

La actividad física de los docentes del departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, en Ecuador (resultados preliminares)

Francisco Sebastián Camacho Manosalvas*

Fernando Alexander Sánchez Granja**

Dr.C. Edgardo Romero Frómata***

Universidad de las Fuerzas, ESPE, Sangolqui, Ecuador

*fscamacho@espe.edu.ec, sebasaky@hotmail.com

**fasanchez6@espe.edu.ec, ferchino1108@hotmail.es

***eeromero4@espe.edu.ec

I. RESUMEN

La escasa actividad física influye en los problemas de salud, en los docentes del departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, entre las enfermedades más comunes tenemos la obesidad, diabetes e hipertensión. Es por esta razón es que hemos realizado esta investigación con docentes que en su mayor parte se encuentran en inactividad física, por la ocupación que ellos ejercen. En esta investigación aplicaremos un programa de actividades físicas y recreativas para contrarrestar el sedentarismo. Para diagnosticar este problema se aplicó el cuestionario llamado Ipaq-Corto a una muestra de 95 docentes, de una población de 100 personas que laboran en esta área. Los resultados nos indican que el 21% de estos docentes tienen un nivel bajo de actividad física, el 51% es moderado y el 28% es alta preparación física. Observando estos resultados se procederá a realizar el programa de actividades físicas y recreativas dependiendo del nivel que se encuentren los docentes.

Palabras clave: Actividad Física, Sedentarismo, Recreativas

II. SUMMARY

Low physical activity influences health problems in teachers of the department of Economics, Management and Commerce, University of the Armed Forces, ESPE, among the most common diseases have obesity, diabetes and hypertension. It is for this reason that we have conducted this investigation with teachers who mostly are in physical inactivity, by the occupation they exercise. In this research we apply a program of physical and recreational activities to counter sedentary. To diagnose this problem questionnaire called Ipaq-Short combines sample of 95 teachers out of a population of 100 people who work in this area was applied. The results indicate that 21% of these teachers have a low level of physical activity, 51% moderate and 28% is high fitness. Observing these results will proceed with the program of physical and recreational activities depending on the level that teachers are.

Keywords: Physical Activity, Sedentary, Recreational

III. INTRODUCCIÓN

Los docentes de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, pasan su tiempo solo involucrados en las actividades rutinarias del trabajo, por lo que el índice de sedentarismo se ha elevado en los mismos, donde la excusa más frecuente es que no poseen tiempo para realizar actividades físicas. El sedentarismo no solo afecta a unos pocos, sino que se ha tornado en un notable problema para toda la entidad universitaria. Tomando en cuenta que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema que pueden tener los docentes de la Universidad de las Fuerza Armadas. Se necesitan con urgencia medidas eficaces para mejorar la actividad física en este medio, que permitan concientizar sobre la importancia de tener una calidad de vida aceptable. A pesar de todo, la vinculación y la información entre salud y actividad física que se da en la Universidad de la Fuerzas Armadas se logra verificar que por parte de los docentes no existe ningún cambio y tampoco la colaboración, ya que en el anterior semestre ya se realizó un proyecto llamado Pausa Activa, el mismo que fue decayendo por la razón de que el personal de la ESPE no apoyaba a los estudiantes de la carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación. En general, el ejercicio físico se caracteriza por ser saludable cuando se antepone el bienestar y disfrute personal al afán desmesurado de victoria, lo que implica la búsqueda del máximo rendimiento.

Valladares M. (2013) fundamenta que la obesidad es una enfermedad multifactorial producida por la interacción de factores genéticos y ambientales causados por el estilo de vida. Se caracteriza por un aumento excesivo de la grasa corporal, producido por un desequilibrio en el control homeostático mantenido en el tiempo, entre la energía consumida en la dieta y el gasto energético total.

León D. (2007) menciona El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades de alta prevalencia, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y algunos cánceres. La asociación del sedentarismo con la actual pandemia de obesidad y con el síndrome metabólico (SM) es clara. En consecuencia, el

sedentarismo es un factor asociado con una peor calidad de vida y un incremento de la mortalidad general. Pero, a pesar de su sencillez intuitiva, no se ha consensado un concepto unánime de sedentarismo. Ello hace recomendable profundizar sobre la mejor forma de medirlo e incrementar el conocimiento sobre su prevalencia en diferentes poblaciones y los factores asociados a ello.

IV. MATERIAL Y MÉTODOS.

Para diagnosticar este problema se aplicó el cuestionario llamado Ipaq-Corto a una muestra de 95 docentes, de una población de 100 personas que laboran en la área de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE.

En el procesamiento se determinaron los porcentajes de las relaciones proporcionales del nivel alta, moderada y baja (tabla 1).

Tabla 1: Tamaño de muestra en el área de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio

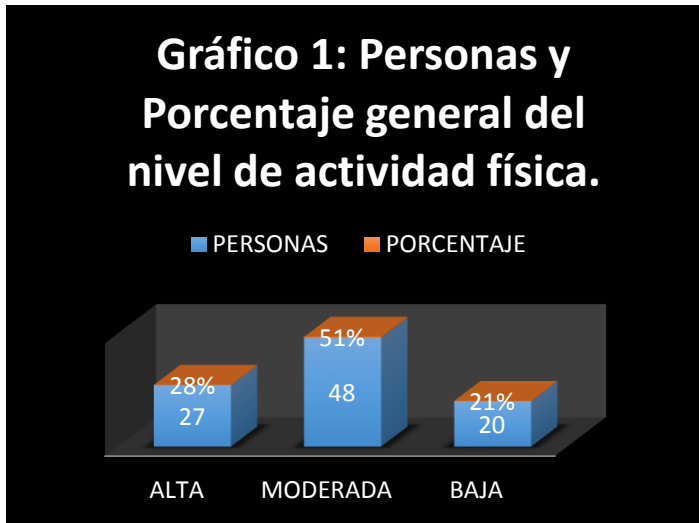
CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS Y DE COMERCIO			
ACTIVIDAD FÍSICA	ALTA	MODERADA	BAJA
PERSONAS	27	48	20
PORCENTAJE	28%	51%	21%
TOTAL DE PERSONAS ENCUESTADAS		95	

Lo que se desea aplicar son programas de actividades físicas y recreativas de manera semanal con los docentes de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio. Los ejercicios que se realizarán serán según la faja etaria y su condición física, estos ejercicios los efectuarán los diferentes alumnos de la Carrera de Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación

V. RESULTADOS PRELIMINARES.

Se muestran los resultados absolutos, en correspondencia con el total de trabajadores encuestados. El nivel de actividad física de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio

Gráfico 1: Porcentaje de actividad física de los docentes de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio.



De esta manera los docentes de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio, muestran un comportamiento de nivel moderada de actividad física.

Los estudios establecen que el nivel baja de actividad física es de un 21% de la muestra investigada, de igual manera el nivel moderado es del 51% y el nivel alto es del 28%. (Gráfico 1).

VI. CONCLUSIONES.

El estudio que se realizó nos indica que la población de docentes de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, en su mayor parte tienen un nivel de actividad física moderado, por lo cual esta población tendrá menor riesgos en contraer enfermedades tales como la obesidad, diabetes e hipertensión.

De igual manera será necesario realizar el programa de Actividades Físicas y Recreativas de acuerdo a su condición física y a la faja etaria de los docentes. Para seguir mejorando su salud por ende con lleven a tener una mejor calidad de vida. Para

realizar estas actividades deberemos motivar a los docentes de la Universidad, donde se utilizaran medios tecnológicos y charlas, para así poder contrarrestar el sedentarismo.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- [1] R. Ramírez, «El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso,» *PESQUISA EM BASE DE DADOS*, 2012.
- [2] D. G. N. Healy, «Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente,» *Revista española de cardiología*, pp. 277-85, 2010.
- [3] D. O. L. Sarmiento, «Colombia, país sedentario,» *El Espectador*, 2012.
- [4] «Hacia una definición de Sedentarismo,» *Revista chilena de cardiología*, 2009.
- [5] K. E. S. D. R. T. Bravo M, «El Sedantarismo Mata,» *Semana*.
- [6] D. A. C. d. León, Sedentarismo: Tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético., 2007.
- [7] S. M. Rosa, Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física, *American College of Sports Medicine*, 1er trimestre 2006.
- [8] M. A. M.-G. Jose Javier Varo, Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo, Pamplona España: Departamento de Medicina Preventiva y Salud Publica, 2006.
- [9] A. Blake, Hacia un estilo de vida saludable, Buenos Aires: Universidad Editorial de Buenos Aires Sociedad de Economía Mixta, 2012.