ideas personales falsas, por lo cual, es claramente imprescindible decir que, si esta situación persiste, alcanzaría niveles más altos de mortalidad o aparición de enfermedades no

transmisibles a tempranas edades. Debemos generar conciencia en cuanto a estos beneficios, ya que, con esta práctica podemos prevenir o controlar patologías, y no solo realizar esta práctica por fines estéticos.

En definitiva, se busca evaluar el nivel de actividad física de los empleados y los beneficios percibidos por la práctica de actividad física, además de generar conciencia en las personas que no tienen el conocimiento sobre los beneficios que conlleva realizar actividad física, no solo a nivel estético sino en todos los componentes en que la actividad física interviene, como los son: el bienestar psicológico y físico para así poder obtener un hábito de vida saludable. Para que se logren estos beneficios se debe cumplir con los minutos de práctica recomendados por la (OMS), la cual, divide dichas recomendaciones según la edad del individuo y sus capacidades.

A partir de la anterior descripción del problema surgió de forma consecuente el siguiente interrogante:

¿Cuál es el grado de actividad física percibido por los empleados de la Universidad Católica Luis Amigó que participaron en el programa de actívate 2022-1?

Justificación

Las barreras hacia la actividad física son una gran problemática que hoy en día se tiene, ya sea, por disponibilidad horaria de las personas o por porque les puede generar “agotamiento”, dando como resultado un nivel muy alto de inactividad física, por lo cual, se pretende mediante este trabajo evaluar el grado de actividad física que presentan los empleados de la Universidad Católica Luis Amigó en el programa de actívate y los beneficios que comprende la realización de esta e incentivarlos a que realicen con más frecuencia dicha práctica e incorporen estilos de vida saludables en sus vidas.

La inactividad física según Márquez (2020), es el cuarto factor de causalidad en muertes del mundo con cifras de 3,2 millones, al igual que un 21%-25% de enfermedades no transmisibles, además hay un 27% relacionado con la diabetes y un 30% con afecciones cardíacas. La región geográfica con más predominio a la inactividad física es América Latina y el Caribe dando un resultado del 43.7%, donde Colombia está ubicado en el cuarto lugar del continente. Suvarna et al. (2019, como se citó en Márquez 2020), afirma que los hábitos no saludables como fumar, abusar de sustancias psicoactivas, cambiar ciclos de sueño, entre otros, sumado a la inactividad física, ayudan a que el cuerpo y cerebro tengan niveles altos de sobrecarga, los cuales pueden producir “debilitación” a nivel fisiológico y de esta forma comprometer la salud mental, social y mental de las personas, entre otros factores. (pág. 45)

De esto podemos concluir que, si las personas no realizan actividad física, los problemas o patologías a desarrollar serían graves, ya que, pueden sufrir enfermedades no transmisibles o en su máxima expresión severas ocasionando de esta manera la muerte.

Desde el 2018 la OMS colocó en circulación un plan de acción mundial referente la actividad física, con la intención de incrementar la A.F en el mundo propiciando entornos adecuados y seguros para incentivar a las personas a la ejecución de actividad física de forma regular. Esta propuesta cuenta con un objetivo primordial que consta en disminuir la inactividad física para el año 2030 en un 10%.

Si se continúa dicha tendencia de no realizar actividad física, difícilmente se puede decir que se cumplirá el objetivo propuesto por la OMS y en este caso llevaría al aumento de personas con enfermedades crónicas no transmisibles o en casos mayores la principal causa de muertes a nivel mundial.

Esta investigación tiene como finalidad conocer el grado de actividad física de los empleados y los beneficios que ellos perciben en cuanto a la práctica de esta, además brindar conocimiento a los empleados acerca de los beneficios que conllevan la realización regular de actividad física a nivel cardiovascular como pueden ser la prevención de afecciones cardiacas (hipertensión, cardiopatías, arteriosclerosis, entre otras), osteomuscular (artrosis, distrofia muscular, lumbalgia, entre otros) también a mejorar el tono muscular, reducir caídas y además prevenir patologías como la diabetes, depresión y varios tipos de cáncer.

Objetivos

Objetivo General

Evaluar el grado de actividad física y beneficios percibidos por los empleados de la Universidad Católica Luis amigó que participaron en el programa de actívate 2022-1.

Objetivos Específicos

Aplicar los cuestionarios IPAQ versión corta y beneficios percibidos a los empleados mediante formularios de Google para adquisición de la información necesaria en la investigación.

Analizar las respuestas dadas en los cuestionarios para la corroboración de los datos.

Concluir el grado de actividad física y beneficios percibidos por los empleados del programa de actívate.

Marco de Referencia

Antecedentes

La actividad física se ha estudiado a nivel mundial y nacional para conocer los niveles que comprenden la realización de dicha práctica y uno de los principales instrumentos de estudios es el IPAQ, puesto que, proporciona el nivel de actividad física de cada participante. A nivel internacional tenemos los siguientes artículos.

Internacional.

Un estudio elaborado en España por Jodra, P. & Domínguez, R. (2019). Propuso como objetivo estimar el efecto de estar activo físicamente relativo a la percepción del estado de salud y el síndrome de burnout en el profesorado. Del cual concluyó que los docentes que están físicamente activos exhiben una percepción mayor de su estado de salud a los docentes que mantienen un bajo nivel de actividad física, además considera esta práctica no solo tiene efectos positivos a nivel físico sino también perceptivo. (pág. 162), por otro lado, Rodríguez Guzmán et al. (2016). realizó un estudio exploratorio sobre A.F en profesores (preescolar, primaria y secundaria) latinoamericanos en los países de México, Argentina, Perú, Ecuador, Chile y Uruguay, el propósito era averiguar el nivel de actividad física internacional sobre la condición de trabajo y salud de los docentes, de allí se sustrajo que más del 50% los docentes no practicaban los valores mínimos recomendados de A.F suministrando de esta manera que los profesores de Uruguay cuentan con el mayor porcentaje de inactividad física con un 73% seguido de Chile 72%, México 64% , Argentina 60%, Perú 56% y Ecuador 51%, esta situación denota que la gran mayoría de esta población utiliza gran parte del tiempo fuera de la escuela para planeación de clases, revisión de trabajos, tareas administrativas y labores domésticas. (pág. 18), de otro modo Flores Paredes, et al. (2019). Hizo una investigación en la Universidad

Nacional del Altiplano de Puno-Perú, a mediados del año 2017 con el fin de conocer el nivel de A.F y como este se relaciona con el sobrepeso y obesidad en los profesores de dicha universidad, esta investigación llegó a la conclusión que existe un alto índice de sobrepeso y obesidad grado 1 en profesores hombres, en comparación con las mujeres, es por esto que determinaron que es de suma importancia implementar programas de intervención de salud integral en los profesores en relación a estilos de vida saludables. (pág. 72) , Del mismo modo, se llevó a cabo otra investigación en Lima – Perú por Delgado, L. (2017) donde nos habla sobre el nivel de A.F y C.V(Calidad de Vida) en los profesores de secundaria en los colegios, teniendo como finalidad definir el vínculo que existe entre nivel de A.F y C.V en los profesores de dicha institución educativa, esta investigación concluyó que el nivel de actividad física (NAF) y C.V están estrechamente relacionados, igualmente que el NAF predominante que obtuvieron los profesores fue moderado y la C.V baja. Por lo cual, se recomendaba crear espacios e infraestructuras en los colegios para favorecer a la ejecución de actividad física con mayor regularidad y desarrollar programas de intervención cuyo diseño evaluara la C.V y ejecución de A.F. (págs. 37-54-55), de manera análoga Serón, Muñoz & Lanas (2010) realizaron una investigación para determinar el NAF en residentes de Temuco, además de calcular la frecuencia de A.F y un análisis comparativo de los NAF según diversos factores sociodemográficos (sexo, edad, estratos, entre otros), dando como resultado que la media de gastos energéticos semanal fue de 1.600 MET (unidad metabólica)-Minuto para las mujeres y 2.150 para los hombres. (págs. 1232-1233-1237). Por otra parte, Escobar Espinoza (2019). Hizo un estudio en el cual buscaba determinar el NAF y el porcentaje de grasa corporal en maestros de la Universidad de San Pedro de la filial Piura en 2016. Como resultado se mostró que hay una correlación importante entre el NAF y el porcentaje de grasa corporal de los maestros, también que la mayoría presentan un nivel bajo de A.F, lo que

conlleva a que se presente un índice de personas con un porcentaje de grasa alto. (pág. 4).

Asimismo, Wei Min & Gutiérrez Cayo (2020). Ejecutaron un estudio en Cuba, con el objeto de comprobar la efectividad del Cuestionario global de actividad física (GPAQ) e IPAQ forma corta, mediante el análisis bibliográfico actualizado. De esta investigación se concluyó que la reciprocidad entre test- retest del GPAQ distingue en 153 sujetos quienes manifiestan una valoración estable en el ítem de trabajo, y 98 sujetos con una valoración de inestable, entretanto las mediciones del IPAQ-SF no difirieron de esta forma. (págs. 6-7-13) De igual manera

Martínez de Aguirre Betolaza. (2015). Realizó una investigación en la cual buscaba estudiar el nivel de sedentarismo, a través del IPAQ y acelerometría en personas con hipertensión primaria y porcentaje de grasa corporal alto. De esta investigación se puede inferir que los individuos sobrepasan los niveles mínimos recomendados de A.F moderada, pero las personas con HTA y alto porcentaje de grasa exhiben en general conductas sedentarias, por lo cual se recomienda disminuir dichas conductas y fomentar la práctica de A.F. (pág. 30), Por último, Alfaro Mandiola & Campos Sanllehi (2018) realizaron una investigación para diagnosticar el comportamiento de la conducta sedentaria (CS) y AF en sus tres dominios según GPAQ en personas con infarto agudo de miocardio (IAM) contrastados con personas sin IAM de la población chilena de una encuesta realizada en 2009 y 2010. De este estudio se concluyó que la población chilena con reporte de IAM muestra un tiempo más en cuanto a realización de AF total y en sus tres dominios, contemplándose mayormente disminuidos en el trabajo y desplazamiento, entretanto que la CS no muestra diferencia (Alfaro Mandiola & Campos Sanllehi, 2018)

A nivel nacional contamos con los siguientes estudios:

Nacional.

Un estudio realizado en Medellín – Antioquia por Martínez E, Saldarriaga JF, Sepúlveda FE. (2008), tuvo como finalidad explorar el comportamiento de la falta de AF de forma regular de personas y así diseñar un plan apropiado de intervención y fomento de la salud. Este estudio afirma que el índice de sedentarismo en la población urbana de Medellín es muy alto, dando como resultado que cuatro de cada cinco personas no realizan los niveles de actividad recomendados por la OMS, por tanto, buscaron de manera a priori un diseño de estrategias de intervención y promoción de estilos saludables. (págs. 121-122). De la misma forma un estudio realizado por Arboleda Serna, Arango Vélez, & Feito, (2016). En la Universidad de Antioquia (UdeA) sede Medellín, propusieron como objetivo definir los niveles, beneficios y las barreras de la AF. Se concluyó que el mayor índice con referencia a los beneficios percibidos fue en docentes, luego estudiantes y por último empleados que practican actividad física de intensidad vigorosa. (págs. 17-18). Asimismo, Roldán Aguilar, et al. (2008) crearon un estudio en el cual se buscaba reconocer los niveles de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares de los empleados y docentes de una Institución Universitaria en Medellín, Colombia (Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid). De este estudio se determinó que las dislipemias y el inquietamiento eran los factores con mayor índice y primordiales agentes de peligros cardiovascular hallados en la población. También, los valores con menor índice de lipoproteínas de baja densidad y de depresión se presenciaban en personas que practicaban de manera regular actividad física o ejercicio. (pág. 57). Igualmente, Barbosa Granado, S & Aguirre Loaiza, H (2020), realizaron un estudio con el nombre con la finalidad de investigar las disimilitudes entre los NAF –ligero, moderado y vigoroso–, en función a la Calidad de Vida Relacionada con la

Salud (CvRS). Se concluyó que los participantes con mayor NAF moderada y vigorosa exhiben mejor CvRS en dimensiones de función social, vitalidad y salud general y mental. (pág. 83), del mismo modo Peña Quimbaya, et al. (2009) realizaron una investigación en la Universidad de Caldas, Colombia que consistió en determinar la AF de los funcionarios de la Universidad. Se definió que 51,3% de los funcionarios se encuentran en el rango de suficientemente activos que realizaban AF de manera regular, seguidos por 37,2% como insuficientemente activos, y por último 11,5% como altamente activos. Además, de que un 83,3% de los empleados no tienen conocimiento sobre la normatividad para la práctica de actividad física en la empresa, y sólo el 19,2% participa de los programas de la Sección de Deportes. (págs. 60-61), por otro lado, Díaz Cárdenas et al. (2013) llevaron a cabo un estudio en la universidad de Cartagena, donde se buscaba especificar el NAF y factores relacionados de los docentes y administrativos de dicha universidad. Se encontró que la mayoría de participantes (78,45%) se encuentra en un NAF bajo, dentro de los factores de riesgo se encuentra que el hecho de ser adulto mayor simboliza un agente de riesgo mayor al no practicar actividad física y que más de la mitad de los docentes utilizan carro para movilizarse, fuera de esto se concluye que la enfermedad más prevalente por no realizar actividad física fue la HTA con un 94,12%, consecutivo de la obesidad 92,86% y taquicardias con una prevalencia de 66,67%. (pág. 32)

Conceptual

La actividad física se tiene como concepto cualquier desplazamiento generado por nuestros músculos esqueléticos, ya sea en un deporte o nuestra vida cotidiana, que, al realizar todos estos movimientos, nuestro cuerpo producirá un mayor gasto energético, según lo menciona. La OMS (2020) define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Además, existen algunos autores que definen la actividad física como los es Vidarte Claros et al. (2011) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. (pág. 205) y por último, se tiene la definición del Servicio Canario de la Salud (2011) la AF es un factor primordial en los determinantes de la salud relacionado con la calidad de vida, hábitos saludables, bienestar y estilos de vida, de manera general la actividad física está definida como cualquier movimiento voluntario producido por los músculos esqueléticos que generan un gasto de energía diferente al basal. De esta forma, al ejecutar actividades de la vida cotidiana o algunas más complejas como caminar, trotar, montar bicicleta, realizar algún deporte, actividades del hogar, entre otras, garantiza que el cuerpo produzca un mayor gasto energético al realizar dichas actividades. (Servicio Canario de la Salud, 2011), del mismo modo se tiene que es importante realizar dicha práctica de actividad física de manera regular porque según la OMS (2010) la falta o inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo correspondiendo a un 6% de defunciones a nivel mundial. Además, que el índice de alto porcentaje de grasa representa un 5% de muertes en el mundo. También, se aprecia que la falta

de AF es la causa primordial de un 21–25% de los cánceres de mama y de colon, consecutivos de la diabetes con 27%, y por último enfermedad en las arterias coronarias 30%. Por lo cual está expuesto que la realización de AF de forma regular disminuye el trance de sufrir enfermedades como las anteriormente mencionadas, entre otras. Esta práctica cuenta con grandes beneficios tanto a nivel físicos como psicológicos lo cual le brinda a los participantes un mejor estilo de vida, dentro de estos beneficios podemos mencionar que según Márquez Arabia (2020) nos dice que la actividad física, más específicamente el ejercicio físico, que este adecuadamente prescrito, con una excelente metodología de guía y llevando un control de las actividades y evaluaciones por profesionales del área de la salud, produce múltiples beneficios todo el tema de la salud como lo son mental, social, física, entre otras, e incurre de forma importante la predisposición de enfermedades en las etapas y condiciones de la vida. Por medio de los reportes de distintas investigaciones, los resultados positivos producidos por la AF y el ejercicio sobre la salud, son: Disminución de la mortalidad por enfermedad cardiovascular (Arritmias, aterosclerosis, entre otras), HTA, diabetes II, resistencia a la insulina, cáncer de diferentes tipos, mejora la actividad cognitiva y favorece en el tratamiento de la demencia, la estabilidad postural y el equilibrio, la salud ósea y física, el estado de ánimo, la autoestima y la calidad del sueño, reduce los niveles de ansiedad y depresión, fomenta la pérdida de masa grasa, aminora el dolor crónico en patologías osteomusculares y la calidad de vida. (págs. 47-48), pero para que se vean reflejado dichos beneficios sobre la práctica de la A.F, se deben cumplir unos niveles recomendados que varía entre edades, aunque enfocándose más en esta investigación se tiene que la OMS (2020) recomienda a los adultos que tengan de 18 a 64 años, deben realizar AF de manera moderada mínimo 2 horas y 30 minutos (150 min) o de forma vigorosa/intensa 1 hora y 15 minutos (75 min), del mismo modo se puede llevar a cabo una combinación o alternancia de estos en la

semana. Además, se debe practicar actividades de fortalecimiento muscular en todos los grupos musculares al menos 2 veces semanal, porque dichas actividades aportarán beneficios a su salud. De manera análoga, para obtener mejores resultados en cuanto a su rendimiento y beneficios se aconseja efectuar un total de 300 min de AF moderada o 150 min de intensa/vigorosa, así mismo combinar entre moderada o intensa a la semana. Adicionalmente se debe disminuir el tiempo designado a estar en quietud o cambiar dichas actividades, por práctica de actividad física o ejercicio y de esta manera obtener una mejor calidad de vida y hábitos saludables, para conocer un poco más sobre qué actividades realizar o que contemplen la A.F y cumplir con dichos requerimientos mínimos Sánchez Delgado (2006) la divide en dos subcategorías que son ejercicio especificando que es un trabajo planeado, estructurado y repetitivo, al igual que va en busca de un propósito a mejorar, además de tener otras definiciones como la siguiente; es una AF de tiempo libre, destinada al desarrollo de una aptitud física o cualquier actividad que ocasione fuerza por los músculos, incorporando actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, entre otros. La otra subcategoría es el deporte el cual la define como una subcategoría de la AF, es especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además, está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. (págs. 2-3). De manera análoga existe un término llamado inactividad física el cual se define según Cristi-Montero et al. (2015) como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana). Las personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran inactivas físicamente. (pág. 1089)

Normativo

El presente trabajo cuenta con el soporte legal que está adscrito en la constitución política de Colombia ley 181 de 1995, artículo 52 el cual dice que se debe reconocer el derecho de que todas las personas practiquen la recreación, aprovechen su tiempo libre y realicen cualquier deporte. Además, que el estado deberá fomentar dichas actividades y será quien inspeccione, vigile y controle las organizaciones deportivas y recreativas, al igual que las estructuras y las propiedades deben ser democráticas. También por el lado de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se debe asegurar que las personas tengan una vida sana e impulsar el bienestar, esta propuesta es sustancial para el desarrollo sostenible. Asimismo, en este objetivo se plantean unas metas, una de ellas es que para 2030, se debe disminuir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles a 1/3 a través de medidas de prevención y promoción de salud mental y bienestar.

Metodología

Diseño de Investigación

De acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista (2014), para este trabajo de investigación se emplea un método no experimental de tipo cuantitativo y estudio descriptivo - transversal, “el cual busca especificar las propiedades, características y cualquier categoría que se plantee un análisis” (pág. 92)

Es descriptivo - transversal porque los datos recolectados corresponden a un único momento, como en este caso los niveles de actividad física de los empleados de la Universidad Católica Luis Amigó pertenecientes al programa de actívate, logrando así recaudar dichos datos y efectuar su pertinente análisis. Es no experimental dado que “la investigación se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las variables” (pág. 152) es decir, no se cambian las variables previstas para conseguir otros resultados, sino observar dichas variables o fenómenos y analizar sus resultados,

Y es cuantitativo porque los datos recolectados son cuantificados y analizados mediante el uso de la estadística.

Población/Muestra

La población por estudiar en la presente investigación, serán los empleados de la Universidad Católica Luis Amigo de la sede Medellín, de la cual delimitamos una muestra no probabilística para aquellos empleados que hicieron parte del programa de Actívate y asisten a las sesiones programadas por los entrenadores en el gimnasio de dicha Universidad en el semestre 2022-1, la recolección de participantes se realizó mediante muestreo en cadena o de redes (“bola de nieve”) según Morgan (2008, como se citó en Sampieri, 2014) consta de identificar participantes principales claves y agregarlos a la muestra, preguntarles si conocen a

otras personas que puedan proporcionar datos para ampliar más la información, y una vez contactados, incluirlos en ella. (pág. 388)

- Criterios de inclusión:
 - ✓ Empleados de ambos sexos que, en el momento de la encuesta, se encontraban en el programa de actívate de la Universidad Católica Luis Amigo 2022-1.
 - ✓ Empleados que han aceptado participar de manera voluntaria en el estudio y han firmado el consentimiento informado.
- Criterios de exclusión:
 - ✓ Empleados con alguna discapacidad física para realizar dicha actividad.
 - ✓ Empleados que no han cumplido con el llenado de los datos de la encuesta o del consentimiento informado.
 - ✓ Empleados pertenecientes al programa de actívate, pero no se le asignó entrenador.

Tabla. 1

Variables

Nombre de la Variable	Descripción Conceptual	Naturaleza	Nivel de Medición	Unidades o Categorías
Nivel de Actividad Física	El nivel de actividad física (NAF) es una forma de calcular la actividad física de una persona analizando la cantidad de energía (calorías) utilizada.	Cualitativa - Ordinal	Nominal	IPAQ versión corta

Edad	Lapso que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Cuantitativa-discreta	Razón	¿Cuántos años tiene?
Género	Se refiere a los atributos sociales y las oportunidades asociadas a ser hombre o mujer	Cualitativa-nominal	Nominal	¿Qué género se considera?
Estrato	Es una clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos.	Cuantitativa-discreta	Razón	¿Cuál es su nivel de estrato socioeconómico?
Área de Trabajo	Es una ubicación física desde la que puede trabajar.	Cualitativa-ordinal	Nominal	¿En qué área o departamento es su lugar de trabajo?
Estado Civil	Situación de convivencia administrativamente reconocida de las personas en el momento en que se realiza la recogida de información. modalidades: soltero o soltera, casada o casado, viudo o viuda, separada o separado y unión libre.	Cualitativa-nominal	Nominal	¿Cuál es su estado civil?
Barrio donde reside	Es una subdivisión de una ciudad o pueblo, que suele tener identidad propia y cuyos habitantes cuentan	Cualitativa-nominal	Nominal	¿En qué barrio reside?

	con un sentido de pertenencia.			
Situación Familiar	Hace referencia a la posición que ocupan dentro de la familia cada uno de sus miembros.	Cualitativa-ordinal	Ordinal	¿Tiene hijos?
Rol en la Familia	Papel que cada uno de nosotros realizamos dentro de la familia, es decir, papel de padre, papel de madre, papel de hijo o hija	Cualitativa-Ordinal	Ordinal	¿Cuál es su rol en su familia?
Tiempo Laborando	Periodo durante el cual el trabajador permanezca en el trabajo a disposición del empresario y en ejercicio de su actividad o de sus funciones	Cuantitativa-continua	Intervalo	¿Cuánto tiempo lleva trabajando con la empresa?
Cargo que desempeña	Funciones propias de un cargo o función, sea o no profesional	Cualitativa-ordinal	Ordinal	¿Cuál es su cargo que desempeña en la organización?
Beneficios Percibidos	Mejora que experimenta una persona o una cosa gracias a algo que se le hace o se le da.	Cualitativa-ordinal	Nominal	Cuestionario sobre los beneficios
Sedentarismo	Poca agitación o movimiento en términos de gasto energético	Cualitativa-ordinal	Nominal	IPAQ versión Corta

Nota: Tabla realizada por los autores del trabajo.

Técnicas de Recolección de Datos

La técnica aplicada fue una encuesta (cuestionario) realizada en Google Forms y compartida a todos los participantes. El instrumento utilizado está compuesto por tres partes: Datos generales (sociodemográfico), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) en su versión corta y Escala de Beneficios (encuesta), el cual, se encontrará en el anexo 1 de esta investigación.

Instrumento de Recolección de Datos

El cuestionario elegido brinda varias posibilidades para ser contestado, donde se encuentra la entrevista directa, vía telefónica o encuesta autocompletada, siendo este último, el formato escogido. El cuestionario será aplicado de manera virtual a través de la plataforma Google Forms, con la finalidad de obtener la información correspondiente para este trabajo, puesto que por medio de esa plataforma se les facilitará a los empleados responder la encuesta, permitiendo de esta manera conocer cuántos participantes hubo y las respuestas que difundieron.

En concordancia con lo previamente expuesto, se utilizará el cuestionario IPAQ, considerando que consta de dos versiones, una amplia o larga que tiene 27 ítems y otra corta con 7 ítems. Constituyendo como instrumento para la obtención de datos en este trabajo la versión corta. Donde según Barrera (2017), “consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado” (pág. 49)

El cuestionario, clasifica el NAF que ejecutan los participantes encuestados, empleando tres escalas (alta, moderada y baja). Los participantes cuyos resultados están en los rangos de niveles moderados o altos, coinciden con los niveles de actividad física recomendados por la

OMS (2020), en cuanto al tiempo invertido semanalmente a realizar AF para garantizar beneficios en términos de salud.

Por otra parte, se realizó un cuestionario por los integrantes del presente estudio y su asesor con relación a los beneficios percibidos y aceptado por los empleados de dicha institución, dándole el aval para implementarlo en esta investigación.

Delimitación y Alcance

Delimitaciones.

- Que los empleados estuvieran inscritos al programa actívate pero que no estén asistiendo de manera activa a las sesiones programadas por los entrenadores.
- Que los empleados no respondan de manera adecuada la encuesta.
- Que la participación de los empleados al programa vaya disminuyendo con el paso de la investigación.

Alcances.

- Esta investigación se enfocará directamente en los empleados que hacen parte del programa de actívate.
- Nos centraremos en conocer la percepción de actividad física de los empleados de la Universidad Católica Luis Amigó que participaron en dicho programa.
- Se compartirán los resultados con los cuales se busca que los empleados incrementen la participación al programa y mejoren su estado de salud.

Plan de Análisis

Los datos recolectados mediante el cuestionario serán transmitidos manualmente y de forma individual a la planilla de Excel realizada por Di Blasio & Izzicupo et al. (2020) con el nombre “IPAQ - AUTOMATIC REPORT - Spanish advanced version - Self-admin short”

publicada en la página ResearchGate. Cuando los datos sean registrados en el Excel, está producirá un reporte, que proporcionará los resultados de la encuesta aplicada en términos de niveles de actividad física expresados. Además es destacable indicar, que las variables que valora el Excel coinciden a los días y minutos que se lleva a cabo en la semana los diferentes tipos de AF, asimismo los incorpora con el correspondiente gasto energético que cada uno de estos conlleva (Caminar: 3,3 Mets; Actividad física moderada: 4 Mets y Actividad física vigorosa: 8 Mets), con la finalidad de analizar el resultado final, en cuanto al nivel de actividad física que cada participante manifiesta, recapitulando, que las probabilidades se sintetizan a sólo niveles bajos, moderados y altos de A.F. cabe resaltar que dicho cuestionario IPAQ, está guiado por las recomendaciones propuestas por la OMS para especificar los niveles de actividad física de sus encuestados. Por último, es importante recalcar que este estudio es de naturaleza opcional y anónima, lo cual, no se otorgará ninguno de los datos personales suministrados por los participantes. Conociendo lo previamente dicho, cuando los empleados terminen y envíen el cuestionario, se asumirá el haber aceptado cooperar con esta investigación. Opuestamente, los empleados cuentan con la facultad de ingresar a la encuesta, y abandonarlo en caso de que consideren necesario, aclarando que se debe realizar antes de enviarlo, rechazando la opción de colaborar en esta investigación. Esta planilla se encontrará en el anexo B de esta investigación.

Resultados

1. Aplicar cuestionario.

Se aplicó el cuestionario IPAQ versión corta mediante una herramienta tecnológica como Google Forms a los empleados de la Universidad Católica Luis amigó que participaron en el programa de actívate. Dicho cuestionario fue tomado de la página www.ipaq.ki.se y trasladado a la herramienta tecnológica, el cual, se podrá encontrar en los anexos A de este trabajo.

2. Analizar las respuestas.

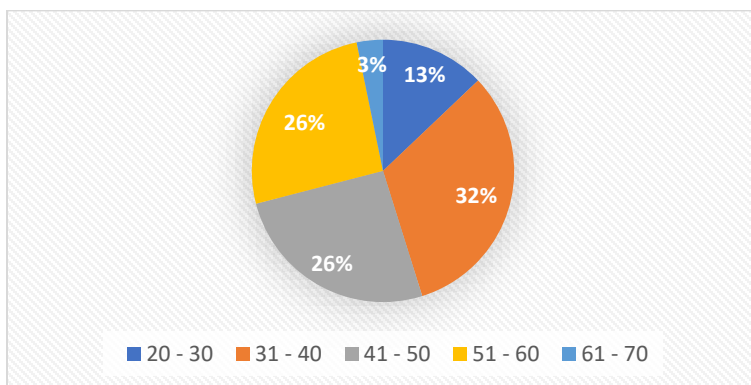
A continuación, se muestran los resultados obtenidos por la aplicabilidad del cuestionario IPAQ y el análisis de estos. Cabe resaltar que de los 175 usuarios que estuvieron activos solamente respondieron 31.

Tabla 2.

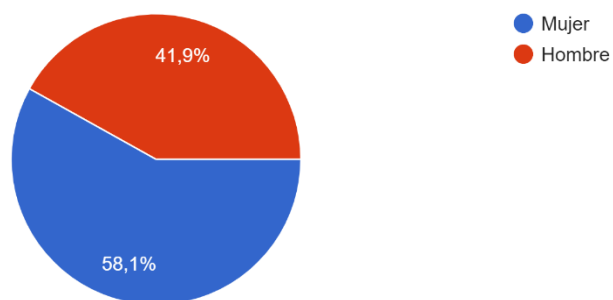
Análisis de Resultados

ANÁLISIS DE RESPUESTAS						
NOMBRE	EDAD	DEPENDENCIA	ESTADO CIVIL	BARRIO	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Maribel Velasquez	31	Empleado(a)	Soltero(a)	Bello	MODERADO	
Katy Luz Millán Otero	36	Docente	Soltero(a)	Los colores	ALTO	
Cindy Acevedo Calle	30	Docente	Soltero(a)	Envigado	MODERADO	
Leidy Johana Gomez Velez	30	Administrativo	Soltero(a)	Belén	MODERADO	
Carlos Andrés Toro	45	Docente	Casado(a)	San German	ALTO	
Piedad Amparo Saldarriaga Puerta	54	Administrativo	Casado(a)	Envigado	ALTO	
Zonaika Posada	37	Docente	Soltero(a)	Laureles	ALTO	
Victoria Blanquised Rivera	58	Docente	Casado(a)	Santa Elena	ALTO	
Walter Andrés	40	Empleado(a)	Soltero(a)	Robledo	MODERADO	
Elvigia Cardona Zuleta	47	Docente	Casado(a)	Bello	BAJO	
Jorge Iván Jaramillo Zapata	40	Docente	Soltero(a)	Robledo	MODERADO	
edwar james macias zapata	41	Docente	Soltero(a)	Belén	MODERADO	
Marta Elizabeth Londoño Cano	43	Administrativo	Soltero(a)	Floresta	MODERADO	
Andrea Zuluaga Ossa	42	Administrativo	Soltero(a)	Envigado	ALTO	
Carmen Ysabel Martínez de Meriño	57	Docente	Casado(a)	Velódromo	BAJO	
Óscar Alberto Urribarri Urdaneta	67	Docente	Casado(a)	Estadio	MODERADO	
Martha Yaneth Palacios Munera	52	Administrativo	Divorciado(a)	Belén	BAJO	
Lina María Martínez Gutierrez	42	Docente	Union libre	Suramericana	ALTO	
Hamilton Fernández Vélez	56	Docente	Soltero(a)	Caldas	MODERADO	
Daniel Muñoz Quintero	36	Docente	Union libre	Villa Elena	BAJO	
Juan Camilo Lotero Franco	29	Docente	Soltero(a)	Bello	ALTO	
Renné Jaramillo	45	Docente	Soltero(a)	Campo valdes	MODERADO	
Carlos Alberto Muñoz Henao	53	Docente	Soltero(a)	Belén	BAJO	
María Isabel Holguín Guisao	37	Docente	Casado(a)	Santa Monica	MODERADO	
María Victoria Herrera	54	Docente	Casado(a)	Robledo	ALTO	
Sandra Milena Restrepo Escobar	41	Docente	Soltero(a)	Calasanz	MODERADO	
Leidy Andrea Ríos Restrepo	28	Docente	Soltero(a)	San Javier	BAJO	
Leslie Arrubla	34	Docente	Soltero(a)	Belén	ALTO	
Elizabeth López Ochoa	39	Docente	Casado(a)	Calasanz	BAJO	
Diego Restrepo	52	Docente	Soltero(a)	Guayabal	BAJO	
Sebastián Higueta Hernández	34	Administrativo	Soltero(a)	Madrid	MODERADO	

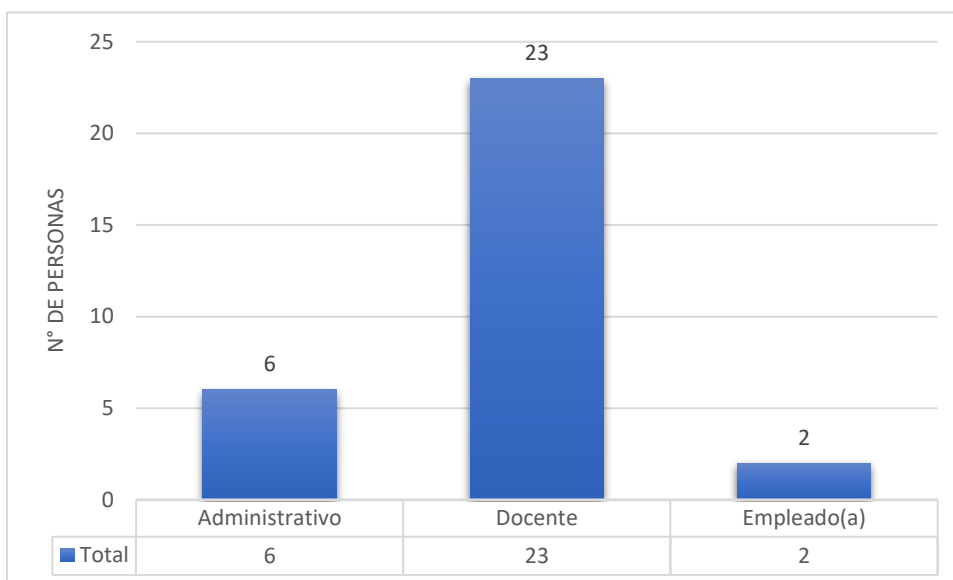
Nota: Realizada por los autores del trabajo.

Figura 1. Edades.

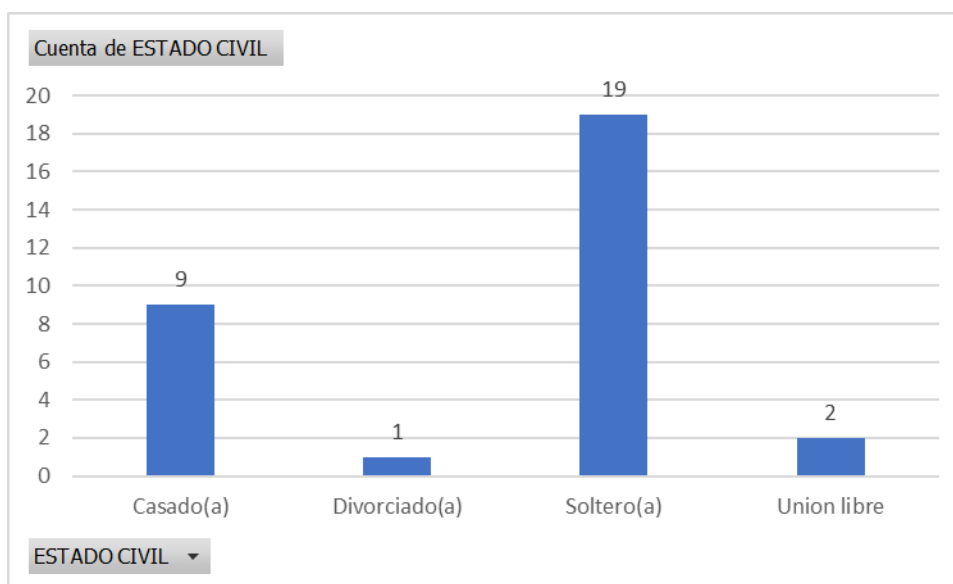
Nota: Realizada por los autores de la investigación desde el análisis de respuestas. Las edades con mayor predominancia fueron de 31 – 40 con un 32%, mientras que la menor fue de 61 – 70 con un 3%.

Figura 2. Género.

Nota: Tomada del cuestionario aplicado. Se puede observar el género que mayor participó fueron las mujeres con un 58,1%

Figura 3. Dependencia

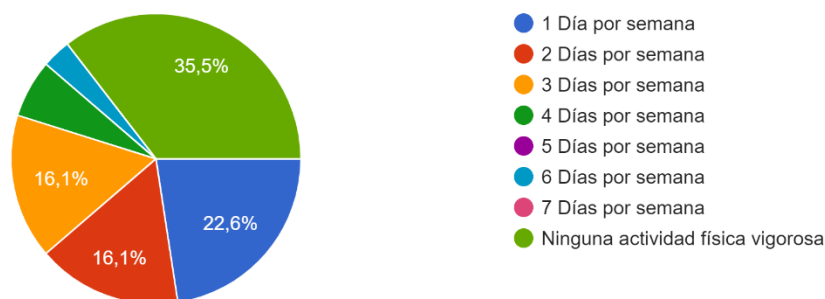
Nota: Realizada por los autores de la investigación desde el análisis de respuestas. La población con mayor participación en el programa son los docentes con un 74,2%.

Figura 4. Situación Sentimental.

Nota: Realizada por los autores de la investigación desde el análisis de respuestas. Se puede percibir que la mayor proporción de los encuestados son soltero(a), logrando un 61.3% de la población.

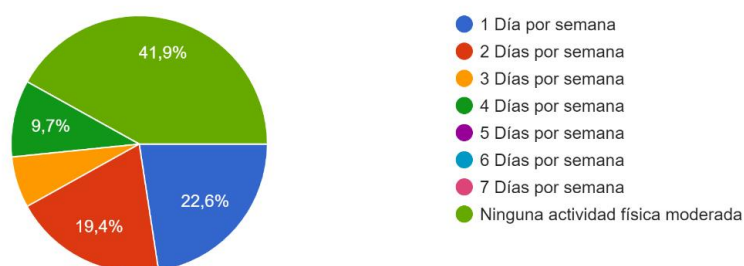
3. Concluir el grado de actividad física y beneficios percibidos.

Figura 5. *Actividad Física Vigorosa.*



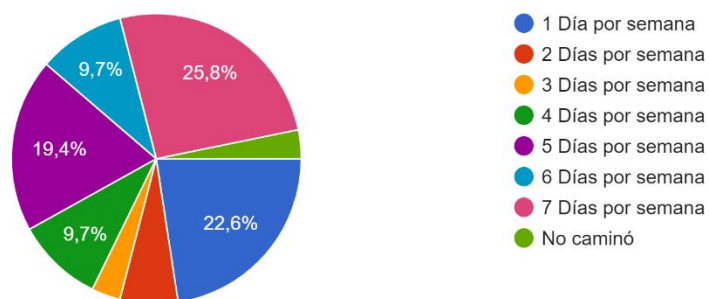
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 6. *Actividad Física Moderada*



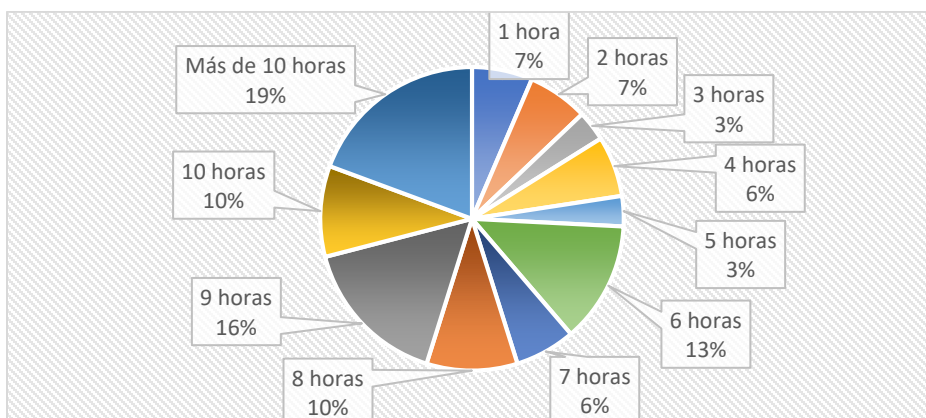
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 7. *Actividad Física Leve (Andar)*



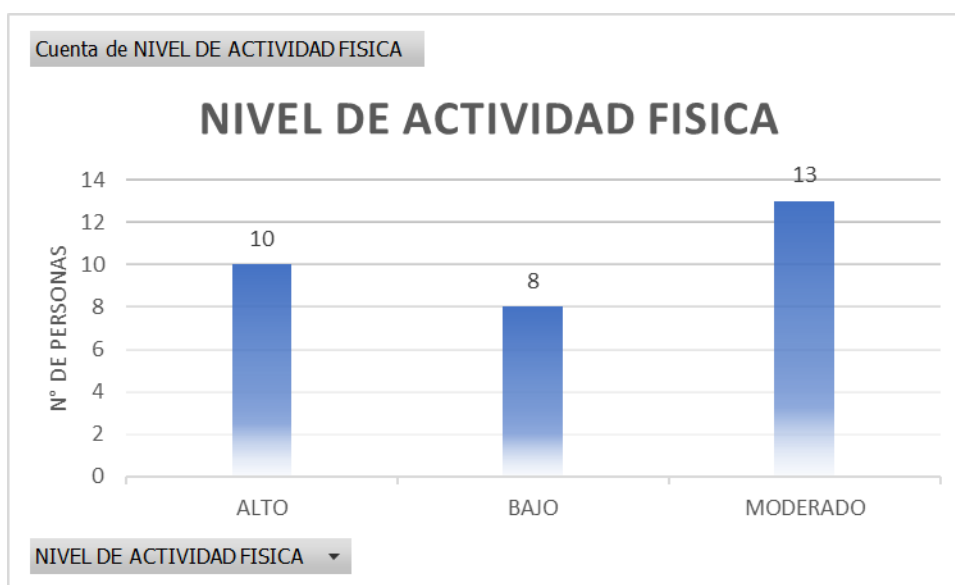
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 8. Comportamiento Sedentario



Nota: Realizada por los autores de la investigación.

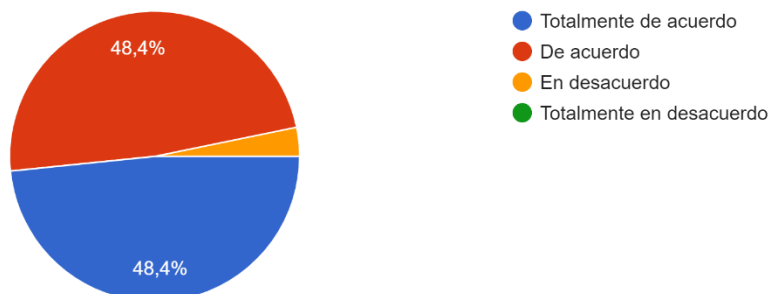
Figura 9. Nivel De Actividad Física



Nota: Realizada por los autores de la investigación desde el análisis de respuestas

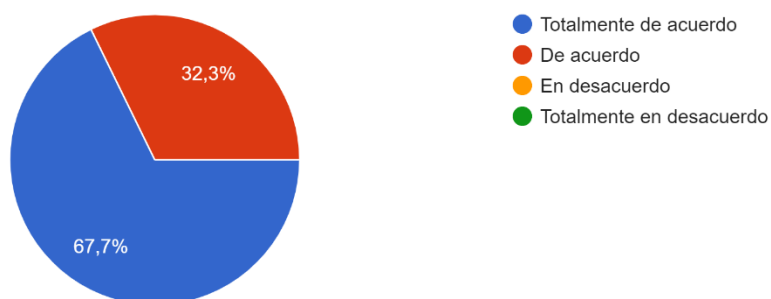
En cuanto a los beneficios percibidos se obtuvieron las siguientes respuestas.

Figura 10. *Disfrutan Hacer Ejercicio.*



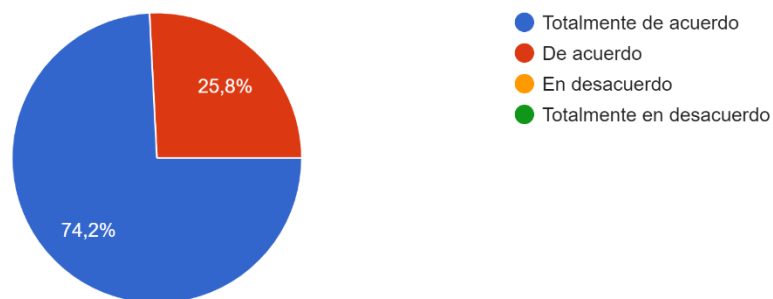
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 11. *El Ejercicio Disminuye El Estrés Y La Tensión En Mí.*



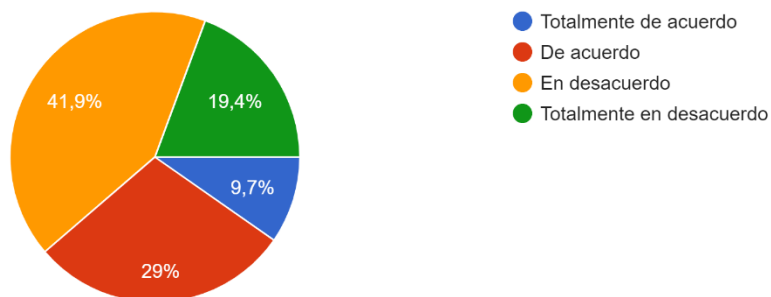
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 12. *El Ejercicio Mejora Mi Salud Mental*



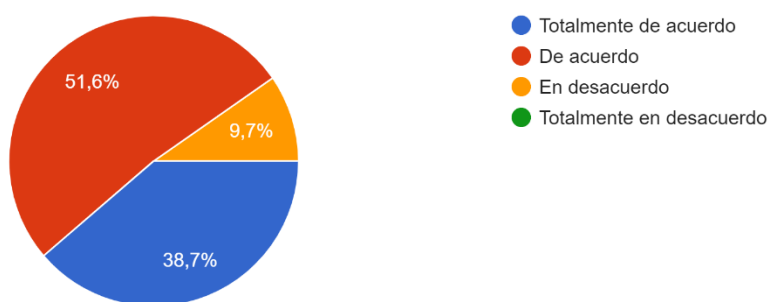
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 13. *Hacer Ejercicio Toma Demasiado Tiempo*



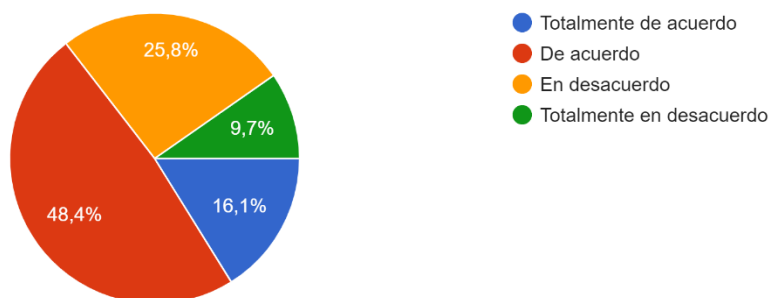
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 14. *Preveniré Infartos Haciendo Ejercicio.*



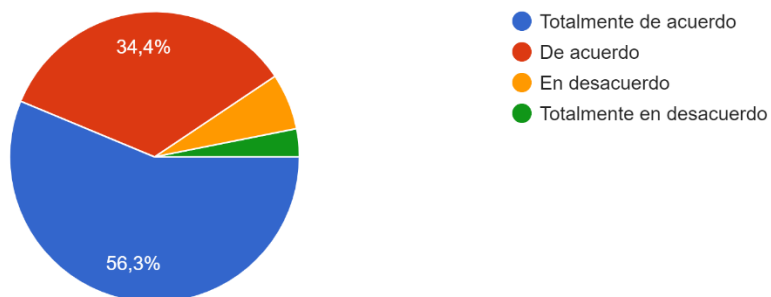
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 15. *El Ejercicio Me Cansa*



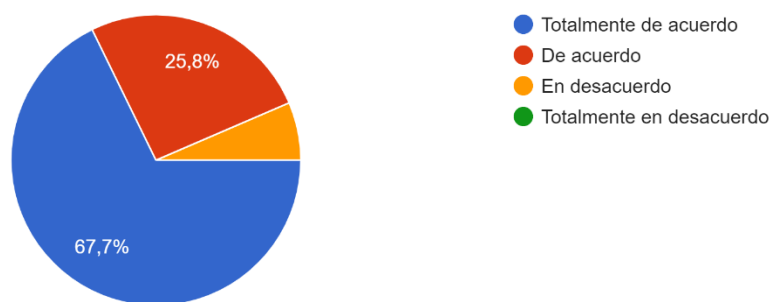
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 16. *El Ejercicio Aumenta Mi Fuerza Muscular*



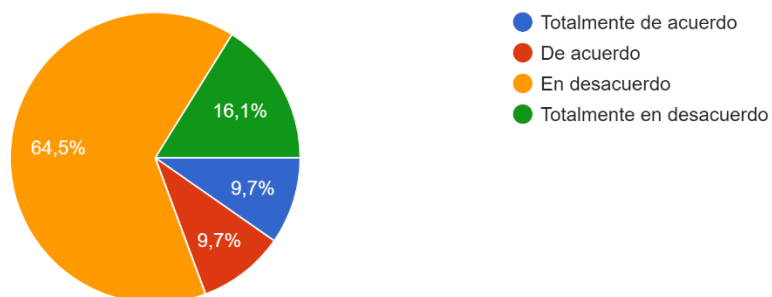
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 17. *El Ejercicio Me Da Una Sensación De Logro Personal.*



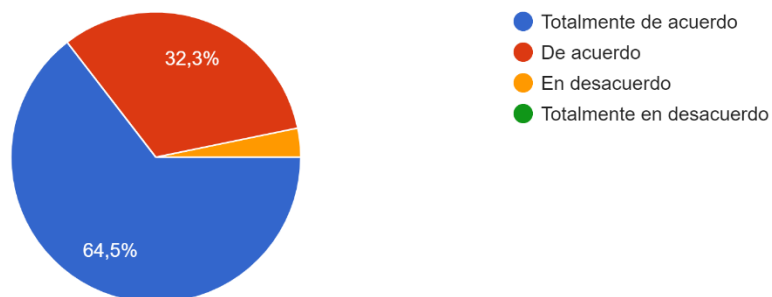
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 18. *Los Lugares Para Hacer Ejercicio Están Demasiado Lejos*



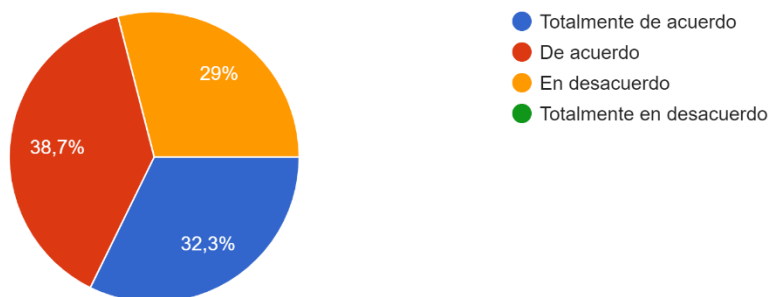
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 19. *Hacer Ejercicio Me Hace Sentir Relajado*



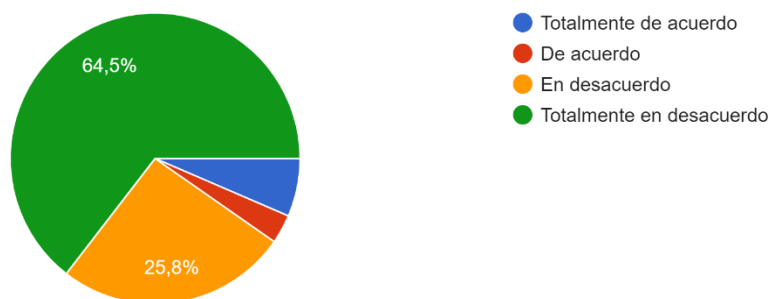
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 20. *Hacer Ejercicio Me Permite Tener Contacto Con Mis Amigos Y Personas Que Disfruto*



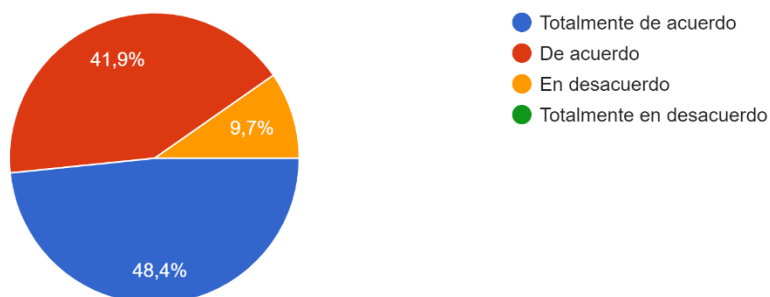
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 21. *Me Da Mucha Vergüenza Hacer Ejercicio*



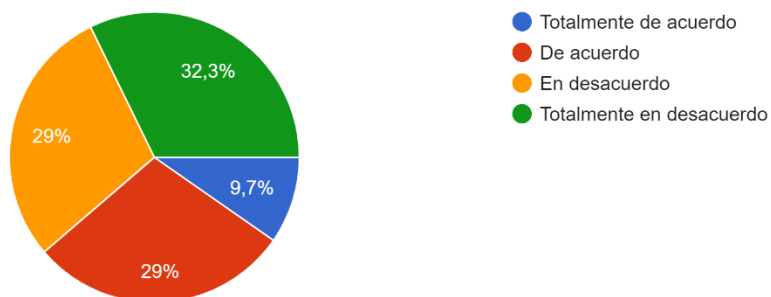
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 22. *El Ejercicio Evitará Que Tenga Presión Arterial Alta.*



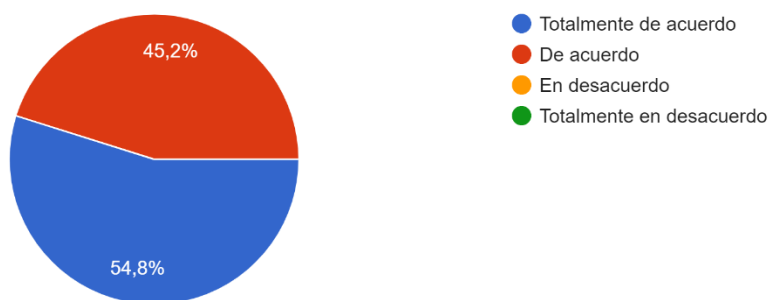
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 23. *Cuesta Demasiado Hacer Ejercicio*



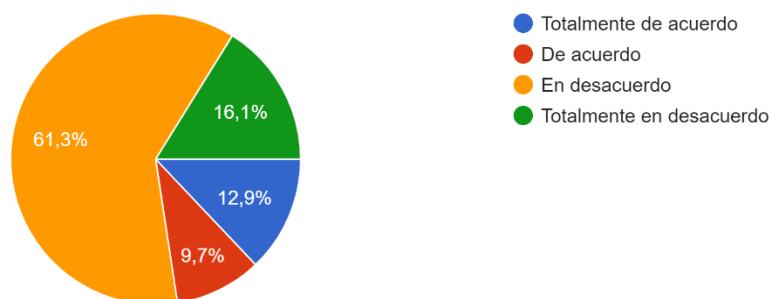
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 24. *Hacer Ejercicio Aumenta Mi Nivel De Forma Física*



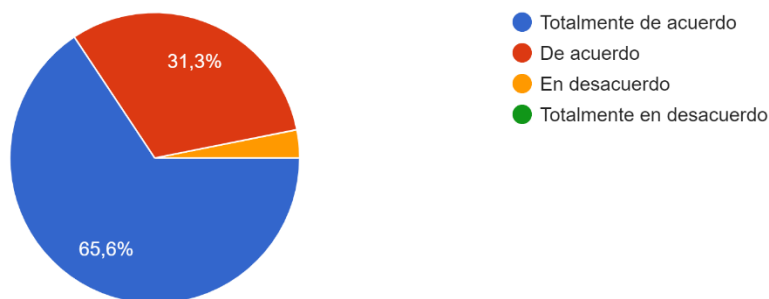
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 25. *Las Instalaciones Para Hacer Ejercicio No Tienen Horarios Convenientes Para Mi*



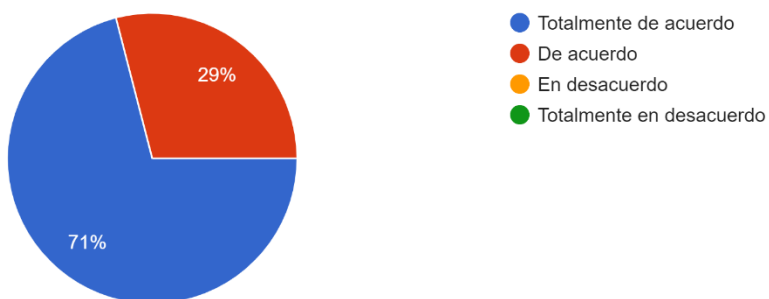
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 26. *Mi Tono Muscular Mejora Con El Ejercicio*



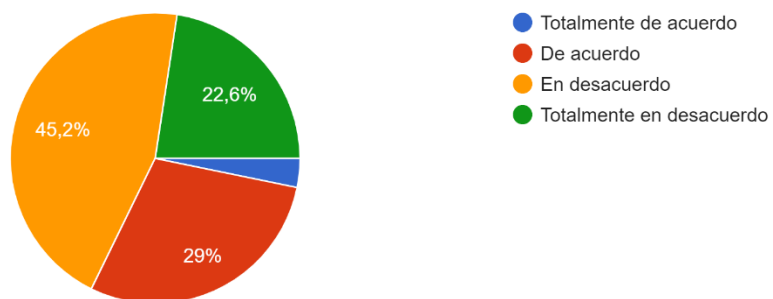
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 27. *Hacer Ejercicio Mejora El Funcionamiento Del Sistema Cardiovascular*



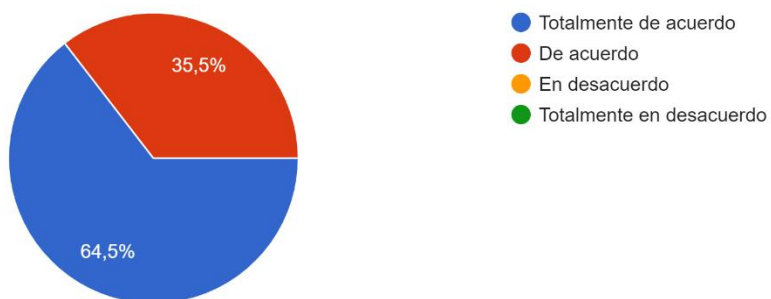
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 28. *Estoy Fatigado Por El Ejercicio*



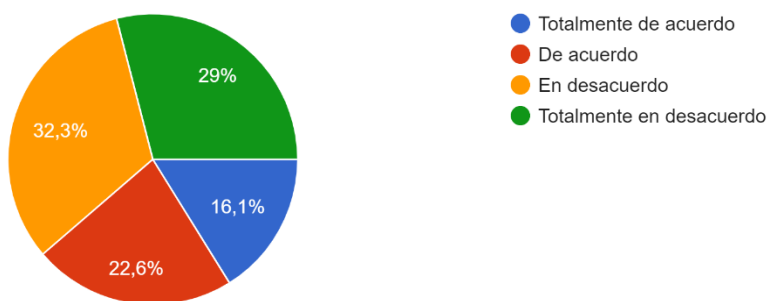
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 29. *He Mejorado La Sensación De Bienestar Con El Ejercicio*



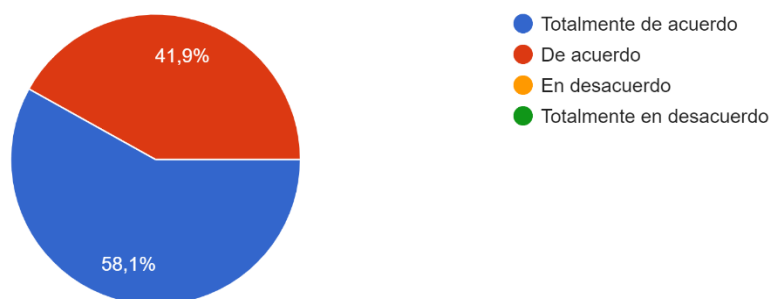
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 30. *Mi Cónyuge (O Pareja) No Fomenta El Ejercicio*



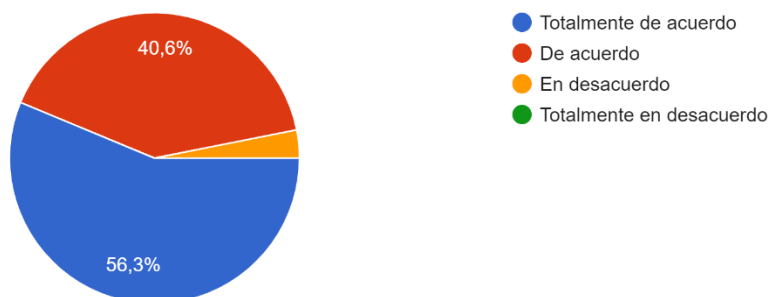
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 31. *El Ejercicio Aumenta Mi Resistencia*



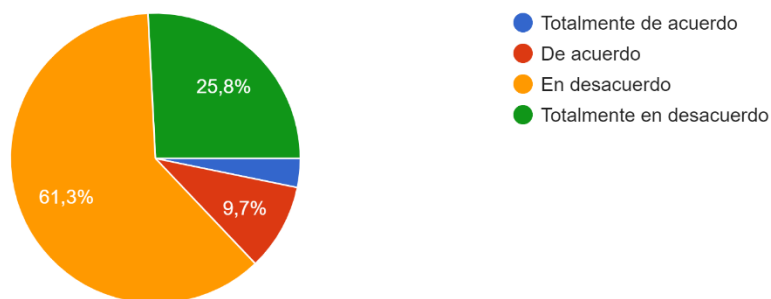
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 32. *El Ejercicio Mejora Mi Flexibilidad*



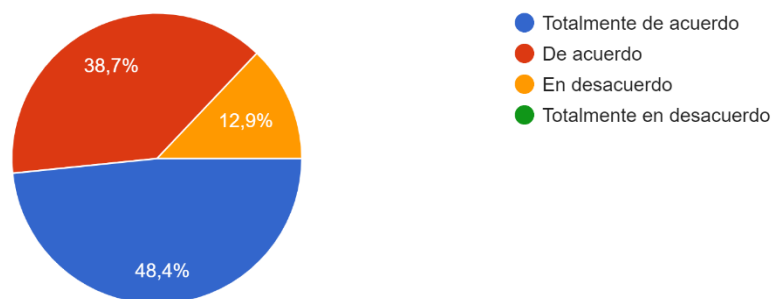
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 33. *El Ejercicio Quita Demasiado Tiempo A Las Relaciones Familiares*



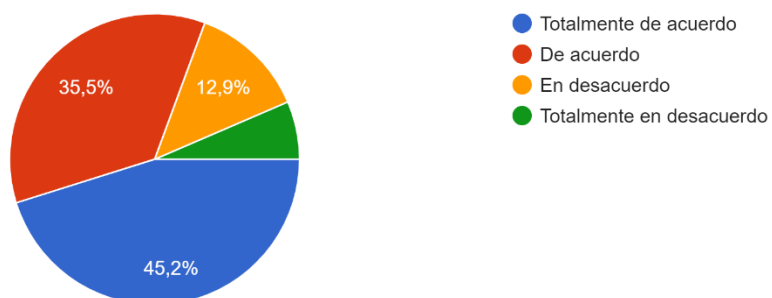
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 34. *Mi Disposición Mejora Con El Ejercicio*



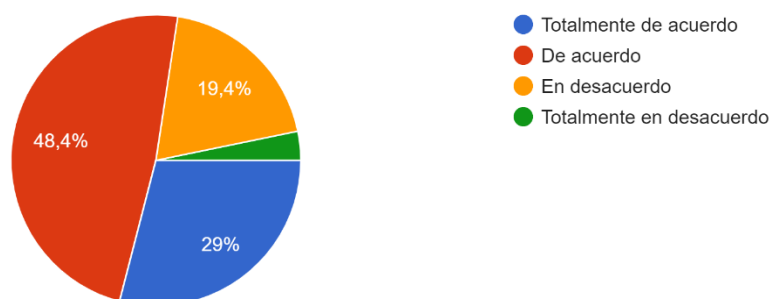
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 35. *Hacer Ejercicio Me Ayuda A Dormir Mejor Por La Noche*



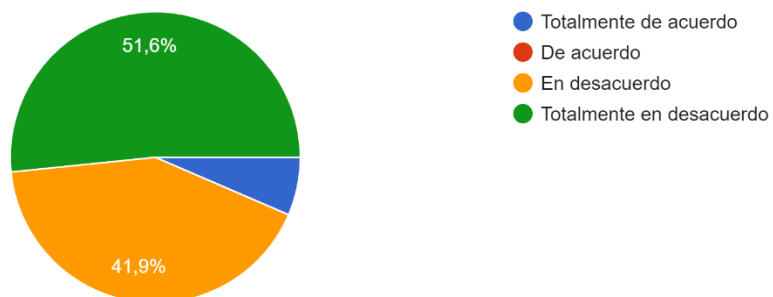
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 36. *Viviré Más Si Hago Ejercicio*



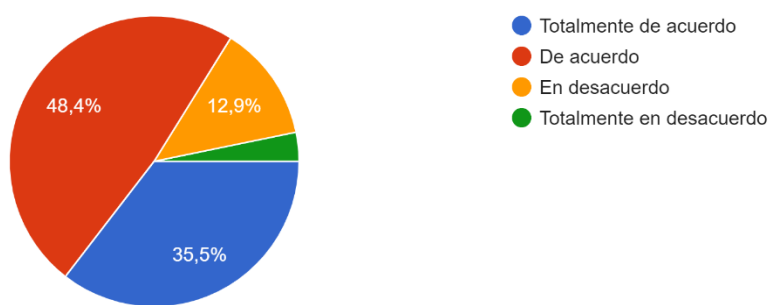
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 37. *Creo Que La Gente Con Ropa De Ejercicio Se Ve Graciosa*



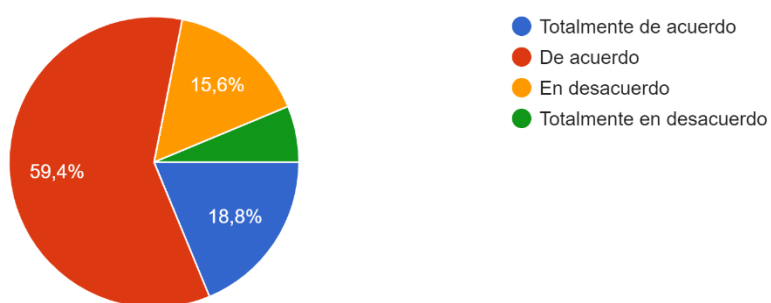
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 38. *El Ejercicio Me Ayuda A Disminuir La Fatiga*



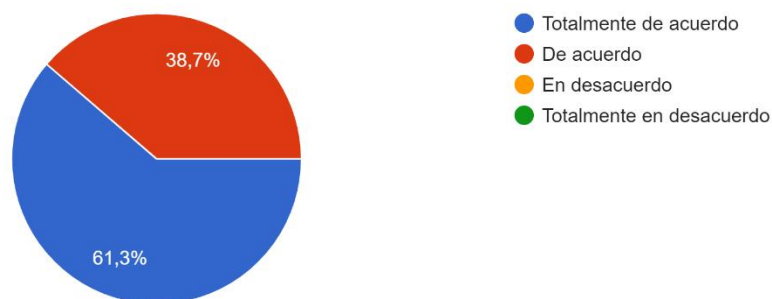
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 39. *Hacer Ejercicio Es Una Buena Forma De Conocer Gente Nueva*



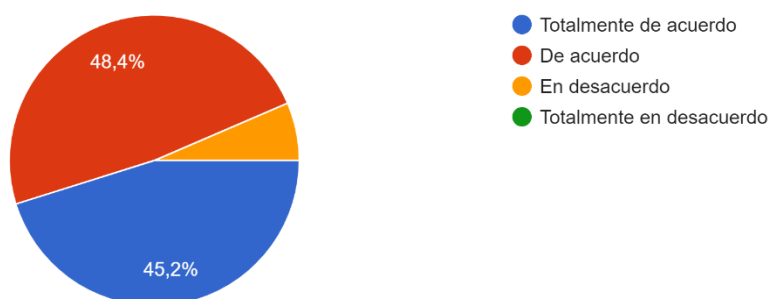
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 40. *Mi Resistencia Física Mejora Con El Ejercicio*



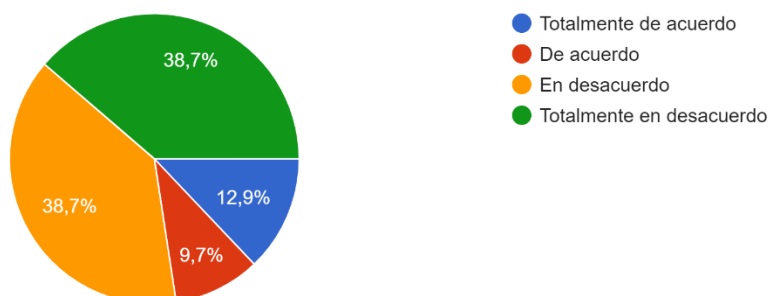
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 41. *Hacer Ejercicio Mejora Mi Autoconcepto*



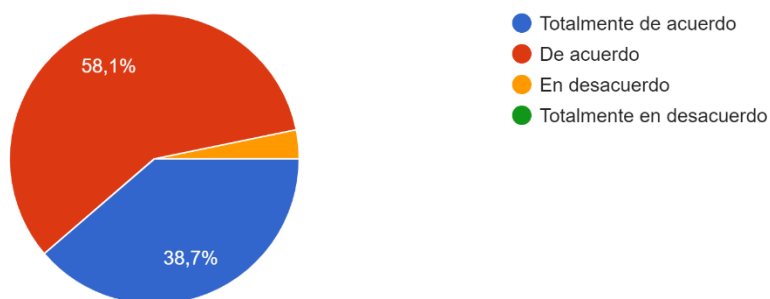
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 42. *Los Miembros De Mi Familia No Me Animan A Hacer Ejercicio*



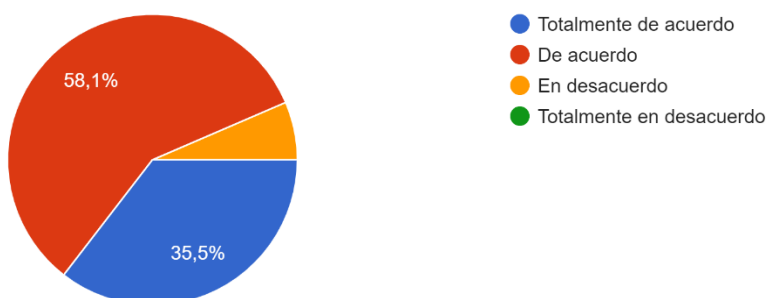
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 43. *El Ejercicio Aumenta Mi Estado De Alerta Mental*



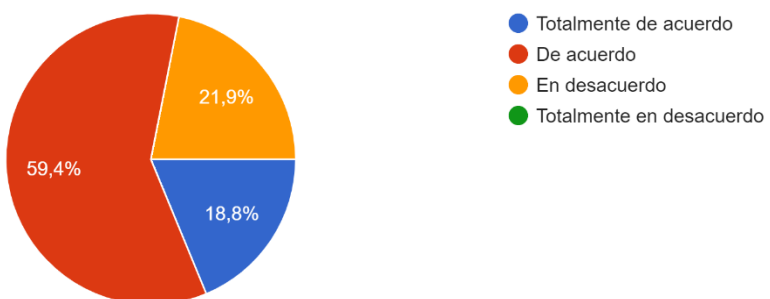
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 44. *El Ejercicio Me Permite Realizar Actividades Normales Sin Cansarme*



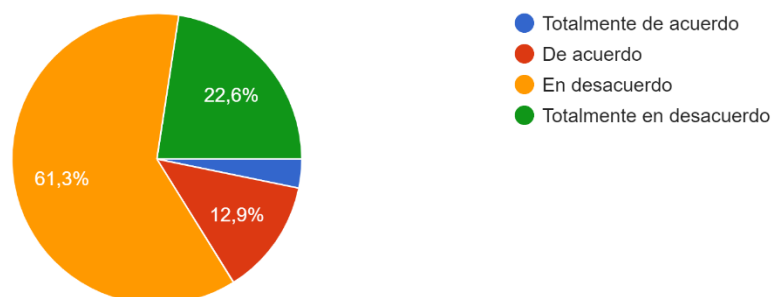
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 45. *El Ejercicio Mejora La Calidad De Mi Trabajo*



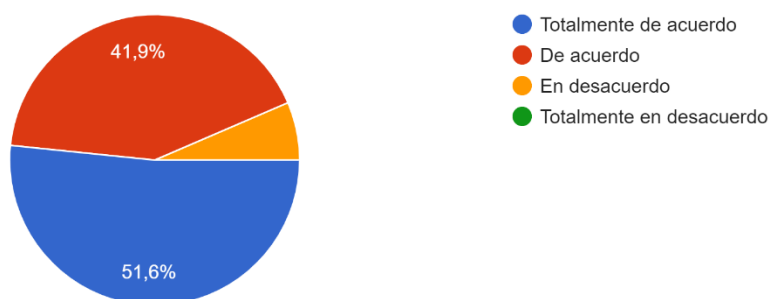
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 46. *El Ejercicio Me Quita Demasiado Tiempo De Mis Responsabilidades Familiares*



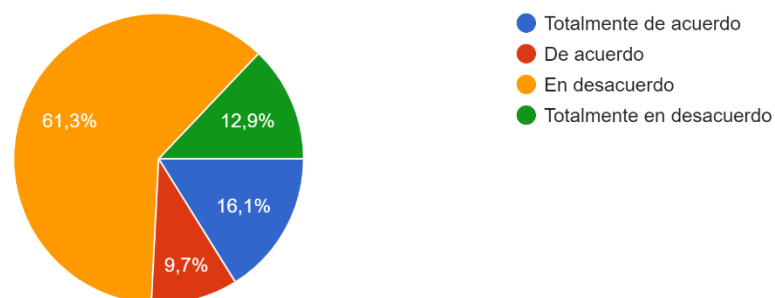
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 47. *El Ejercicio Es Buen Entretenimiento Para Mí*



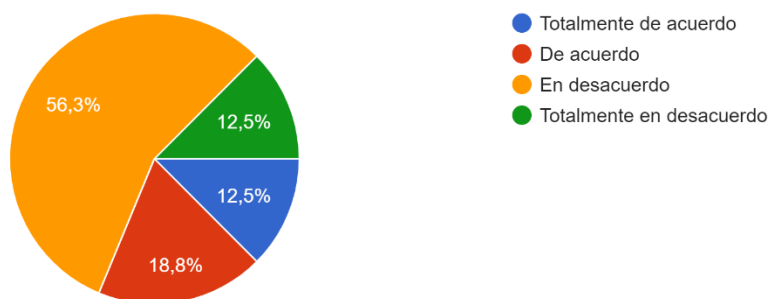
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 48. *Hacer Ejercicio Aumenta Mi Aceptación Por Parte De Los Demás.*



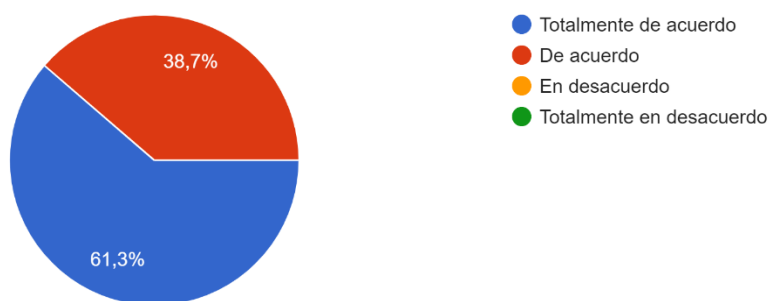
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 49. *El Ejercicio Es Un Trabajo Duro Para Mí*



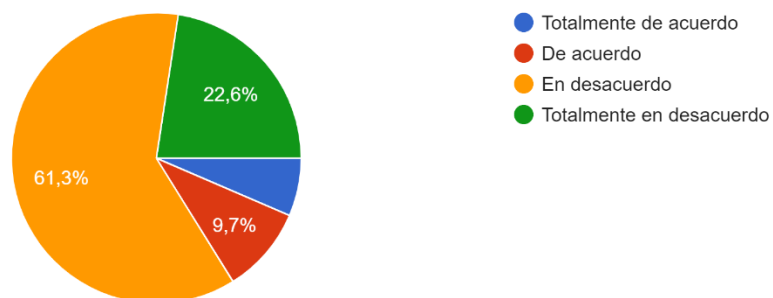
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 50. *El Ejercicio Mejora El Funcionamiento General Del Cuerpo Para Mí*



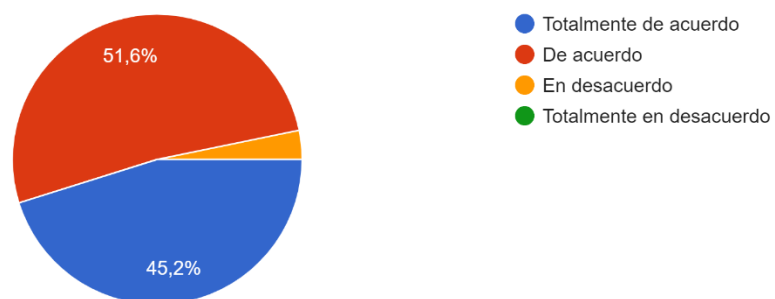
Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 51. *Hay Muy Pocos Lugares Para Hacer Ejercicio*



Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Figura 52. *El Ejercicio Mejora La Apariencia De Mi Cuerpo.*



Nota: Tomada del cuestionario aplicado.

Discusión

En la presente investigación se encontró que, frente a los resultados de la encuesta realizada, en las preguntas que reúnen la información sobre el estrés laboral (figura 11,19, 29) un 67,7% de los participantes del cuestionario presentan una reducción en el estrés laboral encontrando similitud con el estudio elaborado en España por Jodra, P. & Domínguez, R. (2019). Así se concluyó que los docentes que están físicamente activos exhiben una percepción mayor de su estado de salud que los docentes que mantienen un bajo nivel de actividad física. Frente al estudio de Rodríguez Guzmán et al. (2016). Se halló semejanza con el alto porcentaje de docente que no superan los valores mínimos de A.F siendo así el de los empleados de la universidad Católica Luis Amigo más alto con un 67,7% en comparación con el estudio en México con un 50%. De otro modo, el bajo nivel de A.F está altamente relacionado con la obesidad y hábitos de vida sedentarios tal como lo presenta Flores Paredes, et al. (2019). quien hizo una investigación con el fin de conocer el nivel de A.F y como este se relaciona con el sobrepeso y obesidad en los profesores. a través de esta investigación se llegó a percibir que los empleados cuentan con un alto nivel de sedentarismo, con mayor predominio en los de género masculino. en la cual, se observa en los resultados que solo 2 hombres de 13 que participaron tienen un nivel de A.F alto, mientras que en las mujeres de 18 que participaron 8 cuentan con un nivel de A.F, dando como consecuencia que la mayoría de estos no realizan A.F vigorosa. Del mismo modo, se indagó frente a las variantes que promueven a que cada vez aumente los niveles de sedentarismo, por ejemplo, los factores sociodemográficos, llegando a que los empleados que se encuentran con parejas tienen un bajo nivel de actividad física. Así como habló Serón, Muñoz & Lanás (2010) donde realizaron una investigación para determinar el NAF, además de calcular la frecuencia de A.F y un análisis comparativo de los NAF según diversos factores

sociodemográficos (sexo, edad, estratos, entre otros), dando como resultado que la media de gastos energéticos semanal fue de más minutos de A.F para las mujeres que para los hombres.

Además de esto, se encontró que los empleados de la universidad no solo tienen niveles de A.F bajos, sino que esto viene asociado a un alto nivel de sedentarismo generando así patologías y elevando su % de grasa corporal, esto siendo asociado con Martínez de Aguirre Betolaza. (2015). quien realizó una investigación en la cual buscaba estudiar el nivel de sedentarismo, a través del IPAQ y acelerometría en personas con hipertensión primaria y porcentaje de grasa corporal alto. De esta investigación se recomienda disminuir dichas conductas y fomentar la práctica de A.F. De acuerdo con el nivel de actividad física de intensidad vigorosa solamente el 25.8% (8 personas) de los participantes, cumplen con los requisitos mínimos y obtienen mejores beneficios en la práctica de AF. corroborando con la información de Arboleda Serna, Arango Vélez, & Feito, (2016). que propusieron como objetivo definir los niveles, beneficios y las barreras de la AF y se determinó que el mayor índice con referencia a los beneficios percibidos fue en docentes, luego estudiantes y por último empleados que practican actividad física de intensidad vigorosa. (págs. 17-18).

Por otro lado, el 83.9% de los participantes no cumplen con los requisitos mínimos de AF moderada, que según la OMS son 150 minutos semanales de actividad física moderada, pero si se tiene que un 25.8% (8) caminan los 7 días de la semana, aunque el índice de sedentarismo es muy alto, dado que el 55% de los participantes permanece en quietud por más de 8 horas. Estos resultados son muestra de que la población estudiada se encuentra en riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles, ya que, el rango de sedentarismo y los porcentajes de actividad física son muy bajos, lo cual, trae consigo riesgos cardiovasculares tras aumentar su porcentaje de grasa corporal con mayor facilidad. Asimismo, como dijo Roldán Aguilar, et al. (2008) en un

estudio en el que buscaba reconocer los niveles de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares de los empleados y docentes de una Institución Universitaria en Medellín, Colombia (Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid). Determinó que las dislipemias y el quietamiento eran los factores con mayor índice y primordiales agentes de peligros cardiovasculares hallados en la población estudiada.

Conclusiones

En cuanto al objetivo general propuesto que en este caso era evaluar el grado de actividad física y beneficios percibidos por los empleados de la Universidad Católica Luis Amigó que participaron en el programa de actívate 2022-1, se puede decir que se logró de manera pertinente, ya que, por medio de la aplicación del cuestionario y el análisis de las respuestas se pudo llegar a conocer el nivel de actividad física y beneficios percibidos, dando así un reporte de cómo se encontraban los empleados que participaron del programa y que beneficios percibidos por la práctica.

Por otro lado, enfatizando un poco en los objetivos específicos, la aplicación del cuestionario para evaluar los niveles de actividad física se llevó a cabo de forma satisfactoria, ya que, participó un oportuno número de personal, lo que generó a que la información recolectada tuviera un rango adecuado para la obtención de resultados en esta investigación. Del mismo modo, con dicho reporte recolectado, se llevó a cabo el análisis de respuestas de los participantes, en el cual, se observó que los participantes tenían conocimiento sobre los beneficios que brinda la realización de actividad física y las características de esta, por último, gracias a dicha recopilación de información se pudo concluir que los niveles de actividad física en los participantes fueron: Un 42% moderado, 32% alto y 26% bajo, lo que da a entender que el 74% de los usuarios cumplen con los requisitos mínimos recomendados por la OMS sobre los minutos semanales a la práctica de la actividad física, mientras que en los beneficios se pudo analizar que les produjo menor estrés, que aumentaron la forma física, la resistencia, sensación de bienestar, la salud mental, entre otros.

Referencias

- Alfaro Mandiola, J. C., & Campos Sanllehi, C. F. (2018). *Conducta sedentaria y actividad física en sus tres dominios según GPAQ en personas con y sin infarto agudo al miocardio : resultados en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010*. Obtenido de <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/2737>
- Arboleda Serna, V. H., Arango Vélez, E. F., & Feito, Y. (2016). Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(30), 15-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747003.pdf>
- Barbosa Granados, S. H., & Aguirre Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 79-91. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200079&lang=es
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Cristi Montero, C., Celis Morales, C., Ramírez Campillo, R., Aguilar Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 1089-1090. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Delgado Ménez, L. (2017). *Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia - 2017*.
- Di Blasio, A., Izzicupo, P., González Castro, C., & Di Donato, F. (09 de Diciembre de 2020). *IPAQ short-form - Automatic report*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/project/IPAQ-short-form-Automatic-report>
- DIAZ CARDENAS, S., ARRIETA VERGARA, K., MEDINA MONTERROZA, S., & MANCERA MANCERA, B. (2013). *ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES RELACIONADOS EN DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS DEL ÁREA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE CARTAGENA*.
- Escobar Espinoza, M. N. (2019). *Determinar la relación en la actividad física y el porcentaje de grasa corporal, en la aplicación del GPAQ y Plicometría en Docentes de la USP-Filial Piura 2016*. Obtenido de <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/12049>
- Flores Paredes, A., Pino Vanegas, Y. M., & Villamar Barriga, M. Ó. (2019). Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 61-79. doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.3448>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México: McGRAW-HILL.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (Sexta ed.). McGRAW-HILL.

- Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Effects of Physical Activity on the Perceived General Health of Teachers. *Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 155-166. doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.010>
- Márquez Arabia, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Márquez Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Martínez de Aguirre Betolaza, A. (s.f.). *ANÁLISIS DEL NIVEL DE SEDENTARISMO MEDIANTE ACELEROMETRÍA Y CUESTIONARIO IPAQ EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN PRIMARIA Y SOBREPESO U OBESIDAD*.
- Martínez, E., Saldarriaga, J. F., & Sepúlveda, F. É. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 26(2), 117-123. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v26n2/v26n2a02.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (02 de Abril de 2014). *Menos de la mitad de los adultos colombianos hace actividad física*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-f%C3%ADsica-.aspx#:~:text=Seg%C3%BAn%20los%20resultados%20de%20la,los%2018%20y%2064%20a%C3%B1os>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- Peña Quimbaya, E., Colina Gallo, E., & Vásquez Gómez, A. C. (2009). ACTIVIDAD FÍSICA EN EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD DE CALDAS, COLOMBIA. *Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2), 53-66. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772009000200005&lng=en&tlng=es
- Rodríguez Guzmán, L., Díaz Cisneros, F. J., & Rodríguez Guzmán, E. (2016). ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESORES LATINOAMERICANOS - EXPLORATORY STUDY ON PHYSICAL ACTIVITY IN LATIN AMERICAN TEACHERS. *Edu-Física*, 7(15). Obtenido de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/892>
- Roldán Aguilar, E. E., Lopera Zapata, M. H., Londoño Giraldo, F. J., Cardeño Tejada, J. L., & Zapata Vidales, S. A. (2008). Análisis descriptivo de las variables: nivel de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín (Colombia). *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(158), 55-61. doi:[https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(08\)70072-0](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(08)70072-0)

- Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Viciano Ramírez, J. (enero-junio de 2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(17), 126-129.
- Sánchez Delgado, J. C. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. *PublICE*, 1-5.
- SERÓN, P., MUÑOZ, S., & LANAS, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en la población chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Servicio Canario de la Salud. (2011). *Actividad física todo los días. Mejor moverse algo que nada*. Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Obtenido de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Wei Min, L., & Gutiérrez Cayo, H. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(2), 1-19. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200023&lng=es&tlng=es.

Anexos

Anexo A. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)



UNIVERSIDAD CATÓLICA
LUISAMIGO

Sección 1 de 12

Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En este apartado encontrará un cuestionario que pretende recoger datos desde el programa de Activista, para la obtención de resultados en el trabajo de grado realizado por Brayan E. Murillo Rúa, Jonathan Valencia Osorio y Manuel J. Zambrano Julio, tomando como datos el grado de actividad física y percepción de sus beneficios por los docentes pertenecientes al programa de activista en la Universidad Católica Luis Amigo. La misma recogerá elementos relacionados con los aspectos de actividad física moderada e intensa, en el trabajo, al desplazarse y en su tiempo libre. Atendiendo al análisis que dé como resultado el estudio de esta apreciación. Es importante recalcar que este estudio es de naturaleza opcional y anónima, lo cual, no se otorgará ninguno de los datos personales suministrados por los participantes.

La información aquí recogida será utilizada única y exclusivamente para fines académicos de la Universidad Católica Luis Amigo.

¿Desea participar en esta investigación?

Sí Varios opciones

No Ir a la sección 2 (Cuestionario Inter...idad Física (IPAQ))

Añadir opción o añadir respuesta "Otro" Enviar formulario

Clave de respuestas (0 puntos) Obligatorio

DATOS PERSONALES

Factores Sociodemográficos

Nombre completo del usuario: *

Texto de respuesta corta

Edad *

Texto de respuesta corta

Género *

Mujer

Hombre

Otro...

Dependencia *

Administrativo

Docente

Empleado

Estado Civil *

Texto de respuesta corta

Lugar de residencia (Barrio) *

Texto de respuesta corta

ACTIVIDADES FÍSICAS VIGOROSAS

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Pense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó usted actividades físicas* vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, sembrar, o pedalear rápido en bicicletas?



- 1 Día por semana
- 2 Días por semana
- 3 Días por semana
- 4 Días por semana
- 5 Días por semana
- 6 Días por semana
- 7 Días por semana
- Ninguna actividad física vigorosa

TIEMPO UTILIZADO

Descripción (opcional)

¿Cuánto tiempo (minutos u horas) en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó? (Ejemplo 35 minutos, 1 hora, 2 10 minutos etc.)

Texto de respuesta como

Regresar de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 6 de 10

ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días (actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal). Pense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicletas a paso regular, o jugar golf de tenis? No incluye caminatas.



- 1 Día por semana
- 2 Días por semana
- 3 Días por semana
- 4 Días por semana
- 5 Días por semana
- 6 Días por semana
- 7 Días por semana
- Ninguna actividad física moderada

TIEMPO DEDICADO

Descripción (opcional)

Usualmente, ¿cuánto tiempo (minutos u horas) dedicó usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas? (Ejemplo 35 minutos, 1 hora, 2 10 minutos etc.)

Texto de respuesta como

Regresar de la sección 7 Ir a la siguiente sección

Sección 8 de 10

ACTIVIDAD FÍSICA LEVE (CAMINAR)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?*




- 1 Día por semana
- 2 Días por semana
- 3 Días por semana
- 4 Días por semana
- 5 Días por semana
- 6 Días por semana
- 7 Días por semana
- No caminó

TIEMPO APLICADO

Descripción (opcional)

Usualmente, ¿Cuánto tiempo (minutos u horas) gastó usted en uno de esos días caminando? (Ejemplo 35 minutos, 1 hora, 2:10 minutos etc.)

Hora 

Después de la sección 9 [Ir a la siguiente sección](#)

Sección 10 de 12

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana? *



Hora 

ESCALA DE BENEFICIOS

¿Continúa hay unas preguntas que se relacionan con ideas sobre el ejercicio. Indique el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con las declaraciones marcando una casilla.

¿Disfruto el ejercicio? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio disminuye los sentimientos de estrés y tensión para mí? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio mejora mi salud mental? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio toma demasiado de mi tiempo? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿Preveniré infartos haciendo ejercicio? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio me cansa? *

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

<p>111</p> <p>¿Hacer ejercicio toma demasiado de mi tiempo? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>112</p> <p>¿El ejercicio me da una sensación de logro personal? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>
<p>¿Preveniré infartos haciendo ejercicio? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>¿Los lugares para hacer ejercicio están demasiado lejos? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>
<p>¿El ejercicio me cansa? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>¿Hacer ejercicio me hace sentir relajado? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>
<p>¿El ejercicio aumenta mi fuerza muscular? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>¿Hacer ejercicio me permite tener contacto con amigos y personas que disfruto? *</p> <p><input type="radio"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="radio"/> De acuerdo</p> <p><input type="radio"/> En desacuerdo</p> <p><input type="radio"/> Totalmente en desacuerdo</p>

¿Me da mucha vergüenza hacer ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Las instalaciones para hacer ejercicio no tienen horarios convenientes para mí? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio evitará que tenga presión arterial alta? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Mi tono muscular mejora con el ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Cuesta demasiado hacer ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio mejora el funcionamiento de mi sistema cardiovascular? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio aumenta mi nivel de forma física? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Estoy fatigado por el ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

111

¿He mejorado la sensación de bienestar con el ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Mi cónyuge (o pareja) no fomenta el ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio aumenta mi resistencia? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio mejora mi flexibilidad? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿El ejercicio quita demasiado tiempo a las relaciones familiares? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Mi disposición mejora con el ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio me ayuda a dormir mejor por la noche? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Viviré más si hago ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿Hacer ejercicio mejora mi autoconcepto? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio mejora la calidad de mi trabajo? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿Los miembros de mi familia no me animan a hacer ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio aumenta mi estado de alerta mental? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio es un buen entretenimiento para mí? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio me permite realizar actividades normales sin cansarme? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿Hacer ejercicio aumenta mi aceptación por parte de los demás? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio es un trabajo duro para mí? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio mejora el funcionamiento general del cuerpo para mí? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-


¿Hay muy pocos lugares para hacer ejercicio? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

¿El ejercicio mejora la apariencia de mi cuerpo? *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo
-

Anexo B. Planilla de Excel "IPAQ - AUTOMATIC REPORT - Spanish advanced version - Self-admin shor

Nombre y apellidos			<p>SUGERENCIA: utiliza la tecla del tabulador para desplazarte por las celdas editables</p>  <p>Informe automático del CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>Autores: Andrea Di Blasio Ph.D., M.Sc., B.Sc.; Pascal Izzicupo, Ph.D., M.Sc., B.Sc.; Francesco Di Donato B.Sc.; Cristina González Castro B.Sc. anddi Blasio@gmail.com</p>
Edad	años		
Peso	kilogramos		
<p>CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA USO CON JOVENES Y ADULTOS DE MEDIANA EDAD (16-69 años)</p> <p>Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.</p> <p>Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.</p>			
<p>1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?</p> <p>0 días por semana <input type="text"/> Ninguna actividad física intensa. Pase a la pregunta 3</p>			
<p>2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uso de esos días que las realizó?</p> <p>0 horas por día <input type="text"/> 0 minutos por día <input type="text"/> No sabe/No está seguro(a) <input type="text"/></p>			
<p>Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.</p>			
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso</p>			

Nombre y apellidos	0	
Edad	0 años	<i>Este informe no constituye un diagnóstico.</i>
Peso	0 kilogramos	<i>No olvide consultar con su facultativo antes de comenzar un programa de ejercicio.</i>
<p>Estimada/o Señora/Señor, puede encontrar debajo una estimación de su dedicación metabólica semanal a caminar y realizar actividades físicas a intensidad moderada a vigorosa. Los cálculos tienen el propósito de clasificar su actividad física diaria. Esto nos ayuda a entender si la cantidad y calidad de actividad física semanal debería incrementarse, lo que ayudaría a prevenir la aparición de patologías correlacionadas con un estilo de vida sedentario. Este informe automático ha sido creado por Andrea Di Blasio, Ph.D., Pascal Izzicupo, Ph.D., Christian Mazzocco, del "Departamento de Medicina y Ciencias del Envejecimiento" de "G. D'Annunzio" Universidad de Chieti-Pescara (Italia), y por Cristina González Castro, siguiendo la evaluación contenidos en el protocolo de puntuación del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Gracias a Nicolò Carraro por su soporte técnico.</p>		

Caminar	0 MET-min/semana	0,00 Kcal/semana
Actividades físicas moderadas	0 MET-min/semana	0,00 Kcal/semana
Actividades físicas vigorosas	0 MET-min/semana	0,00 Kcal/semana
Total	0 MET-min/semana	0,00 Kcal/semana



Nivel de actividad física semanal

BAJO

De acuerdo con tu informe, el tiempo medio que dedicas a actividades sedentarias de lunes a viernes es

0 hora/s 0 minutos/día

Tal y como destaca la literatura científica, tanto el tiempo sedentario diario total como el tiempo diario dedicado a realizar actividad física a intensidad moderada a vigorosa, juegan un rol en la aparición y/o prevención de las patologías crónicas no transmisibles más comunes como los desórdenes cardiometabólicos y ciertos tipos de cáncer. Es extremadamente importante que tomemos ambos aspectos en consideración para poder promover un buen estado de salud.

COMENTARIO

Debes mejorar tus niveles de actividad física. Aunque tu tiempo diario sedentario es bajo, por debajo de las 4 horas, tus bajos/mexistentes niveles de actividad física moderada a vigorosa diarios producirán efectos negativos en tu salud presente y futura. De acuerdo con tu estado de salud deberías dedicar de 60 a 75 minutos diarios a realizar actividad física a intensidad moderada o de 45 a 55 minutos diarios a actividad física moderada y vigorosa.

MET-min/semana. El equivalente metabólico (MET), es una medida fisiológica que expresa el costo energético de actividades y se define como el índice de gasto metabólico (y por ende el índice de consumo energético) de una actividad física específica en relación a una tasa metabólica, generalmente expresado como la tasa metabólica en reposo. En este caso, la variable MET-min/semana expresa la implicación metabólica con el uso de caminar como de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa.

Eklund et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016 Sep 24;388(10051):1302-10.

This report does not constitute diagnosis.
Do not forget to consult your physician before to start a physical exercise program.
To request information about the excel file and the report: anddi Blasio@gmail.com