



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**TEMA:**

**Hábitos de salud, alimentación, y nivel de actividad física  
del personal docente y administrativo de la Facultad de  
Ciencias de la Salud de la UCSG.**

**AUTORAS:**

**Rivera León, Chenoa Nicole**

**Reyes García, Giuliana Milena**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de:**

**LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**TUTOR:**

**Álvarez Córdova, Ludwig Roberto**

**Guayaquil, Ecuador**

**4 de mayo del 2026**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

## **CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Rivera León Chenoa Nicole** y **Reyes García Giuliana Milena**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición y Dietética**.

### **TUTOR**

f. \_\_\_\_\_

**DR. ÁLVAREZ CÓRDOVA LUDWIG ROBERTO**

**DIRECTORA DE LA CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

f. \_\_\_\_\_

**DRA. CELI MERO MARTHA VICTORIA**

**Guayaquil, a los 4 días del mes de mayo del año 2026**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Nosotras, **Rivera León Chenoa Nicole**

**Reyes García Giuliana Milena**

**DECLARAMOS QUE:**

El Trabajo de Titulación, **Hábitos de salud, alimentación, y nivel de actividad física del personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición y Dietética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 4 días del mes de mayo del año 2026

**AUTORAS**

f. \_\_\_\_\_

**Rivera León Chenoa Nicole**

f. \_\_\_\_\_

**Reyes García Giuliana Milena**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

## **AUTORIZACIÓN**

Nosotras, **Rivera León Chenoa Nicole**

**Reyes García Giuliana Milena**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos de salud, alimentación, y nivel de actividad física del personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 4 días del mes de mayo del año 2026**

## **AUTORAS**

f. \_\_\_\_\_

**Rivera León Chenoa Nicole**

f. \_\_\_\_\_

**Reyes García Giuliana Milena**

# REPORTE DE COMPILATIO



## Informe de análisis

Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Chenoa Rivera & Giuliana Reyes. Trabajo de Titulación. (2)

ID : 956e4f0b5e0701cf544fe1c4bf5f7706d701c81a



4%

Textos sospechosos

**Nombre del fichero :** Chenoa Rivera & Giuliana Reyes. Trabajo de Titulación. (2).txt  
**Tamaño del archivo original :** 1,38 MB  
**Número de palabras :** 19.458  
**Número de caracteres :** 129368

**Depositante :** Ludwig Roberto Alvarez Cordova  
**Fecha de depósito :** 18 de marzo de 2026  
**Tipo de carga :** interface  
**fecha de fin de análisis :** 18 de marzo de 2026

## Resumen (sección 1/3)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



## **AGRADECIMIENTO 1**

Hoy culmino una etapa que marcó mi vida, y lo hago con el corazón lleno de gratitud. Agradezco a Dios por sostenerme en cada momento, por darme la fortaleza necesaria para no rendirme y por permitirme llegar hasta este día tan significativo.

Me considero profundamente bendecida por haber tenido unos padres que hicieron un esfuerzo grande para que yo pudiera estar aquí. Su sacrificio, su entrega y su amor incondicional hicieron posible este logro. Sin ellos, no sería la persona que soy hoy. Cada paso que di durante mi formación estuvo acompañado de su apoyo constante.

A mi familia, gracias por ser mi refugio en los días difíciles y mi alegría en los días de celebración. Su presencia fue esencial en este proceso.

A la universidad, por brindarme mucho más que conocimientos académicos. Me llevo experiencias que me transformaron, amistades que nacieron en medio de desvelos y trabajos, aprendizajes que llegaron incluso a través de los momentos de llanto y cansancio. Cada vivencia formó parte de mi crecimiento, y siempre guardaré todo lo vivido en mi corazón.

A mis docentes y a cada persona que formó parte de esta etapa, gracias por aportar a mi formación como profesional en Nutrición y como ser humano.

Este logro no solo representa un título, sino la historia de esfuerzo, amor y perseverancia que me trajo hasta aquí.

*Rivera León Chenoa Nicole*

## DEDICATORIA 1

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por guiar mis pasos y darme la fortaleza necesaria para superar cada desafío que se presentó en el camino.

A mis padres, que son el corazón de este triunfo, que hicieron sacrificios que muchas veces no se vieron, pero que fueron la base de todo lo que hoy soy. Esta meta alcanzada es el reflejo de su esfuerzo y del amor inmenso con el que me han formado. Cada logro mío siempre será también de ustedes.

A mis hermanos, porque, aunque no siempre se los exprese, son una parte muy importante de mi vida. Estar lejos de ellos ha sido un gran sacrificio y este logro también es por ustedes.

A mi familia, por sostenerme con su apoyo y recordarme constantemente que soy capaz de alcanzar lo que me proponga.

A las amistades que la universidad me regaló, por acompañarme entre risas, estrés, aprendizajes y lágrimas. Gracias por hacer de esta etapa una experiencia inolvidable.

Y finalmente, me lo dedico a mí misma, por no rendirme cuando el camino se volvió difícil, por confiar en mis capacidades y por mantener firme mi sueño de convertirme en profesional en Nutrición. Este logro es prueba de que la constancia y el amor por lo que hacemos siempre dan frutos.

*Rivera León Chenoa Nicole*

## **AGRADECIMIENTO 2**

Agradezco a Dios por permitirme culminar esta etapa de mi formación profesional

A mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y motivación en cada etapa de mi vida, a mis padres por darme la oportunidad de estudiar la carrera de mis sueños y a mi hermana que a la vez es mi mejor amiga y mi otra mitad, a mis primas por ser mi hogar aquí en Guayaquil, a mis mejores amigas de infancia y amigos/as de internado por su acompañamiento y palabras de aliento.

A la universidad Católica Santiago de Guayaquil por brindarme los conocimientos necesarios para mi desarrollo académico y profesional

A mi tutor el Dr. Ludwig Álvarez por su orientación, paciencia y apoyo constante durante el desarrollo de este trabajo.

A todos ellos mi más sincero agradecimiento.

*Reyes García Giuliana Milena*

## DEDICATORIA 2

Dedico este logro a mis padres por su amor incondicional, por confiar en mí desde el primer día, por su gran esfuerzo, su apoyo en cada momento y por ser mi mayor inspiración, estoy agradecida de que me hayan tocado unos padres maravillosos, este logro definitivamente también es de ustedes.

A mi familia por su apoyo durante toda esta linda etapa universitaria y motivarme incluso en los días más difíciles.

A mi hermana que es mi familia aquí en esta ciudad lejos de casa y a Dios por permitirme vivir y culminar esta etapa junto a ella.

A todas las personas que creyeron en mí por impulsarme a no rendirme.

Y finalmente este logro me lo dedico a mí misma, por no rendirme incluso cuando todo se ponía difícil, y por volverme a levantar cuando fue necesario, cada viaje que hice para volver los lunes a clases, cada lagrima y momentos de estrés valieron la pena. La Giuliana que decidió en primero de bachillerato que estudiaría esta hermosa carrera no se imagina todo lo que hemos logrado y que finalmente somos profesionales.

*Reyes García Giuliana Milena*



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

f. \_\_\_\_\_

**DRA. CELI MERO MARTHA VICTORIA**

DIRECTORA DE CARRERA

f. \_\_\_\_\_

**ING. POVEDA LOOR CARLOS LUIS**

COORDINADOR DEL ÁREA

f. \_\_\_\_\_

**DRA. FONSECA PÉREZ DIANA MARÍA**

OPONENTE

# ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| RESUMEN.....  | XV  |
| ABSTRACT .....  | XVI |
| INTRODUCCIÓN.....   | 2   |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....   | 3   |
| 2. OBJETIVOS .....  | 5   |
| 3. JUSTIFICACIÓN.....   | 6   |
| 4. MARCO TEÓRICO .....  | 8   |
| 4.1 Marco Referencial .....   | 8   |
| 4.2 Marco Teórico .....   | 10  |
| 4.2.1. Actividad física.....  | 10  |
| 4.2.1.1. Concepto de actividad física.....  | 10  |
| 4.2.1.2 Clasificación de la actividad física .....  | 11  |
| 4.2.1.3 Diferencia entre actividad física, deporte y ejercicio .....                        | 13  |
| 4.2.1.4. Recomendaciones internacionales sobre la actividad física .....                    | 14  |
| 4.2.2. Sedentarismo .....   | 15  |
| 4.2.2.1 Definición de Sedentarismo.....   | 15  |
| 4.2.2.2 Sedentarismo como determinante asociada al riesgo epistemológico .....              | 16  |
| 4.2.2.3 Efectos del sedentarismo continuo vs. Interrumpido.....                             | 17  |
| 4.2.3. Hábitos de salud y de alimentación .....   | 18  |
| 4.2.3.1 ¿Qué son los hábitos de salud? .....  | 18  |
| 4.2.3.2 ¿Qué son los hábitos de alimentación?.....  | 19  |
| 4.2.3.3 Influencia de los factores laborales en los hábitos de salud. ....                  | 19  |
| 4.2.3.4 Hábitos de alimentación y su relación con el rendimiento laboral y la energía. .... | 21  |

|   |    |
|---|----|
| 4.2.4. Instrumentos de evaluación y medición de actividad física ..   | 22 |
| 4.2.4.1 Acelerometría como método objetivo.....   | 22 |
| 4.2.4.2 Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) ....  | 23 |
| 4.2.4.3 Cuestionario de Actividad Física y Sentado<br>Ocupacional (OSPAQ) .....                             | 24 |
| 4.3 Marco Legal.....  | 26 |
| 4.3.1 Normativa nacional sobre el fomento de la salud y la<br>actividad física en el contexto laboral. .... | 26 |
| 5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS .....   | 28 |
| 6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....   | 29 |
| 6.1 Tipo de estudio .....   | 29 |
| 6.2 Población de estudio .....  | 29 |
| 6.3 Procedimientos para la recolección de datos.....  | 29 |
| 6.4 Técnica de procesamiento y análisis de datos .....  | 30 |
| 6.5 Tabulación y presentación de resultados .....   | 30 |
| 7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....   | 31 |
| 8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....   | 34 |
| 8.1 Análisis e Interpretación de Resultados .....   | 34 |
| 9. CONCLUSIONES .....   | 56 |
| 10. RECOMENDACIONES .....   | 58 |
| BIBLIOGRAFÍA.....   | 59 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|   |    |
|---|----|
| Gráfico N°1. Edad de los docentes y administrativos que laboran en la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG. ....                   | 35 |
| Gráfico N°2. Años de servicio en la universidad. ....   | 36 |
| Gráfico N°3. Ocupación. ....  | 37 |
| Gráfico N°4. Departamento o carrera a la que pertenece. ....  | 38 |
| Gráfico N°5. Número de hijos/dependientes ....  | 39 |
| Gráfico N°6. Peso en kilogramos ....  | 40 |
| Gráfico N°7. Talla en centímetros ....  | 41 |
| Gráfico N°8. Auto percepción de una alimentación adecuada. ....   | 42 |
| Gráfico N°9. Horas de descanso. ....  | 43 |
| Gráfico N°10. Consumo de Tabaco. ....   | 44 |
| Gráfico N°11. Consumo de Alcohol. ....  | 45 |
| Gráfico N°12. Comorbilidades ....   | 46 |
| Gráfico N°13. Autoevaluación general sobre el estado de salud de los participantes. ....  | 47 |
| Gráfico N°14. Presencia de espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad. ....                                      | 48 |
| Gráfico N°15. Acceso a espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad. ....  | 49 |
| Gráfico N°16. Promoción activa de la actividad física y el bienestar entre su personal por parte de la Universidad. ....                  | 50 |
| Gráfico N°17. Nivel de Actividad Física de los docentes y personal administrativo de la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG. .... | 54 |
| Gráfico N°18. Tiempo promedio sentado durante un día hábil (min/día). .   | 55 |

## **INDICE DE TABLAS**

|   |    |
|---|----|
| Tabla N°1. Datos Sociodemográficos de la muestra analizada.....           | 34 |
| Tabla N° 2. Tiempo diario de caminata según el IPAQ.....                  | 51 |
| Tabla N° 3. Tiempo diario de actividad física moderada según el IPAQ..... | 52 |
| Tabla N° 4. Tiempo diario de actividad física vigorosa según el IPAQ..... | 53 |

## RESUMEN

**Introducción:** La actividad física influye de manera manifiesta en la mejora de la calidad de vida y en la prevención de comorbilidades graves no transmisibles. **Objetivo:** Analizar los hábitos de salud, de alimentación y el nivel de actividad física del personal docente y administrativo que labora en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Metodología:** Esta investigación tiene un diseño de corte transversal, observacional, cuantitativo y descriptivo, empleado a una muestra de 80 encuestados que participaron en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). **Resultados:** En cuanto al nivel de actividad física, se constató que el 54% de los encuestados registran un nivel bajo, el 33% cuenta con un nivel moderado y sólo el 14% tiene un nivel alto de actividad física. Además, el 58% permanece sentado más de 6 horas diarias durante días hábiles, resaltando una tendencia sedentaria. Por otra parte, respecto a los hábitos de salud cabe precisar que el 35% informó presentar alguna enfermedad, destacándose la obesidad con el 19%, seguida de la Diabetes Mellitus tipo 2 con el 6%, y enfermedades cardiovasculares con el 5%. Aunque el 94% reportó no fumar, y el 84% no consumir alcohol, el 23% pernocta menos de 6 horas diarias, y el 46% reconoce no tener una alimentación equilibrada. **Conclusión:** Estos valores describen el bajo nivel de actividad física y la existencia de factores de riesgo para la salud, por lo que, se destaca la necesidad de promocionar estilos de vida activos y saludables.

**Palabras claves:** *Actividad Física, IPAQ, Hábitos de salud, Hábitos de alimentación, estilo de vida, sedentarismo.*

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical activity clearly influences the improvement of quality of life and the prevention of serious non-communicable comorbidities. **Objective:** To analyze the health habits, eating habits, and physical activity levels of the teaching and administrative staff working at the Faculty of Medical Sciences of the Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Methodology:** This investigation has a cross-sectional, observational, quantitative, and descriptive design, using a sample of eighty respondents who participated in the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Results:** Regarding the level of physical activity, it was found that 54% of the respondents registered a low level, 33% a moderate level, and only 14% a high level of physical activity. Furthermore, 58% remain seated for more than 6 hours daily on weekdays, highlighting an inactive lifestyle. Additionally, regarding health habits, it should be noted that 35% reported having some type of illness, with obesity being the most predominant at 19%, followed by type 2 diabetes at 6%, and cardiovascular diseases at 5%. Although 94% reported not smoking and 84% not drinking alcohol, 23% slept less than 6 hours a night, and 46% declared they did not have a balanced diet. **Conclusion:** These figures reflect the low level of physical activity and the existence of health risk factors, highlighting the need to promote active and healthy lifestyles.

**Keywords:** *Physical Activity, IPAQ, Health Habits, Eating Habits, Lifestyle, Sedentary Behavior.*

## INTRODUCCIÓN

En un primer acercamiento, puede advertirse que uno de los componentes esenciales para el mantenimiento de la salud a lo largo de la vida, es la actividad física, la misma que incide de forma manifiesta en la mejora de su calidad y en la prevención de patologías graves no transmisibles. De modo que, variadas investigaciones asocian a los niveles adecuados de actividad física con efectos favorables psicológicos, metabólicos y cardiovasculares, mientras que se identifica al sedentarismo como un elemento independiente para la mortalidad prematura y la morbilidad; por lo que, esto guarda relevancia para el grupo de personal activo laboralmente, es decir, los adultos (1).

En circunstancias propias del entorno laboral, los adultos llevan a cabo actividades administrativas y académicas durante un tiempo prolongado en posturas sedentarias, esto en razón de la naturaleza de las tareas asignadas que son de carácter intelectual y de oficina. Por lo que, en este patrón de conductas sedentarias inmersas en el contexto laboral, se identifican a los trabajadores de cuello blanco, reconocidos como “white-collar”, y se ha verificado en este grupo un alto grado de inactividad física lo que conlleva un mayor riesgo de problemas cardiometabólicos (2).

Es interesante comentar la brecha entre la teoría y la práctica que se encuentra inmersa en los docentes y funcionarios administrativos de las facultades de Ciencias de la Salud, puesto que, pese a tener la formación en temas de salud, no ponen en práctica un adecuado estilo de vida que comprende hasta el ejercicio de la actividad física, mediante las pausas activas. Por lo tanto, se señala la falta de investigación orientada a empleados de la educación superior, así como el requerimiento de examinar estrategias que permitan el desenvolvimiento de la actividad física en este tipo de ámbito laboral, con el objeto de contribuir al bienestar integral del personal docente y administrativo (3).

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un tema de estudio prioritario dentro de la salud pública es el estilo de vida y el grado de actividad física del personal docente y administrativo que labora en la educación superior, esto, en razón de un aumento progresivo del sedentarismo alienado a la cotidianeidad de la labor académica. Para esto, es importante recalcar que la Organización Mundial de la Salud sostiene que la inactividad física constituye uno de los factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, por lo que, esta problemática afecta de manera directa a empleados que trabajan extensas jornadas sentados, y que tal situación, los lleva ser propensos al desarrollo de enfermedades crónicas, por lo tanto, es esencial indagar sobre cómo los hábitos de salud y alimentación adoptados por este grupo de estudio afectan a su bienestar general (4).

Se vale destacar que en Latinoamérica variadas investigaciones develan que los docentes en general presentan altos niveles de sedentarismo que exceden el 50% en cada nación, lo que da a conocer un patrón a nivel regional de inactividad física que supera contextos laborales y países. Esto se confirma en un estudio realizado en seis países de América Latina, en el que se evidenció que, los docentes no hacían actividad física tres o más veces por semana, lo que verifica la magnitud del problema y la necesidad de tratarlo sistemáticamente (4).

Pese a que existe literatura científica al respecto persisten limitantes esenciales para la medición concisa de la actividad física en los docentes y la ponderación de los factores que determinan esta conducta. En Ecuador hay estudios que concluyen que los docentes lidian con sobrecarga laboral, posturas de trabajo inadecuadas y el uso prologando de pantallas, factores que contribuyen al incremento del sedentarismo; sin embargo, esta información no cuenta con un respaldo específico que permita conocer la magnitud de esta problemática a nivel nacional, por lo que, complica la implementación de programas de intervención adaptados al ambiente del docente universitario (5).

En consecuencia, para superar estos obstáculos se propone el uso de instrumentos validados como cuestionarios específicos o de acelerometría, como el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), herramienta que permite una medición objetiva entre la conducta sedentaria y la actividad física del personal docente. Por lo tanto, en caso de verificarse posturas sedentarias prolongadas entre las estrategias a promover está la adecuación de espacios ergonómico, programas de bienestar y las pausas activas obligatorias (6).

Por ende, el presente trabajo de investigación busca describir los hábitos de salud y de alimentación asociados con el grado de actividad física del personal docente y administrativo de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Este análisis contribuirá de descifrar como interactúan las responsabilidades laborales, los estilos de vida y los contextos institucionales en la disposición del nivel de actividad física de la muestra anunciada.

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son los hábitos de salud, de alimentación y nivel de actividad física del personal docente y administrativo de la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Analizar los hábitos de salud, alimentación y nivel de actividad física en los docentes y funcionarios administrativos del área de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, con la finalidad de identificar estilos de vida, prácticas alimentarias y las condiciones físicas de los encuestados.

### **2.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar los hábitos y comorbilidades referidas en los docentes y funcionarios administrativos que laboran en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.
2. Establecer la percepción de salud general del personal docente y administrativo a partir del análisis de los datos obtenidos en el cuestionario aplicado.
3. Determinar el grado de actividad física (bajo, moderado, alto) del personal docente y administrativo a través del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

### 3. JUSTIFICACIÓN

Es importante indagar sobre los hábitos de salud y de alimentación alienados al nivel de actividad física, puesto que, la evidencia expone que el tiempo sedentario alto y sostenido se asocia con un elevado riesgo de desenlaces adversos, que abarcan desde el cáncer, eventos cardiovasculares, mortalidad por todas las causas, hasta la incidencia de diabetes tipo 2; es por esto que, el sedentarismo y la actividad física se constituyen como variables opuestas que permiten comprender las condiciones de salud en adultos en edad productiva y encaminar programas preventivos en razón del riesgo mencionado (7).

En el contexto laboral, la problemática planteada adquiere mayor relevancia en virtud de las asignaciones académicas y administrativas, dado que, acarrear permanecer sentado por intervalos prolongados con la posibilidad limitada de articular movimientos durante la jornada de trabajo. Esto se verifica en los índices elevados de conducta sedentaria en el personal universitario, por lo que, es pertinente evaluar a los docentes y administrativos para reconocer la magnitud del problema, y diferenciarlo por rutina laboral o por tipo de puesto (8).

En adición, es importante destacar que desde un punto de vista institucional, investigar sobre esta problemática no sólo influye en la mejoría de los indicadores de salud, sino que, también existe en potencia incidencia en avances de índole laboral como la capacidad de trabajo, el desempeño y la productividad, de modo que, estos resultados son de gran utilidad para la generación de insumos destinados al bienestar ocupacional dentro de la institución (9).

Por último, se vale destacar que la presente investigación se justifica en el informe de “Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción” emitido por la Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de la Salud, en virtud del cual se exhorta a los empleadores a actuar de manera holística sobre el entorno laboral de sus trabajadores, adquiriendo recursos para la cultura institucional, los vínculos con la comunidad y para la salud personal. Es por esto que, es

importante implementar estos lineamientos en la facultad de Ciencias de la Salud, dado el papel referente y formador del personal docente y administrativo, recordando que con la evidencia local a descubrir, se podrán consolidar programas relistas que impulsen estrategias de salud en el trabajo (10).

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1 Marco Referencial

Investigar sobre los hábitos de salud y de alimentación vinculados con el nivel de actividad física, en especial, en adultos con alta carga laboral; es vital para entender e identificar conductas activas y sedentarias, por tal razón se han llevado a cabo variados estudios en los que se puede observar lo siguiente:

Hay una investigación realizada en Ecuador por Bolaños Noblecilla en el 2023, quienes analizaron el índice de masa corporal y el nivel de actividad física en docentes y en el personal administrativo de la Universidad Católica de Cuenca. Por lo tanto, mediante el cuestionario IPAQ versión corta se determinó que la mayoría de los encuestados presentó un nivel de actividad física intensa con el 59%, denotando que los varones están físicamente más activos que las mujeres; además el 46% tiene sobrepeso, el 36% tiene un peso normal y el 18% tiene obesidad grado I, de modo que, estas conclusiones resaltan la necesidad de estrategias preventivas que promuevan buenos hábitos de salud y de alimentación (11).

Asimismo, en Ecuador, Ávila y Espinosa en su artículo científico publicado en el año 2024, evaluó la relación entre el nivel de actividad física, los hábitos alimenticios y el índice de masa muscular en docentes de la Unidad Educativa Saraguro; evidenciando en los resultados que el 47% de los participantes sostienen un nivel bajo de actividad física y tienen una baja adherencia a una dieta equilibrada, por lo que, más del 60% de los docentes presentan obesidad o sobrepeso; concluyendo en razón de todas las mencionadas cifras que los hábitos de alimentación no adecuados y el nivel bajo de actividad física se relacionan de manera negativa con el estado nutricional de los docentes (12).

Por otra parte, García y Quiroz llevaron a cabo una investigación de corte transversal en Nicaragua, en la que evaluaron el nivel de actividad física de docentes del Instituto Politécnico de la Salud, mediante el

cuestionario del IPAQ. En los resultados, se observó que el 68% de los participantes registran un nivel inactivo o bajo de actividad física, mientras que únicamente el 14% de los docentes presentó un nivel alto. Por otro lado, se evidenció un alto grado de obesidad y sobrepeso, cuestiones que llevaron a los autores a concluir que dentro del presente estudio el sedentarismo es un problema frecuente vinculado al incremento de enfermedades crónicas (13).

En México existe un novedoso artículo que aborda los hábitos de alimentación y de salud en docentes durante y después del confinamiento por el COVID-19, por lo que, entre los hallazgos se evidenció que el 62% presentó obesidad o sobrepeso, y que durante el aislamiento hubo una disminución de la actividad física y un aumento en el consumo de alimentos. Por ende, se denota en estas cifras los cambios negativos en la actividad física y en los hábitos de alimentación, los mismos que se mantuvieron después de la pandemia, lo que llevó al incremento de patologías graves y afianza la premisa de que hay que analizar en conjunto a la alimentación y a la actividad física para determinar el bienestar de las personas (14).

## **4.2 Marco Teórico**

### **4.2.1. Actividad física**

#### **4.2.1.1. Concepto de actividad física**

Desde una óptica preliminar podemos definir a la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo originado por los músculos esqueléticos que demanda un gasto energético superior al estado de reposo, por lo que, este concepto destaca que no toda actividad física debe ser planeada u organizada, puesto que de por sí ya se incluye cualquier movimiento que mantenga al cuerpo en acción y genere consumo de energía (15).

Desde el amplio campo de la salud pública, la actividad física comprende variadas formas de movimiento ejecutadas en distintas circunstancias, como pueden ser el deporte, el ejercicio planificado, el juego, la recreación, las tareas domésticas, las actividades laborales y el transporte activo; es decir, la actividad física se puede desarrollar en un contexto laboral, comunitario, educativo o familiar, y no se limita únicamente a la práctica deportiva y al ejercicio formal (16).

En un plano más analítico es vital saber diferenciar el ejercicio y el deporte de la actividad física, por lo tanto, se define al ejercicio como un tipo de actividad física cuya característica esencial es la planificación, estructuración, repetición y orientación, en pro de mejorar la salud o la condición física de la persona; por otro lado, el deporte se lleva a cabo bajo un reglamento y un componente de competición institucionalizado (15). En contraposición, el concepto de actividad física como ya lo hemos mencionado, abarca cualquier movimiento cotidiano que aporte al consumo de energía corporal.

No está de más indicar que, desde el enfoque de la salud, la actividad física se encuentra vinculada al bienestar mental, social y físico, por lo que la práctica regular de este comportamiento fundamental se asocia a estilos de vida saludables, siempre que se lleve a cabo conforme a las características de cada individuo y de manera adecuada (17).

#### **4.2.1.2 Clasificación de la actividad física**

En un primer acercamiento, puede advertirse que la actividad física tiene su clasificación a partir de distintos enfoques, los que eventualmente permite comprender su relación con la salud y su complejidad. Pues, uno de los criterios más usados es la clasificación según la intensidad del esfuerzo, es decir, se fundamenta en el gasto energético indicado en equivalentes metabólicos de la tarea (Metabolic Equivalent of Task) también conocidos por sus siglas MET. Por lo tanto, bajo este parámetro se considera que una actividad física es ligera cuando se realiza entre 1.5 y menos de 3 MET, se entiende que es moderada cuando se lleva a cabo entre 3.0 y menos de 6 MET, y vigorosa cuando se efectúa a una intensidad igual o superior a 6 MET, lo que revela un requerimiento fisiológico y un esfuerzo físico superior (18).

Conviene señalar, antes de avanzar que el equivalente metabólico de la tarea (MET) se trata de una unidad de medida fisiológica que se usa para valorar el costo de energía utilizado en actividades físicas en relación con el gasto energético en reposo. Por lo tanto, por un acuerdo científico estandarizado se estableció que 1 MET equivale al consumo de oxígeno de aproximadamente 3.5 mililitros de oxígeno (O<sub>2</sub>) por kilogramo de peso corporal por minuto, lo que simboliza el gasto de energía de un individuo sentado y en reposo. Es decir, el cuerpo usa oxígeno para generar energía, de modo que, cuanto más oxígeno consuma el cuerpo humano, mayor es el gasto energético (19).

Otro lineamiento aceptado de manera amplia se vincula a la clasificación de conformidad al dominio o contexto en el que se realiza la actividad física; de esta forma, la Organización Mundial de la Salud contempla que la actividad física puede efectuarse en variados ámbitos de la cotidianidad, incluyendo la actividad física de transporte, la ocupacional o laboral, la doméstica y la recreativa o de tiempo libre que incluye al ejercicio planificado, el deporte y el juego, desarrollándose en circunstancias laborales, comunitarias, educativas o familiares (16).

Adicionalmente, el Instituto Nacional de Salud Pública conocido por sus siglas INSPI sostiene una categorización por dominios funcionales, enfatizando que el movimiento corporal puede llevarse a cabo en el transporte, la escuela, el trabajo y la recreación, lo cual extiende la consideración de la actividad física fuera del ejercicio planificado y destaca su comparecencia en las actividades cotidianas de la población (15).

En concordancia con el párrafo anterior, y desde un punto de vista pedagógico el movimiento corporal puede agruparse conforme al contexto en que se desenvuelve la vida cotidiana; esto lo sostiene Caspersen, Powel y Christenson quienes explican que la actividad física puede ser ocupacional vinculada con las tareas laborales, puede ser doméstica relacionada a las tareas del hogar, y también puede ser de ocio o entretenimiento, es decir actividades de recreación, deporte y ejercicios de entrenamiento físico. Cabe destacar que, dentro de esta última categoría el ejercicio se diferencia por la forma estructurada y repetitiva de realizarse cuya finalidad es estética y ligada a la mejora de la condición física.

Dentro de esta última categoría, el ejercicio se distingue por ser una forma de actividad física planificada, estructurada y repetitiva, orientada a la mejora o mantenimiento de la condición física, diferenciándose así de las prácticas recreativas espontáneas y de aquellas asociadas a mayores niveles de exigencia física y control del rendimiento (20).

En última instancia, las Pautas de Actividad Física para estadounidenses (Physical Activity Guidelines for Americans) exponen una categorización extra de conformidad al nivel global de actividad física, esto es, ponderando la cantidad total de actividad física realizada a lo largo de la semana, lo que posibilita identificar a las personas como altamente activas, activas, insuficientemente activas o inactivas, esto en virtud del volumen semanal de movimiento corporal y su correlación con los réditos para la salud (21).

#### **4.2.1.3 Diferencia entre actividad física, deporte y ejercicio**

Con anterioridad ya hemos repasado el concepto de actividad física, por lo consiguiente, conviene definir qué es el deporte para poder llevar a cabo el análisis que conlleva este apartado. La UNESCO sostiene que el deporte es una forma concreta de actividad física que se encuentra formalizada a nivel institucional, sujeta a reglas y normas, y que normalmente conlleva reconocimiento social, competencia y organización; por lo que, puede practicarse con fines de alto rendimiento, educativos o recreativos, diferenciándose de otras formas de actividad física por su naturaleza normativa y estructurada, al igual que por la superación de marcas, o la búsqueda de resultados y logros (22).

Por otra parte, el ejercicio es un subtipo de la actividad física que se configura por estar orientado a objetivos particulares, por ser repetitivo, estructurado y planificado, y que por lo general, se alinea con el mantenimiento o la mejora del rendimiento físico y el bienestar. Lo que hace que esta actividad física sea diferente a las demás, es que se proyecta de manera sistemática, tomando en cuenta variables como la frecuencia, la duración y la intensidad; además tienden a aplicarse en circunstancias de rehabilitación, acondicionamiento físico o de entrenamiento (23).

Desde una aproximación teórica, la actividad física se configura como un término general que incluye cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que conlleva gasto energético, sin perjuicio de su grado o finalidad de organización. Dentro de este concepto amplio se sitúa al ejercicio, percibido como una modalidad específica de actividad física que es repetitiva, estructurada y planificada, cuyo fin es el mantenimiento o la mejora de la condición física y de la salud. Por último, el deporte se distingue por su naturaleza institucionalizada, reglamentada y competitiva, que se puede llevar a cabo por rendimiento o por recreación. Esta distinción facilita asimilar que todo ejercicio y todo deporte son modalidades de actividad física, pero no toda actividad física representa ejercicio ni deporte (24).

Por otra parte, desde el contexto educativo y de la salud saber diferenciar entre actividad física, ejercicio y deporte es esencial para la elaboración y promoción de estilos de vida físicamente activos. Es decir, la actividad física comprende movimientos cotidianos como realizar tareas domésticas, desplazarse o caminar; mientras que, el ejercicio incluye un propósito manifiesto de entrenamiento a través de actividades sistematizadas; y por último, el deporte aporta elementos sociales, técnicos y normativos; así como la oportunidad de competencia organizada. Por lo tanto, esta distinción conceptual es usada para evitar confusiones y facilitar estrategias de intervención en los programas de salud pública (25).

#### **4.2.1.4. Recomendaciones internacionales sobre la actividad física**

Como un ente cualificado de las Naciones Unidas, interviene la Organización Mundial de la Salud (OMS) que dirige y coordina la acción internacional en el ámbito de salud pública, por lo tanto, erige recomendaciones en relación a la actividad física enfocada a promover la prevención de enfermedades conforme se desarrolla el ciclo vital (26).

Respecto a la actividad física la OMS exhorta que los adultos lleven a cabo entre 150 y 300 minutos a la semana de movimiento corporal aeróbico moderado, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, sumado a ello recomienda ejercicios de refuerzo muscular al menos dos días por semana (16). Por otra parte, en recientes directrices la OMS integra la indispensabilidad de mitigar el comportamiento sedentario y adecúan la recomendaciones a grupos concretos como personas con enfermedades crónicas o con discapacidad, mujeres embarazadas y adultos mayores (18).

Recordemos que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en concordancia con la OMS fomenta pautas sobre la actividad física adecuadas a las circunstancias de los países latinoamericanos, por lo que, mediante documentos oficiales de la OMS, la OPS destaca la relevancia de alcanzar los niveles recomendados de movimiento

corporal para mejorar la calidad de vida y minimizar la carga de enfermedades crónicas. Del mismo modo, incentiva el desarrollo de estrategias intersectoriales y comunitarias que permitan la práctica regular de actividad física, subrayando el requerimiento de entornos accesibles, seguros e inclusivos para toda la población (27).

#### **4.2.2. Sedentarismo**

##### **4.2.2.1 Definición de Sedentarismo**

Generalmente se comprende por sedentarismo a la insuficiencia o la ausencia de actividad física en la cotidianidad, es por esto que, en el *Manual para entender y tratar el sedentarismo*, esta definición se vincula a un estilo de vida con limitada movilidad, en el que los individuos no llevan a cabo actividad física con regularidad, lo que incide de manera negativa en el bienestar general y en la salud; por lo tanto, se erige como un problema de salud pública que debe ser solucionado a través de la promoción de estilos de vida más activos a partir de edades tempranas (28).

Por otra parte, a partir de una perspectiva clínica y preventiva, la *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria* sostiene que se puede considerar que un individuo es sedentario cuando no realiza al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada, por lo que, es importante señalar al sedentarismo como un factor de riesgo susceptible al cambio dentro de la atención sanitaria (29).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) extiende este concepto al integrar el término “comportamiento sedentario”, es por esto que en sus directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios, lo define como cualquier movimiento realizado en estado de vigilia con un gasto de energía igual o inferior a 1,5 equivalentes metabólicos de la tarea (MET), habitualmente vinculado a posiciones de estar sentados, reclinados o acostados, tal y como acontece al trabajar frente a un monitor o ver televisión (18).

Por último, varios autores han propuesto conceptos sobre el sedentarismo en base al gasto energético total, de modo que, un artículo publicado por la Revista Chilena de Cardiología expone que, se considera sedentarias las personas cuyo gasto de energía en actividades de tiempo libre constituye menos del 10% del gasto energético diario total. Es decir, este planteamiento facilita cuantificar al sedentarismo desde un punto de vista energético, pauta que ha sido utilizada en otros estudios de carácter epidemiológico (30).

#### ***4.2.2.2 Sedentarismo como determinante asociada al riesgo epidemiológico***

La presencia del sedentarismo se vincula con un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, por lo tanto, se percibe como un factor de riesgo epidemiológico importante para la salud pública. Es decir, se reporta correlación con enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la adiposidad, el perfil lipídico, la glicemia y la insulina; de modo que, estas secuelas son registradas incluso luego de ajustar variables como el nivel de actividad física total, la alimentación, la edad y el sexo (31).

Cabe destacar que, los niveles bajos de actividad física y comportamiento sedentario representan un componente de riesgo alineado desde el 6% hasta el 10% del desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2, de la hipertensión arterial, de la obesidad, del síndrome metabólico, de enfermedades cardiovasculares, e incluso, de algunos tipos de cáncer, así como un peligro relevante para la mortalidad prematura en el grupo etario adulto en general (32).

Todo lo explicado anteriormente se ratifica en un estudio realizado por Carlos Paredes perteneciente a la Universidad Estatal de Milagro en la que realiza una revisión minuciosa de literatura científica internacional respecto al sedentarismo y su incidencia en la salud y bienestar. Este autor mediante criterios estandarizados de metodología identificó relaciones consistentes entre enfermedades crónicas y el comportamiento sedentario; así como lagunas de conocimiento que

sustentan el menester de enfoques más complementarios en la investigación y en los programas de salud pública (33).

#### **4.2.2.3 Efectos del sedentarismo continuo vs. Interrumpido**

Permanecer sentado a lo largo de intervalos prolongados sin interrupciones, es una definición que la Universidad de Murcia en España acuña al sedentarismo continuo, pues, mediante un estudio realizado en el 2021 se determinó que la permanencia larga en posición sentada, sobre todo durante varias horas consecutivas se vincula con consecuencias adversas sobre la salud metabólica y física, en razón del decreciente gasto energético y la carente activación muscular, cuestiones que facilitan alteraciones musculoesqueléticas y cardiovasculares en el grupo etario adulto (34).

En contraposición, la Universidad de Chile en el 2020 mediante una investigación planteó los efectos del sedentarismo interrumpido a través de la aplicación de pausas activas en contextos académicos y de trabajo, por lo que en sus conclusiones revelaron que la suspensión periódica del tiempo sentado mediante movimientos controlados y breves coadyuvan a mejorar la circulación sanguínea, reducir la fatiga física y la tensión muscular, reduciendo así las repercusiones negativas vinculadas al sedentarismo continuo (35).

Por otra parte, Cabrera y otros autores, en su artículo científico analizaron los efectos del sedentarismo continuo, situación que los llevó a enfatizar a las pautas activas regulares como herramientas para reducir la sobrecarga postural, favorecer el bienestar general y prevenir trastornos musculoesqueléticos, por lo que, se enfatiza que el sedentarismo interrumpido expone menos riesgos en comparación con la permanencia prolongada en posturas sedentarias (36).

Por último, hay otro estudio realizado por Lina Moyano en el 2018 en el que trata el área de ergonomía y salud laboral, en el que examina y compara el sedentarismo interrumpido con el continuo; de modo que, colige en que la suspensión habitual del tiempo sedentario a través de pausas activas se configura como una estrategia efectiva para disminuir

las secuelas nocivas del sedentarismo prolongado, en especial en contextos de trabajo permanente, e incluso exhorta la necesidad de incorporar esta práctica por prevención en la salud de los empleados (37).

### **4.2.3. Hábitos de salud y de alimentación**

#### **4.2.3.1 ¿Qué son los hábitos de salud?**

Para empezar este apartado es correcto explicar que, los hábitos de salud comprenden comportamientos reiterados y asumidos en la vida diaria que influyen de manera positiva en el bienestar social, mental y físico; de modo que, desde esta óptica conceptual los estilos de vida saludables se definen como patrones diarios que asumen las personas y que tienen un impacto en su salud y bienestar general. Por lo tanto, descansar adecuadamente, tener actividad física y una alimentación equilibrada son patrones que erigen buenos hábitos de salud y que integran tanto la prevención de patologías como el fomento del bienestar (38).

En Chile autores como Plaza, Vásquez y Tala en el año 2020 atribuyeron como definición de estilos de vida saludables a las maneras en que los individuos viven sus vidas, evaluando patrones vinculados a la salud mental y cardiovascular, tales como la conexión social, el sueño, la actividad física y la nutrición; por lo tanto, estos comportamientos habituales inciden en la anticipación de patologías graves y en el aumento de la calidad de vida de la población (39).

En consonancia, con autores como Más, Alberti y Espeso, en su artículo científico donde estudian el sistema de salud pública en Cuba, ratifican la importancia de los buenos hábitos de salud, en razón de que, la esperanza de vida de los individuos está sujeta en gran parte por sus hábitos cotidianos, tales como el evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud, la práctica de ejercicio y la alimentación. Es decir, que la calidad de vida no sólo implica longevidad, sino también la mejora persistente del bienestar por medio de conductas que favorecen la salud (40).

De conformidad con Luis Valenzuela, en su artículo científico publicado en el año 2011 en Chile, alude que los hábitos de salud comprenden procesos sociales que incluyen acciones, conductas y hábitos cotidianos enfocados a satisfacer las necesidades humanas para conseguir el bienestar y calidad de vida de las personas; por lo que, es importante destacar que estos hábitos no deben examinarse de forma individual, sino en función de un contexto educativo, económico, social y cultural que incluye dimensiones afectivas e incluso ideológicas. Este autor, también señala las diversas formas de vivir la salud, y el papel de las instituciones de tercer nivel, por lo que las universidades deben promover buenos hábitos de salud al crear entornos que los faciliten (41).

#### **4.2.3.2 ¿Qué son los hábitos de alimentación?**

Se entiende por hábitos de alimentación a la aglomeración de conductas que una persona asimila por repetición, y que son relativas a la selección, preparación y consumo de alimentos; es decir, que estos patrones diarios conforman una práctica que se compacta con el paso del tiempo y que depende de factores relacionados con el estilo de vida y con pautas socioculturales, destacando su correlación directamente proporcional sobre la presión arterial y otras patologías fisiológicas (42).

Con base en una investigación de carácter cualitativa realizada por Colmenares y otros autores para la revista AVFT se verificó que los hábitos de alimentación son conductas aprendidas socialmente mediante el entorno escolar y la familia; de modo que, tanto la elección, frecuencia y forma de consumo diario de alimentos están condicionados a su entorno, y además, vinculados con la prevención de patologías como el sobrepeso y la desnutrición (43).

#### **4.2.3.3 Influencia de los factores laborales en los hábitos de salud.**

Rodés Martínez nos explica que el estilo de vida del trabajador depende del ambiente, la tarea, la organización y las condiciones laborales en que trabaja, de modo que, se evidencia que laborar bajo presión o en situaciones precarias se correlaciona con una dieta poco saludable, menos actividad física y más tabaquismo, es decir, persisten detonantes

laborales que pueden derivar en hábitos de salud menos preventivos y de autocuidado (44).

Por otra parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) , sostienen que las jornadas prolongadas y la rotación de turnos sin pausas son parte de los riesgos psicosociales que influyen en los estilos de vida de sus trabajadores, por lo que, proponen fomentar hábitos saludables como actividad física, descanso suficiente y una alimentación equilibrada. De modo que, incluir pausas programadas y ambientes de trabajo libre de adicciones ayuda a reducir el estrés y mejorar el desempeño (45).

Asimismo, Girón y otros autores en 2023 publicaron un artículo sobre el control de enfermedades graves y entornos laborales saludables, de modo que, enfatizan que las empresas pueden desarrollar ambientes que incentiven y provean recursos para mantener hábitos saludables, recalcando la importancia nuevamente de la alimentación adecuada en el entorno laboral y la actividad física. En consonancia, se señala también que la inestabilidad de empleo y el estrés laboral inciden en la salud y el rendimiento, por lo que, es correcto colegir que reforzar las condiciones de trabajo repercuten en conductas claves de salud (46).

Vargas, Loaiza y Osorio en 2017 analizaron los estilos de vida y las condiciones de salud de los empleados de una empresa de servicios públicos durante los primeros seis meses del mencionado año, por lo que dentro de la caracterización se consideraron variables como el área de trabajo y las horas laboradas a la semana. De modo que, en sus conclusiones se divisó que es pertinente la implementación de programas de salud que puedan afianzar estilos de vida saludables y modificar conductas de riesgo, demostrando de esta manera, la influencia de la realidad laboral sobre los hábitos de salud en los trabajadores (47).

#### **4.2.3.4 Hábitos de alimentación y su relación con el rendimiento laboral y la energía.**

Autores uruguayos como Suárez, Cerdeña y Petronio sostienen que la alimentación puede supeditar el desempeño en el trabajo; un ejemplo de esto, son las dietas bajas en calorías, las mismas que pueden provocar caída de la glucosa acompañado de confusión y disminución de fuerzas, por lo que, en el contexto laboral influyen en la reducción del rendimiento físico, laboral e intelectual. En adición, cabe resaltar que una dieta baja en nutrientes esenciales se vincula a una menor productividad y fatiga crónica, así como también saltarse las comidas tiene los mismos efectos sobre las personas (48).

En concordancia, en España un equipo de investigación abordó este tema, concluyendo que la alimentación es un determinante para la salud, por lo que es aconsejable adaptarla a la vida laboral para optimizar el rendimiento y disminuir la fatiga, además de reducir el absentismo y presentismo. También enfatizan que un óptimo estado nutricional de los trabajadores se vincula con una mayor productividad y un buen rendimiento laboral, afianzando la premisa de que los hábitos de alimentación influyen en el desempeño diario y la energía disponible (49).

La Universidad Nacional de Rosario en su protocolo de investigación sobre el personal de salud expone que una alimentación energética, equilibrada, variada y saludable se alinea a “sentirnos con mayor energía” para llevar a cabo acciones del día a día, por lo que, plantea que la alimentación influye explícitamente en el rendimiento laboral; además, en este estudio realizado en el 2020 recomiendan seguir estudiando esa relación para futuros proyectos de investigación (50).

En México, autores como Bautista, Reynaga, Camacho y Preciado concuerdan con lo anteriormente expuesto, dado que, describen que la productividad y la energía durante la actividad laboral están influenciados por la alimentación. Entonces, saltarse una comida puede provocar hipoglucemia, lo que merma el periodo de atención y ralentiza

el procesamiento de información; en contraposición, cuando el trabajador goza de salud, este se percibe pleno de energía, alerta y más eficiente, con menor peligro de accidentes y mejor control del estrés (51).

#### **4.2.4. Instrumentos de evaluación y medición de actividad física**

Las herramientas que facilitan describir y cuantificar el grado de movimiento corporal de una persona o población, es lo que se configura como los instrumentos de evaluación y medición de actividad física, los mismos que abordan variables como el tipo de actividad, la intensidad, la duración y la frecuencia, pautas importantes para evaluar las intervenciones investigativas de salud pública, comprender patrones de conductas y estimar el gasto energético. Por lo tanto, estos instrumentos pueden ser objetivos, es decir, tienen equipos que registran de manera directa el movimiento o gasto energético; o subjetivos, esto implica el uso de cuestionarios que se utilizan para estimar tanto los niveles de actividad física como las conductas sedentarias (52).

##### **4.2.4.1 Acelerometría como método objetivo**

Uno de los principales métodos objetivos para el cálculo de la actividad física es la acelerometría, dado que, a través de sus sensores electrónicos, también denominados como acelerómetros, se constituyen como una herramienta capaz de registrar el movimiento corporal de forma permanente y concisa, de este modo, facilita cuantificar variables como intensidad, duración y frecuencia de la actividad. Por lo tanto, esta técnica de medición secundaria es utilizada de manera amplia en la investigación por su facilidad de registrar patrones reales de movimiento en distintas poblaciones y contextos (53).

Cabe resaltar que, una de las primordiales contribuciones de la acelerometría es la disminución del sesgo de recuerdo presente en los cuestionarios, de manera especial en niños, niñas y adolescentes; sin embargo, aunque persista la captura de la actividad física con detalle, los resultados están condicionados por la metodología que comprende decisiones de procesamiento, configuración del registro y criterios de uso

válido, por lo que, imposibilita la comparación con otras investigaciones (54).

Otro factor clave de este método objetivo es la manera en que se convierte la señal del sensor en indicadores de actividad, por ejemplo, en la estimación del gasto energético, los recuentos y el tiempo en intensidades; por lo tanto, no está de más indicar la evolución que tiene esta área hacia enfoques más progresivos, en relación al análisis y registro del movimiento corporal de las personas (55).

Para ser precisos, Ricardo Santos en su artículo publicado en el 2019 para la Revista de Salud Pública en España, expone que en la práctica investigativa, los estudios habitualmente establecen criterios mínimo de registro para determinar válidos los datos de acelerometría, tales como, las horas de uso y el número de días, de modo que, si el dispositivo no se usa suficiente tiempo, la estimación no representa adecuadamente el nivel habitual de actividad física (56).

#### **4.2.4.2 Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)**

A título exploratorio, cabe afirmar que el Cuestionario Internacional de Actividad Física reconocido por sus siglas IPAQ, se trata de una herramienta, cuyo uso se promueve para investigar y monitorear a nivel mundial el grado de movimiento corporal de las personas, de modo que, expertos advierten no modificar el lenguaje ni el orden de las preguntas, en virtud de que eso puede influir en sus propiedad psicométricas. Esta recomendación tiene su respaldo tras aplicarlo a través de diferentes estudios en 12 países, de manera que, se verificó que como instrumento estandarizado muestra mediciones aceptables para aplicarse en distintos idiomas y escenarios (57).

En consecuencia, no está de más indicar que la estructura elemental del IPAQ se sintetiza en que está conformado por 7 preguntas que hacen referencia a la duración, frecuencia e intensidad de la actividad física en los últimos 7 días que puede ser moderada o intensa; y que además, considera el caminar y el tiempo sentado de una persona durante su jornada laboral. Conviene señalar que la versión que se ha explicado

recientemente corresponde a la versión corta del IPAQ, puesto que, la versión larga consta de 27 ítems que incluyen parámetros como el sedentarismo, tiempo libre, transporte y hogar (58).

Para entender la naturaleza de este cuestionario, es importante conocer sobre su origen, el mismo que se remonta a Ginebra en el año 1998 en el que un grupo de especialistas desarrollaron el cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) con el propósito de obtener información que facilite el contraste nacional e internacional, por lo que, cuenta con una validación aceptable y puede ser usado en función del tamaño de la muestra, grupos étnicos, o si la zona geográfica es rural o urbana (59).

Es interesante cómo este cuestionario se presta para usarlo en contextos específicos, un ejemplo de esto, es un estudio realizado para ponderar el nivel de actividad física de cien hombres privados de su libertad en Talca, Chile; de modo que, en los resultados se evidenció con asombro que pese a las limitaciones del confinamiento, la muestra reportó un nivel moderado de actividad física, y que el caminar entre los reclusos es la actividad que más generó equivalentes metabólicos de la tarea (MET) (60).

#### ***4.2.4.3 Cuestionario de Actividad Física y Sentado Ocupacional (OSPAQ)***

Desde una óptica preliminar, el Cuestionario de Actividad Física y Sentado Ocupacional reconocido por sus siglas OSPAQ, se trata de un instrumento que se usa para ponderar en el contexto laboral el porcentaje de tiempo que una persona ocupa cuando realiza trabajo pesado, camina, está de pie o sentado; de este modo, mediante esta herramienta los diferentes estudios pueden colegir si un trabajador es sedentario y estimar los valores porcentuales dedicados a una actividad o postura específica (61).

En un estudio realizado por la Universidad de Valparaíso se verificó al OSPAQ como herramienta de autorreporte, además de destacar como beneficio primordial a su bajo costo y simplicidad. En consecuencia,

también enfatiza la identificación de patrones de sedentarismo ocupacional prolongado vinculados a incertidumbres cardiometabólicas, por lo que, también se refuerza su utilidad en investigaciones de carácter preventivo (62).

En consonancia, este instrumento colige información clave para el diseño de estrategias ergonómicas y de pausas activas, de manera especial, en el ámbito educativo, dado que, los estudiantes permanecen sentados en bloques de tiempo prolongados; esto a razón de una posible categorización del predominio de comportamiento activo o sedentario durante una jornada, cuestión permanente en investigaciones laborales precedentes (63).

Para acotar, otra cuestión de utilidad del OSPAQ es que no requiere de dispositivos electrónicos para obtener los resultados de una muestra, puesto que, puede aplicarse junto con evaluaciones antropométricas capaces de detectar con antelación riesgos relacionados a la obesidad, el sobrepeso y al sedentarismo laboral, esto a través del porcentaje del tiempo que una persona pasa sentada y su asociación con indicadores de salud (64).

No está de más indicar que, el OSPAQ tiene un enfoque práctico para el estudio laboral y epidemiológico, esto en razón de que, su diseño fue elaborado con el objeto de estimar la exposición proporcional a posturas ocupacionales, más que medir o calcular minutos con exactitud. Por lo tanto, este instrumento además de incluir las preguntas básicas también incluye directrices explícitas para que los entrevistados asignen porcentajes que al final sumen el 100% de su tiempo en el trabajo (65).

## **4.3 Marco Legal**

### ***4.3.1 Normativa nacional sobre el fomento de la salud y la actividad física en el contexto laboral.***

La Constitución de la República del Ecuador promulgada en el 2008 establece en su artículo 24 que todos los ciudadanos tienen derecho al uso adecuado del tiempo libre, la práctica del deporte, al esparcimiento y a la recreación, acciones que se vinculan de manera directa con el fomento de la actividad física como parte indispensable de la salud. Por otra parte, el artículo 27 sostiene que la educación debe orientarse en el ser humano y avalar su desarrollo integral, comprendiendo la cultura física, del mismo modo que el artículo 32 reconoce a salud como un derecho esencial asociado a los ambientes saludables, el trabajo, la educación y la alimentación. Por último, el artículo 33 expone que el trabajo debe llevarse a cabo en circunstancias que acaten la dignidad humana y fomenten un bienestar saludable, lo que fundamenta la revisión sistemática de los hábitos de alimentación, de salud y actividad física en los docentes de la educación superior (66).

Otro cuerpo normativo por mencionar es la Ley Orgánica de Salud, que en su artículo 3 conceptualiza a la salud como una condición que integra el bienestar social, mental y físico, en vez de definirla sólo como la ausencia de enfermedad, además de establecer la demanda de fomentar estilos de vida saludables. De igual manera, en los numerales 15, 16 y 19 de su artículo 6 se determina la atribución correspondiente al Estado de regular acciones de prevención de enfermedades, fomentar ambientes laborales saludables y garantizar la seguridad nutricional. Asimismo, el artículo 16 destaca nuevamente la responsabilidad estatal de promover hábitos de alimentación adecuados, cuestión que respalda la coordinación entre alimentación y actividad física en el personal docente (67).

Por otra parte, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) en su artículo 6 literal b explica que el Estado reconoce el derecho que poseen los docentes a disponer de condiciones adecuadas para ejercer sus

labores académicas, lo que abarca la asistencia de su salud mental y física. Asimismo, el artículo 6.1 en su literal f, promulga sobre la responsabilidad del personal docente de acatar la normativa propia de la institución en la que laboran; esto, en concordancia con el artículo 86 que dispone que las entidades de educación superior deben poner en práctica políticas integrales de bienestar universitario en beneficio de su comunidad (68).

Por otro lado, el Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025 en su objetivo 6, determina la responsabilidad del Estado de avalar una vida digna para sus ciudadanos, fomentando la salud plena y la prevención de patologías no transmisibles, de modo que, las políticas fundamentadas en los puntos 6.1 y 6.2 definen pautas enfocadas al incremento de la actividad física, al fomento de hábitos de vida saludables, y la mejora de la alimentación, en especial en los adultos activos a nivel laboral. Estas disposiciones acompañan estudios que evalúan la relación entre alimentación, hábitos de salud, y actividad física en docentes que laboran para la educación superior, al aportar al cumplimiento de los objetivos nacionales de desarrollo humano y de bienestar (69).

Por último, y por naturaleza de la muestra seleccionada, conviene recurrir a un reglamento interno de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil denominado “Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo”, en el que pondera en su artículo 4, la responsabilidad de la institución de resguardar la salud mental y física de su personal a través de acciones que anticipen riesgos laborales. Es por esto que, en su artículo 6 estipula la implementación de programas en beneficio de salud en el contexto laboral; mientras que el artículo 18 destaca el requerimiento de controlar e identificar factores de riesgo que puedan alterar la salud ocupacional del trabajador (70).

## **5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

Hipótesis: Los docentes y funcionarios administrativos de que laboran en la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG presentan hábitos de salud y de alimentación de riesgo para su bienestar general. Además, de reportar niveles bajos de actividad física.

## **6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **6.1 Tipo de estudio**

El presente trabajo de titulación contará con un enfoque cuantitativo, y tendrá un diseño descriptivo y transversal, lo que no permitirá un análisis de las características de la muestra señalada en un único momento en el tiempo y así poder describir a partir de la información proporcionada, los hábitos de salud y de alimentación, y los patrones de actividad física de los participantes. Por lo que, está orientado a configurar el nivel de actividad física y la persistencia del sedentarismo en los docentes y servidores administrativos del área de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil.

### **6.2 Población de estudio**

La población de estudio está conformada por docentes y servidores administrativos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, de este grupo la muestra de estudio es de 80 participantes, por lo que, se incluyen a todos los profesores que desempeñan funciones académicas durante el periodo de aplicación del cuestionario IPAQ y que acepten participar por voluntad propia en la presente investigación.

Entre los criterios de exclusión están los docentes o funcionarios administrativos que cuenten con licencia o permiso, los que no desempeñen funciones dentro de esta facultad de la ciudadela universitaria, y los que no deseen ser partícipes del cuestionario IPAQ.

### **6.3 Procedimientos para la recolección de datos**

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) es la herramienta designada para la recolección de datos en la presente investigación, y está dividido en tres secciones. En la primera, se refiere a los datos sociodemográficos; en la segunda, a las comorbilidades referidas; y en la tercera y última se expone el cuestionario en su versión corta.

De primer plano, se explica a los docentes y funcionarios administrativos participantes sobre los objetivos de la presente investigación, y el valor de su contribución; posteriormente, proceden a llenar el cuestionario de manera individual en formato físico, pues, de esta manera se garantiza el anonimato y la confidencialidad de los datos.

#### **6.4 Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Los datos obtenidos mediante el cuestionario IPAQ serán tratados a través de estadística descriptiva, es decir, con el cálculo de frecuencias, medias, y porcentajes según corresponda. En la herramienta ofimática de Excel se analizará cómo el tiempo reportado en actividades moderadas, vigorosas, de caminata y de tiempo sentado, determinan el nivel de actividad física ya sea este, alto, moderado o bajo.

Recordemos que, los valores a obtener ayudarán a comprender si los docentes participantes de este estudio cumplen los niveles mínimos de actividad física recomendados o si reportan características alienadas al sedentarismo.

#### **6.5 Tabulación y presentación de resultados**

Cabe resaltar que la tabulación de resultados se evidenciará en gráficos de pastel y de columnas agrupadas en los que se evidenciará el nivel global de actividad física según IPAQ, el tiempo sentado diario, la distribución de actividades de caminata, moderadas y vigorosas, la frecuencia de comorbilidades y los datos sociodemográficos de los docentes.

## 7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

| Variable                                  | Indicador  | Dimensión                        |
|---|--|----------------------------------|
| Rango de Edad                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 26 a 36 años</li> <li>- 37 a 46 años</li> <li>- 47 a 56 años</li> <li>- 57 a 66 años</li> </ul>   | Cuantitativa ordinal             |
| Años de servicio en la universidad        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 10 años</li> <li>- 11 a 20 años</li> <li>- 21 a 30 años</li> <li>- &gt; 31 años o más</li> </ul>   | Cuantitativa ordinal             |
| Ocupación                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Docente tiempo completo</li> <li>- Administrativo de contabilidad</li> <li>- Secretaría</li> <li>- Otros</li> </ul>   | Cualitativa nominal              |
| Departamento o carrera a la que pertenece | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermería</li> <li>- Fisioterapia</li> <li>- Medicina</li> <li>- Nutrición y Dietética</li> <li>- Odontología</li> <li>- Sistemas</li> <li>- Trabajo Social</li> </ul> | Cualitativa nominal              |
| Número de hijos/dependientes              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No tiene hijos</li> <li>- &lt; 2 hijos</li> <li>- 2 a 4 hijos</li> <li>- &gt; 4 hijos o más</li> </ul>  | Cuantitativa discreta            |
| Peso en kg                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 a 60 Kg</li> <li>- 60 a 80 Kg</li> <li>- 80 a 100 Kg</li> <li>- &gt; 100 kg</li> </ul>   | Cuantitativa continua (agrupada) |
| Talla en centímetros                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 144 a 153 cm</li> <li>- 154 a 163 cm</li> <li>- 164 a 173 cm</li> <li>- 174 a 183 cm</li> </ul>   | Cuantitativa continua (agrupada) |

|   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| Percepción de una alimentación adecuada   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí</li> <li>- No</li> </ul>  | Cualitativa nominal   |
| Horas de descanso   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 6 horas</li> <li>- 6 a 8 horas</li> <li>- &gt; 8 horas o más</li> </ul>   | Cuantitativa discreta |
| Consumo de Tabaco   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fumador Activo</li> <li>- No Fuma</li> </ul>   | Cualitativa nominal   |
| Consumo de Alcohol  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí</li> <li>- No</li> </ul>  | Cualitativa nominal   |
| Comorbilidades  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diabetes Mellitus tipo 2</li> <li>- Enfermedades cardiovasculares</li> <li>- Obesidad</li> <li>- No refiere</li> <li>- Otras enfermedades</li> </ul> | Cualitativa nominal   |
| Calificación general sobre el estado de salud de los participantes.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Excelente</li> <li>- Muy buena</li> <li>- Buena</li> <li>- Regular</li> <li>- Mala</li> </ul>  | Cualitativa ordinal   |
| Presencia de espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí</li> <li>- No</li> <li>- No sé</li> <li>- No los he notado</li> </ul>   | Cualitativa nominal   |
| Acceso a espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí, muy fácil</li> <li>- Sí, bastante fácil</li> <li>- No, poco fácil</li> <li>- No, nada fácil</li> <li>- No aplica/no los utilizo</li> </ul>       | Cualitativa ordinal   |

|  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
| Promoción activa de la actividad física y el bienestar entre su personal por parte de la Universidad.                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí, mucho</li> <li>- Sí, algo</li> <li>- No, poco</li> <li>- No, nada</li> <li>- No se/ No me he fijado</li> </ul> | Cualitativa ordinal   |
| Actividades Vigorosas  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Días por semana</li> <li>- Horas por día</li> <li>- Minutos por día</li> </ul>                                     | Cuantitativa continua |
| Actividades Moderadas  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Días por semana</li> <li>- Horas por día</li> <li>- Minutos por día</li> </ul>                                     | Cuantitativa continua |
| Caminar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Días por semana</li> <li>- Horas por día</li> <li>- Minutos por día</li> </ul>                                     | Cuantitativa continua |
| Tiempo promedio sentado durante un día hábil (min/día).  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 4 horas</li> <li>- 4 a 6 horas</li> <li>- 6 a 8 horas</li> <li>- &gt; 8 horas o más</li> </ul>                | Cuantitativa ordinal  |
| Nivel de Actividad Física de los docentes y personal administrativo de la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baja</li> <li>- Moderada</li> <li>- Alta</li> </ul>  | Cualitativa ordinal   |

## 8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 8.1 Análisis e Interpretación de Resultados

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla N°1. Datos Sociodemográficos de la muestra analizada

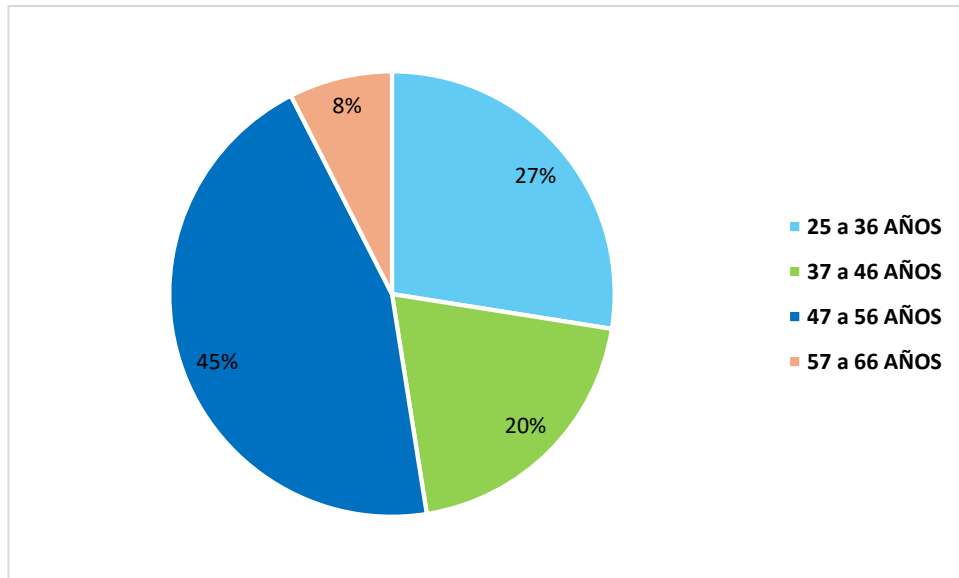
|                                 | <b>x ± DE</b> | <b>Mediana</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Edad (años)</b>              | 45.34 ± 9.77  | 47.5           |
| <b>Años de servicio</b>         | 13.61 ± 9.52  | 13             |
| <b>N° de hijos dependientes</b> | 1.66 ± 1.34   | 2              |

X: promedio, DE: desviación estándar

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta tabla podemos observar que de la muestra integrada por 80 personas, la mediana de las edades es de 47,5 años, la media es de 45,34 años, y la desviación estándar respecto a este último valor es de 9,77 de modo que, estos valores develan que la mayor parte de los encuestados están en la etapa de adultez media con una incertidumbre discreta respecto a las edades. En cuanto a los años de servicio se registró una mediana de 13 años, una media de 13,61 años y una desviación estándar de 9,52 lo que revela que la mayoría tiene significativa experiencia laboral en la institución mencionada. Por último, respecto al número de hijos dependientes de los encuestados, la mediana es de 2, la media de 1,66 y una desviación estándar de 1,34 lo que significa que, la mayoría del personal docente y administrativo encuestado tiene de uno a dos hijos.

**Gráfico N°1. Edad de los docentes y administrativos que laboran en la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.**

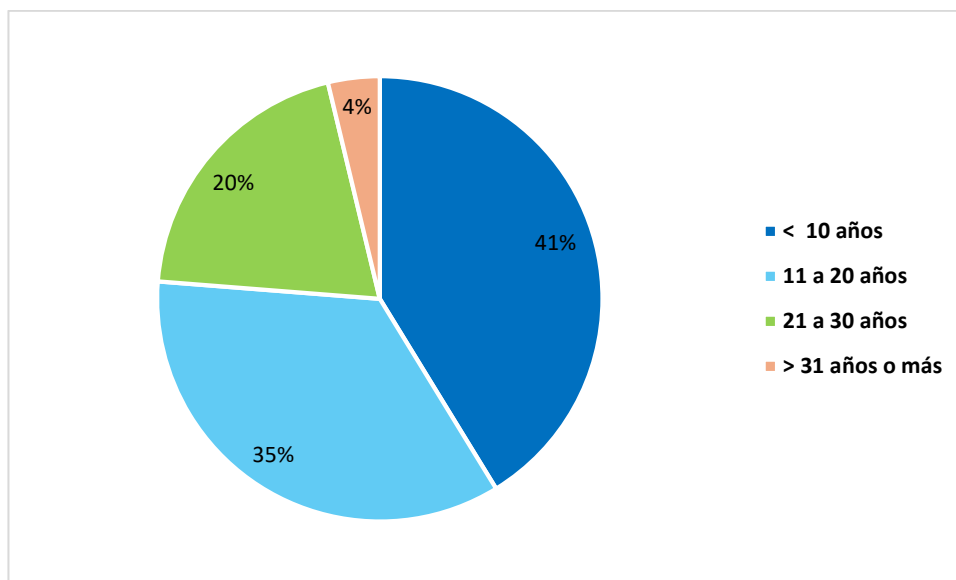


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta ilustración podemos observar que la mayor parte de los involucrados corresponden a las edades entre 47 y 56 años con un 45%, mientras que con un 27% le siguen los que tienen entre 25 y 36 años. Por otra parte el rango etario de 37 a 46 años es representado por el 20% de los participantes, y por último, el 8% de este grupo tienen de 57 a 66 años de edad. Estos porcentajes indican que casi la mitad de la muestra señalada se encuentra en una fase de adultez, en donde puede existir incidencia en la presencia de comorbilidades y los grados de actividad física.

**Gráfico N°2. Años de servicio en la universidad.**

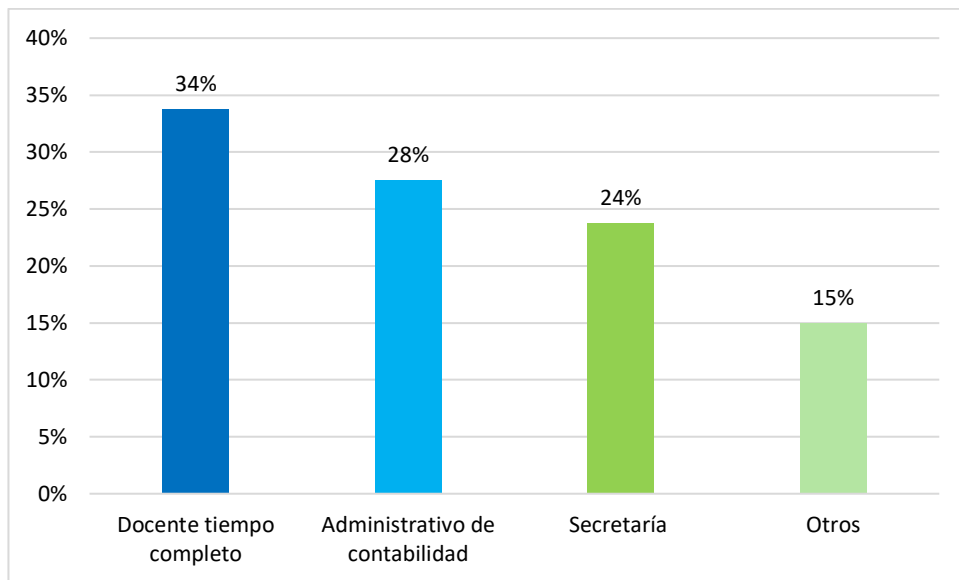


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico se puede verificar que el 41% de los encuestados tienen menos de 10 años laborando para esta institución universitaria, le sigue con el 35% los que tienen entre 11 y 20 años de servicio. Por otra parte, los que cuentan con 21 a 30 años de antigüedad constituyen el 20% de la muestra, mientras que sólo el 4% excede los 31 años de servicio. Estas cifras ponen en evidencia una plantilla de docentes y de personal administrativo consolidada, por lo que, la permanencia prolongada puede vincularse a patrones sedentarios influyentes en la salud y bienestar general.

**Gráfico N°3. Ocupación.**

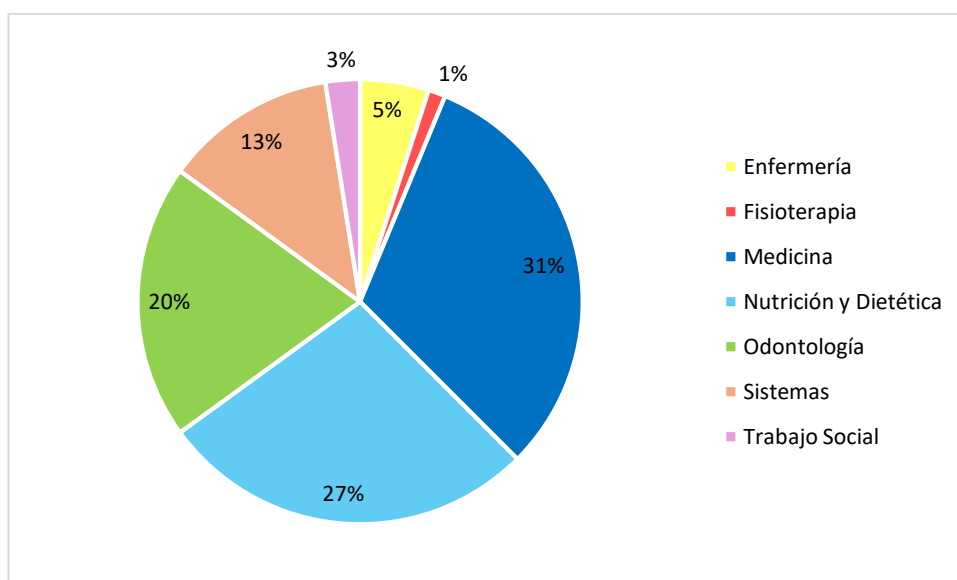


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico se puede divisar que de la totalidad de los participantes, el 34% son docentes a tiempo completo, el 27% son personal administrativo correspondiente al área contable de la facultad, el 24% les corresponde a las secretarias, y el 15% se refiere a otras ocupaciones dentro de la misma facultad de Ciencias de la Salud. El papel académico y administrativo predominante implica largas horas sentados y trabajo de escritorio, por lo que, puede coadyuvar a los altos grados de sedentarismo y a la limitación de la práctica habitual de actividad física.

**Gráfico N°4. Departamento o carrera a la que pertenece.**

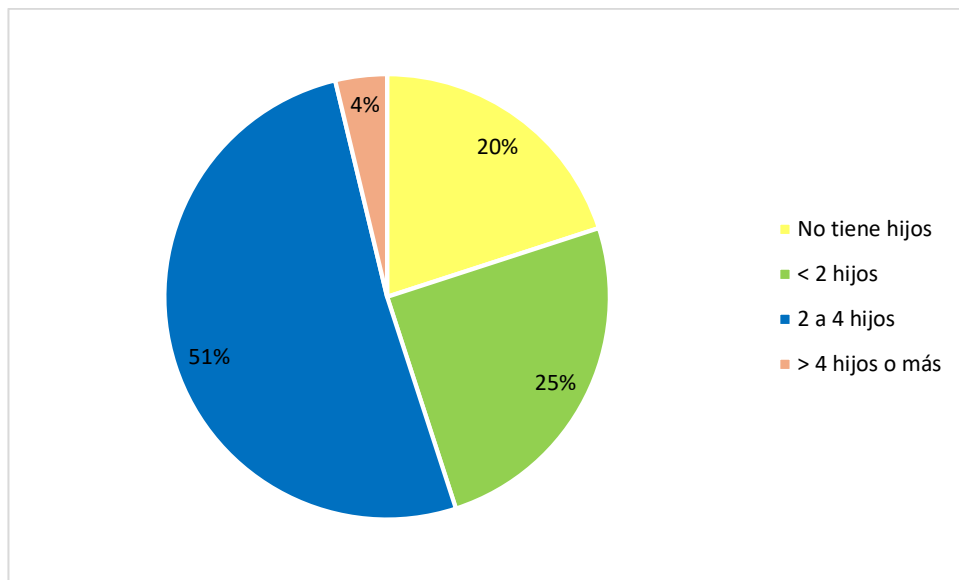


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** De la totalidad de los participantes, resulta que el 31% laboran para la carrera de Medicina, el 27% para Nutrición y Dietética, el 20% para Odontología, y el 13% para el departamento de Sistemas; mientras que para Fisioterapia, Trabajo Social y Enfermería las cifras son menores. Estos porcentajes nos permiten dilucidar que la mayoría de las carreras corresponden al área de ciencias de la salud, por lo que, los encuestados son portadores de conocimiento sobre hábitos saludables, no obstante, los datos obtenidos demuestran que no siempre el conocimiento se exterioriza en la práctica.

**Gráfico N°5. Número de hijos/dependientes**



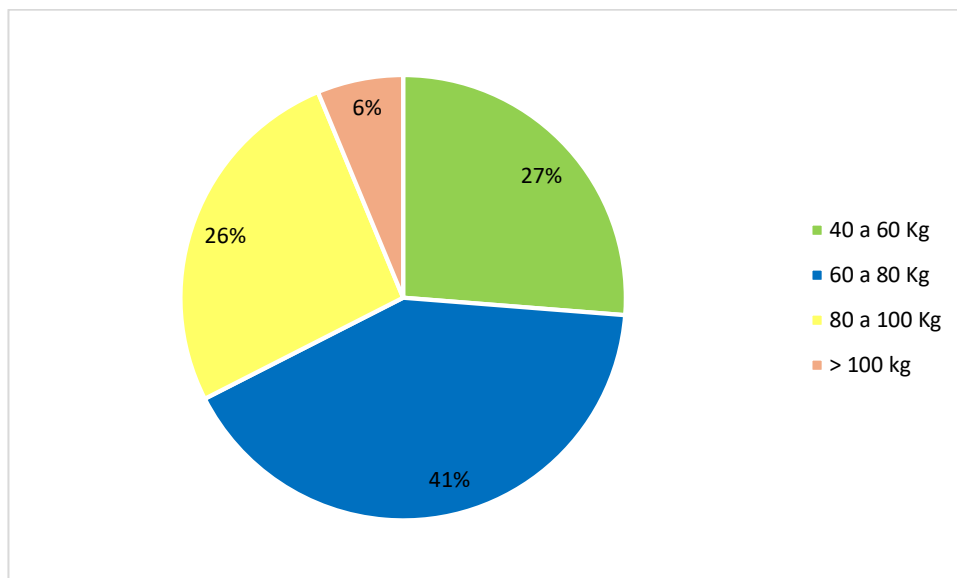
**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta ilustración grafica se observa que de la totalidad de la muestra, el 51% de los participantes tiene de 2 a 4 hijos, el 25% tiene 1 hijo dependiente, y el 4% tienen 4 o más. Por otra parte, se vale destacar que, sólo el 20% de los encuestados no tienen hijos dependientes. Por lo tanto, todas estas cifras develan que el 80% cuenta con responsabilidades familiares, las mismas que pueden disminuir el tiempo disponible para realizar actividad física, e incidir en el descanso y hábitos de alimentación de los participantes.

## HÁBITOS Y COMORBILIDADES REFERIDAS

Gráfico N°6. Peso en kilogramos

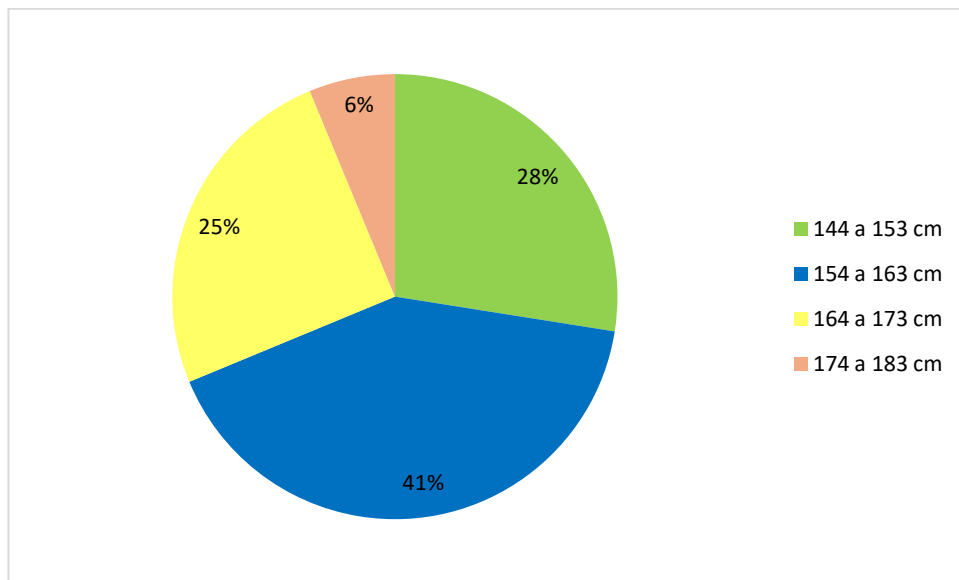


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** A raíz del presente gráfico podemos dilucidar que del total de los encuestados, la moda se ubica en el 41% de los que tienen un peso de entre 60 a 80 kg. Con el 27% le siguen los que pesan entre 40 a 60 kg, con el 26% los que pesan entre 80 a 100 kg, y con el 6% los que pesan más de 100 kg. No obstante, si sumamos los porcentajes de las personas que tienen un peso de 60 a 100 kg arroja una cifra del 67%, lo que implica una presencia relevante de obesidad o sobrepeso. Por lo tanto, la distribución de estas cifras demuestra una considerable variabilidad, que al asociarse con la talla podría develar relevantes riesgos metabólicos.

**Gráfico N°7. Talla en centímetros**

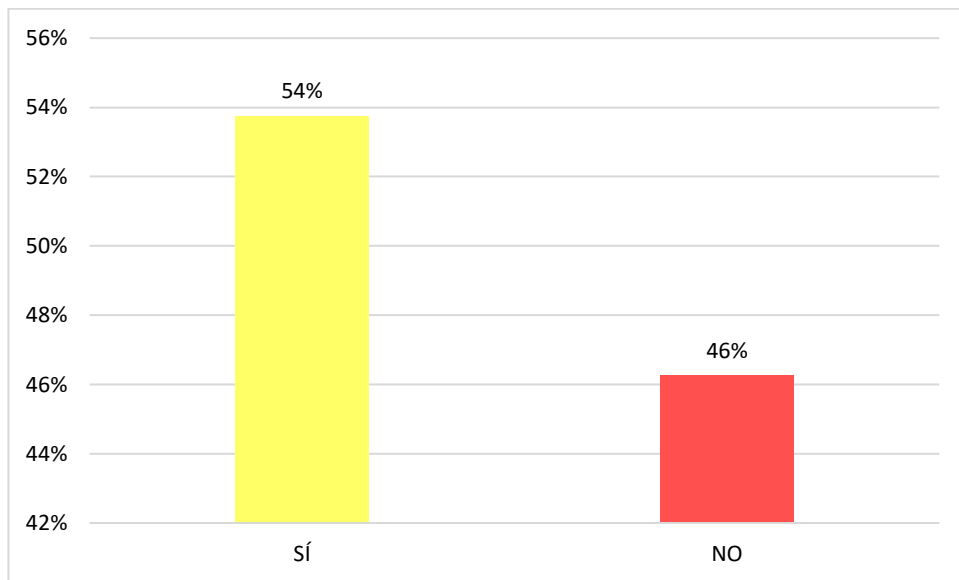


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico podemos observar las tallas en centímetros de los participantes, por lo tanto, en estos resultados se revela que el 41% mide entre 154 a 163 cm, el 28% mide entre 144 a 153 cm, el 25% mide entre 163 a 173 cm, y por último, solo el 6% excede los 174 cm. Estas cifras develan que la mayoría tiene un estatura media-baja, cuestión relevante para analizar el índice de masa corporal y explicar los casos de obesidad señalados con anterioridad.

**Gráfico N°8. Autopercepción de una alimentación adecuada**

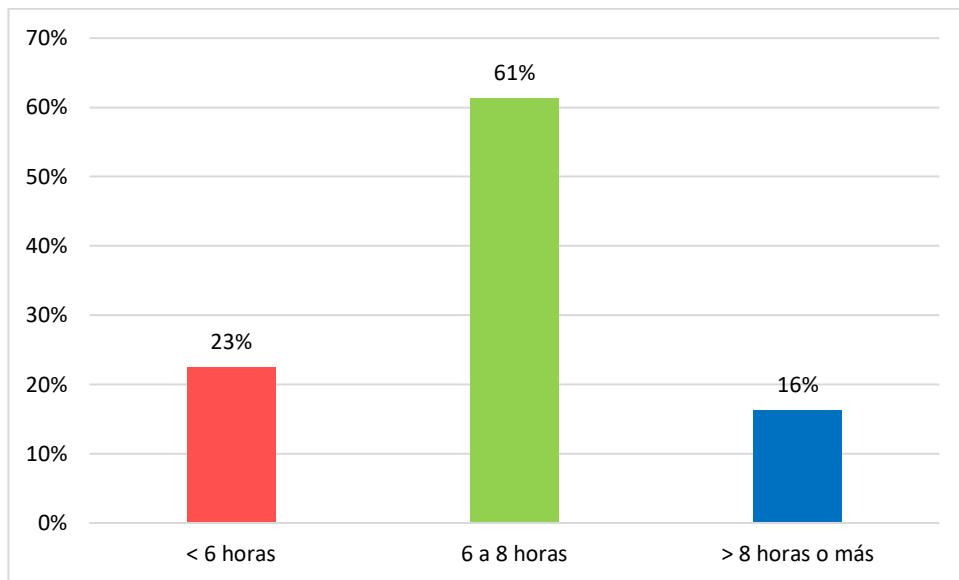


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico se observa que el 54% de los involucrados consideran que su alimentación es buena, mientras que el 46% cree que no es así, por lo que, este nivel de autopercepción está dividido de manera casi equitativa, lo que devela una conciencia parcial sobre los hábitos de alimentación, la necesidad de intervención nutricional, y la relación con las comorbilidades presentes.

**Gráfico N°9. Horas de descanso.**

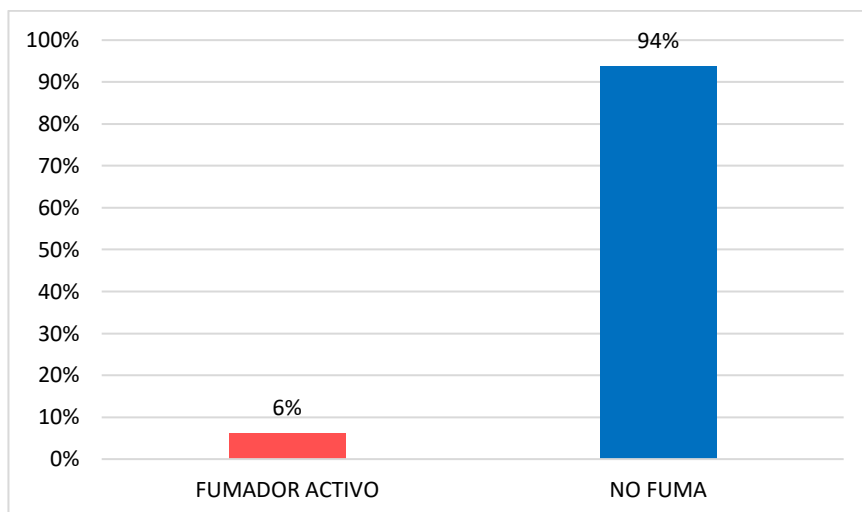


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico podemos visualizar las horas de descanso que reportaron el personal docente y administrativo encuestado, y en los resultados se encontró que el 61% de la muestra mencionada duerme de 6 a 8 horas, mientras que el 23% pernocta en menos de 6 horas, y únicamente el 16% alcanza 8 horas de sueño. Este análisis converge en que más del 60% no lleva a cabo la recomendación ideal de 8 horas de sueño, lo que puede incidir en el rendimiento laboral, el metabolismo, y en los niveles de sedentarismo y estrés.

**Gráfico N°10. Consumo de Tabaco**

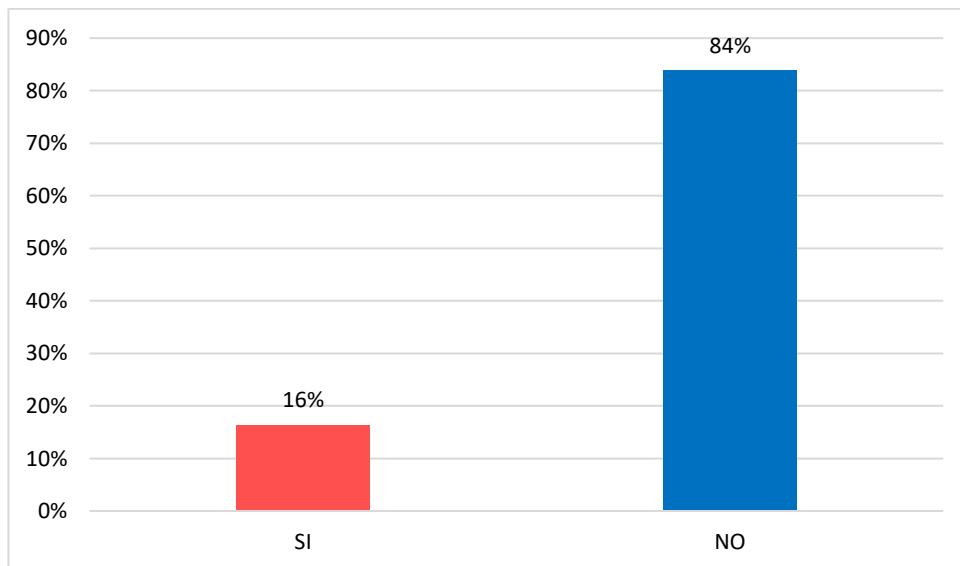


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta gráfica podemos observar que el 94% de los encuestados no fuman, y sólo el 6% de la muestra son fumadores activos, por otra parte, no se reportan fumadores pasivos. Estas cifras ponen en evidencia un significativo factor de protección que disminuye el riesgo cardiovascular y respiratorio, además de constituirse como un aspecto positivo del presente estudio.

**Gráfico N°11. Consumo de Alcohol**

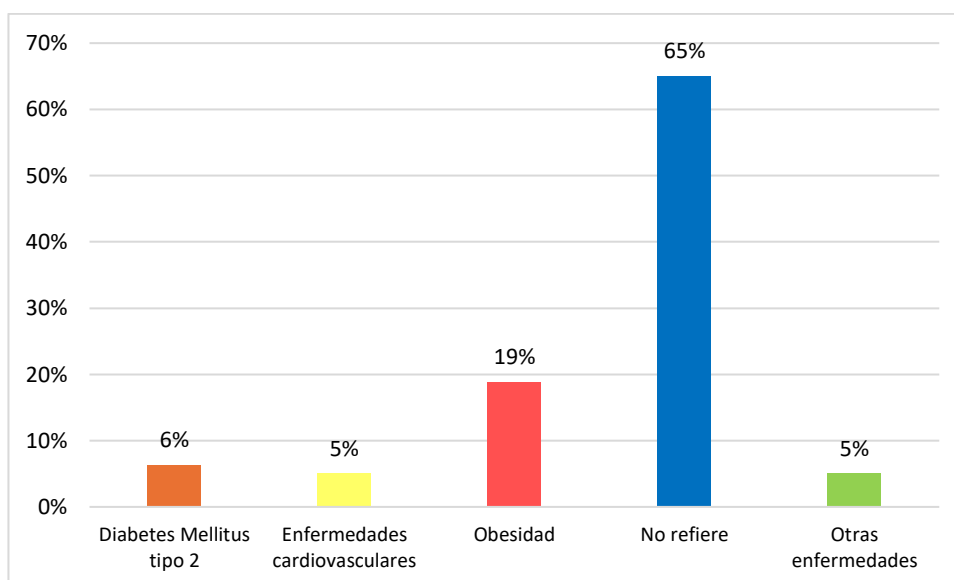


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** Respecto al consumo de alcohol en las 80 personas que participaron del presente cuestionario, podemos observar que de esta totalidad, el 84% manifestaron que no consumir alcohol, mientras que el 16% afirmaron que sí. Por lo que, aunque el bajo de consumo de alcohol se constituye como un parámetro favorable, el consumo existente podría estar vinculado con estrés laboral, de modo que, es relevante evaluar la intensidad y frecuencia para un análisis completo.

**Gráfico N°12. Comorbilidades**



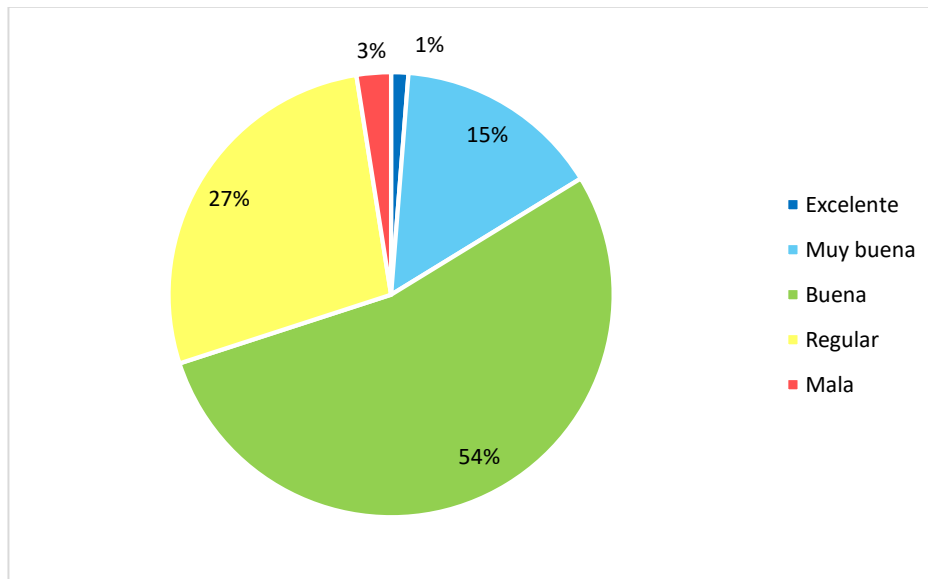
**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta ilustración podemos examinar que el 65% de los encuestados no reportan enfermedades, pero el 19% manifiestan tener obesidad, el 6% tiene Diabetes Mellitus tipo 2, y el 5% reportan tener enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, en menores porcentajes se presentan como otras comorbilidades de la muestra a la condromalacia de rodilla, a la hipertensión arterial, a la hipercolesterolemia y a la gastritis. Es decir que, aunque la mayor parte de ellos se perciben como sanos, persiste la existencia importante de patologías graves, que pueden asociarse con la inactividad física y el sedentarismo.

## PERCEPCIÓN DE SALUD GENERAL (ESCALA DE LIKERT)

Gráfico N°13. Autoevaluación general sobre el estado de salud de los participantes.

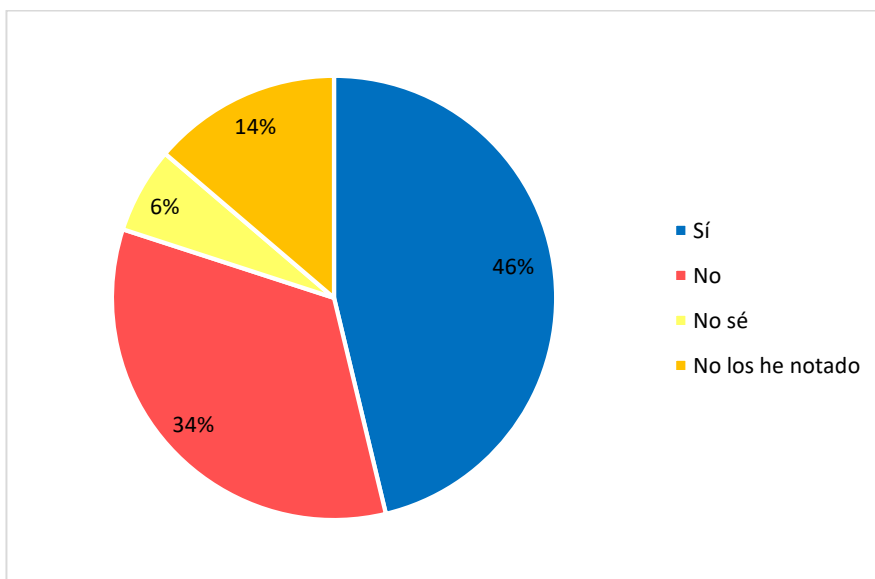


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En el presente gráfico podemos observar que el 54% de los participantes consideran tener un estado de salud bueno, mientras que el 15% califica su salud como muy buena. No obstante, el 27% consideran tener un estado de salud regular, mientras que el 3% califica su salud como mala. Es decir que, aunque la percepción general es positiva, persiste un grupo significativo con una perspectiva no óptima, vinculada con su estilo de vida o enfermedades.

**Gráfico N°14. Presencia de espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad.**

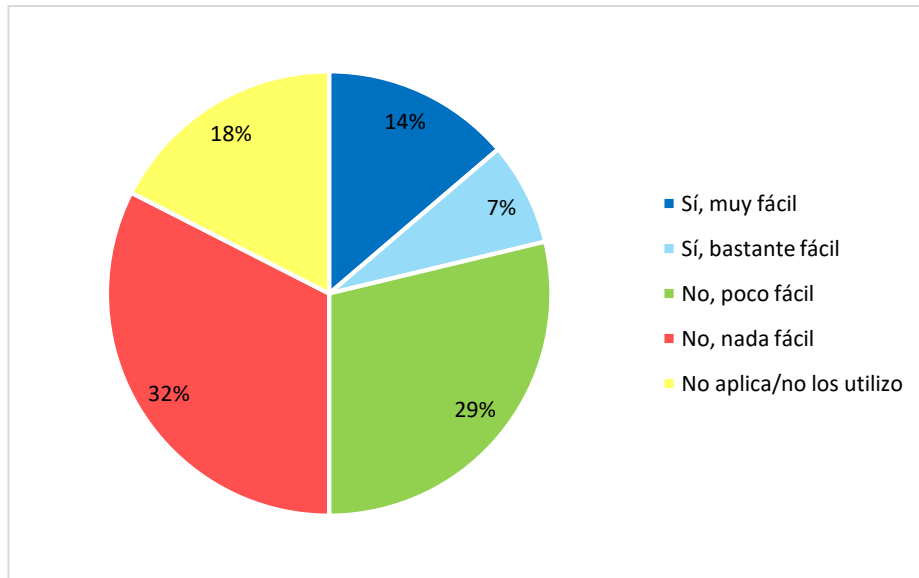


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico podemos observar que el 46% de los involucrados en el presente cuestionario, consideran que la universidad sí cuenta con espacios adecuados para realizar actividad física, mientras que el 54% de la totalidad de la muestra consideran que no, no saben o no los han notado, por lo que, sostienen una percepción de desconocimiento, lo que pone en evidencia inconvenientes de comunicación institucional e infraestructura no suficiente.

**Gráfico N°15. Acceso a espacios adecuados para realizar actividad física en la Universidad.**

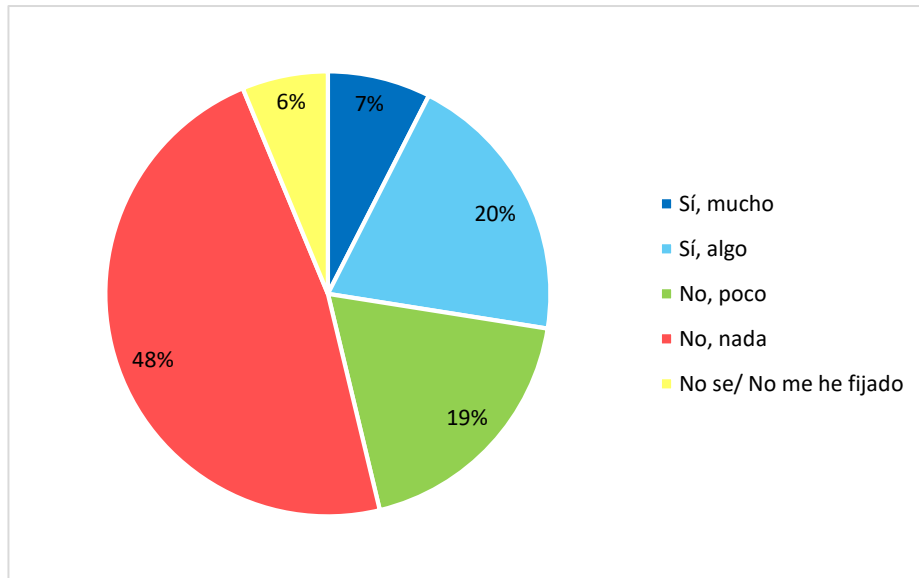


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En el presente gráfico podemos examinar que de la totalidad de la muestra, el 61% considera que el acceso a espacios adecuados para realizar actividad física es poco o nada fácil. Por otra parte, sólo el 21% percibe este acceso como muy o bastante fácil, mientras que el 18% no utiliza estos espacios. Esto pone en evidencia una brecha significativa para la práctica de la actividad física, dado que, la accesibilidad incide de manera directa en la vinculación al ejercicio.

**Gráfico N°16. Promoción activa de la actividad física y el bienestar entre su personal por parte de la Universidad.**



**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico podemos observar que el 67% de los encuestados consideran que la universidad promueve poco o nada la actividad física, mientras que sólo el 27% percibe mucha o alguna promoción al respecto, y el 6% no sabe o no se ha fijado sobre este tema dentro de esta institución de tercer nivel. Estas cifras ponen en evidencia una negativa percepción institucional, ligada a los altos grados de inactividad física, por lo que, se requiere de estrategias más efectivas y visibles.

**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA  
(IPAQ - VERSIÓN CORTA)**

**Tabla N° 2. Tiempo diario de caminata según el IPAQ.**

| <b>Minutos de caminata por día</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>0 minutos</b>                   | 16                | 20,0 %            |
| <b>1-10 minutos</b>                | 13                | 16,2 %            |
| <b>11-20 minutos</b>               | 33                | 41,2 %            |
| <b>21-30 minutos</b>               | 12                | 15,0 %            |
| <b>31-60 minutos</b>               | 6                 | 7,5 %             |
| <b>Total</b>                       | <b>80</b>         | <b>100 %</b>      |

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En esta tabla podemos denotar que la mayoría, es decir, el 41,2% de los encuestados caminan entre 11 a 20 minutos diarios, seguido por los que no realizan caminata que constituyen un 20% de la muestra. Por otra parte, el 16,2% camina entre 1 y 10 minutos diarios, mientras que, el 15% registra una caminata entre 21 a 30 minutos por día. Por último, únicamente el 7,5% de la muestra reportó caminar entre 31 y 60 minutos por día. Estos hallazgos ponen en evidencia que, aunque se practique la caminata por parte de una significativa parte de los participantes, el tiempo dedicado a esta actividad es limitado en la mayoría de los casos, ubicándose incluso por debajo de los 30 minutos por día.

**Tabla N° 3. Tiempo diario de actividad física moderada según el IPAQ.**

| <b>Minutos de actividad moderada por día</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| <b>0 minutos</b>                             | 58                | 72,5 %            |
| <b>1-10 minutos</b>                          | 1                 | 1,2 %             |
| <b>11-20 minutos</b>                         | 8                 | 10,0 %            |
| <b>21-30 minutos</b>                         | 9                 | 11,2 %            |
| <b>31-60 minutos</b>                         | 4                 | 5,0 %             |
| <b>Total</b>                                 | <b>80</b>         | <b>100 %</b>      |

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** Se puede observar en esta tabla que en relación con la actividad física moderada, el 72,5% de la muestra no la lleva a cabo. Por otra parte, el 11,2% registró realizarla entre 21 a 30 minutos por día, mientras que el 10% reportó dedicar entre 11 a 20 minutos diarios a este tipo de actividad. El 5% de la muestra manifestó realizar actividad física moderada entre 31 y 60 minutos por día, y únicamente el 1,2% indicó realizarla entre 1 y 10 minutos. Estos valores demuestran una reducida participación en actividades físicas de moderada intensidad, lo que podría denotar hábitos de salud y de alimentación inadecuados dentro de la muestra de estudio.

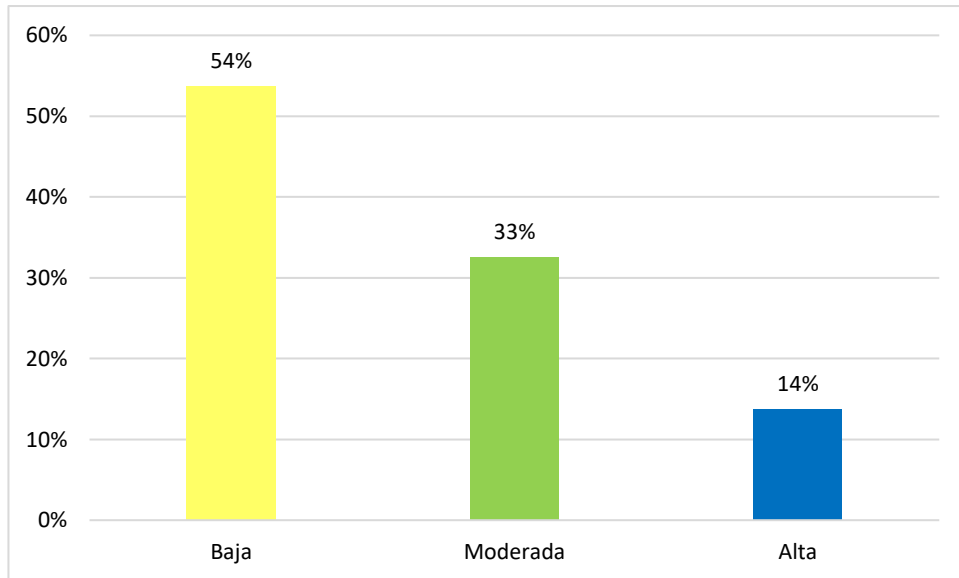
**Tabla N° 4. Tiempo diario de actividad física vigorosa según el IPAQ.**

| <b>Minutos de actividad vigorosa por día</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| <b>0 minutos</b>                             | 72                | 90,0 %            |
| <b>21-30 minutos</b>                         | 6                 | 7,5 %             |
| <b>31-60 minutos</b>                         | 2                 | 2,5 %             |
| <b>Total</b>                                 | <b>80</b>         | <b>100 %</b>      |

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En cuanto a la actividad física vigorosa cabe resaltar que la mayoría de los encuestados, es decir, el 90% no realiza este tipo de actividad. Por el contrario, el 7,5% reportó realizarla entre 21 y 30 minutos por día, mientras que sólo el 2,5% de la muestra indicó practicarla entre 31 y 60 minutos por día. Estos resultados denotan una baja prevalencia de actividades físicas de alta intensidad, lo cual puede incidir en el bienestar general de los participantes del presente cuestionario IPAQ.

**Gráfico N°17. Nivel de Actividad Física de los docentes y personal administrativo de la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.**

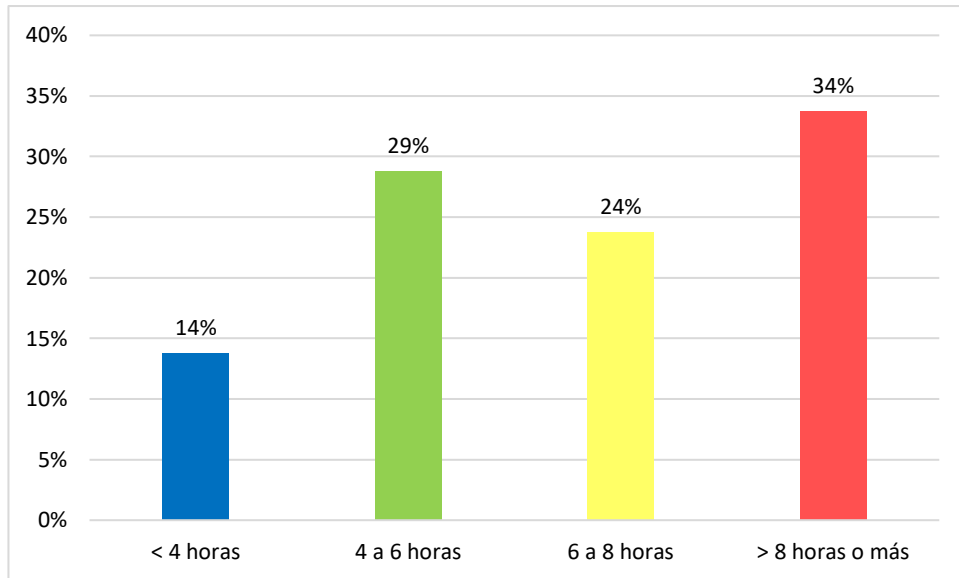


**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** Luego de haber realizado los respectivos cálculos plasmados en las tablas que anteceden a este gráfico, cabe señalar que de la totalidad de los participantes en el cuestionario IPAQ, el 54% presenta un nivel bajo de actividad física, a este grupo le sigue el 33% que realiza actividad física a un nivel moderado, y finalmente sólo el 14% presenta un nivel de actividad física total alto. Esto quiere decir que, más de la mitad no acata recomendaciones internacionales, por lo que, representa un riesgo relevante para el desarrollo de comorbilidades graves. En adición, estos resultados coinciden con una elevada percepción de sedentarismo, por lo que, dentro de la muestra se necesita intervención urgente en relación al fomento de la actividad física.

**Gráfico N°18. Tiempo promedio sentado durante un día hábil (horas/día).**



**Fuente:** Cuestionario IPAQ versión corta.

**Elaborado por:** Rivera León Chenoa Nicole y Reyes García Giuliana Milena, Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética.

**Análisis:** En este gráfico podemos observar que del número total de encuestados el 34% permanece sentado más de 8 horas diarias, el 29% se mantiene en esta postura de 4 a 6 horas, y el 24% entre 6 a 8 horas por día. Únicamente, el 14% permanece en esa postura menos de 4 horas diarias. Estas cifras llevan a dilucidar que más del 58% pasa más de 6 horas sentado al día, por lo que, esta alta cifra de sedentarismo en conjunto con la inactividad física aumenta el riesgo cardiometabólico, por lo que, trasciende como un aspecto preocupante del presente estudio.

## 9. CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se denotó una supremacía grave de la inactividad física, en razón de que el 54% del personal docente y administrativo involucrado registra un nivel de actividad física bajo. Este porcentaje, sumado al hecho de que el 58% permanece en una postura de sentado más de 6 horas diarias durante sus días hábiles, configura un estilo de vida sedentario. Estos resultados ponen en evidencia una problemática concordante con el escenario regional e internacional, que sintetiza a la carga académica y laboral como una limitación para el cumplimiento de disposiciones internacionales respecto a la salud física.

Por otra parte, persiste una alarmante prevalencia respecto a las comorbilidades no transmisibles y a la malnutrición por exceso, dado que, la obesidad con un 19% se ubica como la primordial patología, precedida por la diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. En este punto, concatenar que el 46% de los encuestados reconoció no contar con una dieta equilibrada y, que el 23% pernocta menos de seis horas al día, nos lleva a colegir que este contexto de riesgo cardiometabólico podría incidir en el bienestar general a largo término y en la productividad del personal docente y administrativo universitario.

En cuanto a la práctica de la actividad física de intensidad vigorosa, resta enfatizar su casi inexistencia que se fundamenta en que el 86% de la muestra no se encuentra inmiscuida en este indicador. Por lo tanto, esta ausencia de movimiento corporal devela una reducción significativa en la función metabólica y cardiorrespiratoria de los docentes y funcionarios administrativos, lo cual resulta contradictorio, puesto que, se trata de formadores en Ciencias de la Salud; lo que expone la brecha entre la práctica del autocuidado y el conocimiento teórico respecto al bienestar general.

Por ende, los hallazgos ratifican que el personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, cuenta con un patrón epidemiológico de riesgo, reconocido por los estilos de vida subóptimos y el sedentarismo ocupacional. Es por esto que, resulta apremiante implementar una iniciativa para promover entornos de trabajo saludables que abarquen asesoría nutricional, pausas activas programadas y políticas internas que promuevan la práctica de la actividad física, todo esto, con el objeto de reducir el impacto de las comorbilidades graves no transmisibles en la colectividad universitaria.

## 10. RECOMENDACIONES

En razón del contexto analizado dentro del presente estudio, se vuelve vital implementar un proyecto institucional que fomente la actividad física, respecto al personal docente y administrativo en la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, el mismo que debe estructurarse en su normativa interna, esto es, el “Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo”, que aunque en términos generales busca proteger la salud física de su personal, no establece disposiciones específicas al respecto, por lo que, se sugiere incluir en este texto normativo, pautas activas a lo largo de la jornada de trabajo, rutinas breves de movilidad, e iniciativas de concientización sobre las posibilidades adversas del sedentarismo prolongado, todo esto, bajo la tutela de profesionales en educación física, en nutrición y en salud ocupacional.

Se recomienda realizar campañas periódicas de chequeo y seguimiento médico de prevención dentro de la universidad, que podrían ser reforzadas con talleres nutricionales y educativos, sobre hábitos de sueño, manejo del estrés y alimentación equilibrada.

Asimismo, se exhorta a la institución a mejorar y adecuar la accesibilidad a los espacios asignados a la actividad física dentro de las instalaciones universitarias, por lo que, esta política interna debe incluir la organización de jornadas deportivas y programas de acondicionamiento físico que promueva una cultura laboral enfocada en el autocuidado y la prevención.

Finalmente, se sugiere continuar desarrollando estudios en el contexto universitario que faciliten extender el análisis a otras facultades y universidades; asimismo, se recomienda llevar a cabo estudios longitudinales que busquen correlacionar estadísticamente la influencia de los hábitos de salud y de alimentación en el nivel de actividad física de la muestra de estudio. De esta forma, se podrá producir un registro compacto que fundamente políticas interinstitucionales prolongadas y orientadas a la disminución del sedentarismo y al fortalecimiento de la calidad de vida de los docentes y funcionarios administrativos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Luna D. Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 2024; 5(5): p. 208-216. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2601/3265>.
2. Bailey D. Sedentary behaviour in the workplace: prevalence, health implications and interventions. *British medical bulletin*. 2021; 137(1): p. 42-50. [https://watermark02.silverchair.com/ldaa039.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW\\_Ercy7Dm3ZL\\_9Cf3qfKAc485ysgAAA00wggNJBgkqhkiG9w0BBwagggM6MIIDNgIBADCCAY8GCSqGS1b3DQEHATAeBg1ghkgBZQMEAS4wEQQMPFDs4KNifq4xemHHAqEQgIIDAGQ8fbbh4QgvXhdbnAwXiABmpKpvAWIG5loZUi](https://watermark02.silverchair.com/ldaa039.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAA00wggNJBgkqhkiG9w0BBwagggM6MIIDNgIBADCCAY8GCSqGS1b3DQEHATAeBg1ghkgBZQMEAS4wEQQMPFDs4KNifq4xemHHAqEQgIIDAGQ8fbbh4QgvXhdbnAwXiABmpKpvAWIG5loZUi).
3. Ayazullah S. The impact of workplace physical activity interventions on university employees health, wellbeing and behaviour change: Faculty of Health, Education and Life Sciences at the Birmingham City University.; 2021. [https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/download/3016730b70966051a7e473a8aa6073aa554a24ce96e8b67552786e36a5ba3d94/2202523/Safi%20PhD%20Thesis%20published\\_Final%20version\\_Submitted%20Apr%202021\\_Final%20Award%20Oct%202021.pdf](https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/download/3016730b70966051a7e473a8aa6073aa554a24ce96e8b67552786e36a5ba3d94/2202523/Safi%20PhD%20Thesis%20published_Final%20version_Submitted%20Apr%202021_Final%20Award%20Oct%202021.pdf).
4. Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros F, Rodríguez Guzmán E. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos. *Revista Digital de Ciencias Aplicadas al Deporte*. 2015.; 7(15): p. 14-22. <https://scispace.com/pdf/estudio-exploratorio-sobre-actividad-fisica-en-profesores-299a94lqy6.pdf>.
5. Suarez Erazo R, Reynaga Estrada P, Flores Tello C. Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. *Revista Científica Retos de la Ciencia*. 2019; 3(7): p. 98-107.

<https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/download/294/156/1764>.

6. Muñoz Rodríguez D, Gallego Ortega L. Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*. 2022; 1(2): p. 51-71. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/spe/article/view/7097/3797>.
7. Patterson R, McNamara E, Tainio M, Sá T, Smith A, Sharp S, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*. 2018; 33(1): p. 811-829. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10654-018-0380-1.pdf>.
8. Faghy M, Duncan M, Pringle A, Buchanan J, Roscoe C. UK university staff experience high levels of sedentary behaviour during work and leisure time. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 2022; 28(2): p. 1104-1111. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10803548.2021.1874704?download=true>.
9. Grimani A, Aboagye E, Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. *BMC Public Health*. 2019; 19(1676): p. 1-12. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12889-019-8033-1.pdf>.
10. Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. *Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales* Ginebra: Philippos Yiannikouris; 2010. [https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces\\_Print%20Version\\_SPANISH.pdf](https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces_Print%20Version_SPANISH.pdf).

11. Bolaños D. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS Cuenca: Universidad Católica de Cuenca; 2023. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/37e4376b-da69-4485-82c0-59b476836a08/content>.
12. Ávila C, Espinosa P. ÍNDICE DE MASA CORPORAL, HáBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SARAGURO. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2024; 8(3): p. 964- 982. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11307/16568>.
13. García B, Quiroz M. Actividad física de los docentes universitarios del Instituto Politécnico de la Salud Luis Felipe Moncada POLISAL, UNAN-Managua, marzo 2019 - enero 2020 Managua: Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada" POLISAL, UNAN-Managua; 2020. <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/14633/1/14633.pdf>.
14. Almeida C, Robles D, Ruiz de Chávez D. Comportamientos alimentarios y estilos de vida en docentes investigadores durante y postconfinamiento por pandemia COVID–19. Revista Salud Pública y Nutrición. 2024; 23(3): p. 11-20. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/778/464>.
15. Argumedo G, Velázquez D, Jáuregui A. Actividad física más que salud física y sedentarismo más que inactividad física. Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida Saludables Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS) Instituto Nacional de Salud Pública. 2021. [https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol14/insp\\_resultados.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol14/insp_resultados.pdf).
16. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health Geneva: World Health Organization; 2010. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d0972fd5-8f7d-4c87-b092-889e0f5f4618/content>.

17. Pérez Muñoz S, Dominguez Muñoz R, Sanchez Muñoz A, Rodriguez Cayetano A. Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. 2015; 20(208): p. 1-4.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5880058.pdf>.
18. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour Geneva: World Health Organization; 2020.
19. Ashok P, Kharche J, Raju R, Godbole G. Metabolic equivalent task assessment for physical activity in medical student. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*. 2016; 7(3): p. 236-239.  
<https://www.njppp.com/fulltext/28-1472311600.pdf>.
20. Caspersen C, Powell K, Christenson G. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. 1985; 100(2): p. 126-131.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/instance/1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>.
21. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans (2nd ed.) Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.  
[https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
22. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. International charter of physical education, physical activity and sport Paris: UNESCO; 2015.  
<https://www.icsspe.org/sites/default/files/International%20Charter%20of%20Physical%20Education%20and%20Sport%202015.pdf>.
23. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Décima ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.  
<https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/en/acsm%27s-guidelines-for-exercise-testing-and-prescription.pdf>.

24. García M, Puig N, Lagardera F, Llopis R, Vilanova A. Sociología del deporte. Cuarta ed. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2017. [https://www.alianzaeditorial.es/primer\\_capitulo/sociologia-del-deporte.pdf](https://www.alianzaeditorial.es/primer_capitulo/sociologia-del-deporte.pdf).
25. Devis J. Actividad física, deporte y salud Barcelona: INDE Biblioteca temática del deporte; 2000. <https://plaproanenef.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/02/actividad-fisica-y-salus-i.pdf>.
26. Organización Mundial de la Salud. PREPARACIÓN Y USO DE DIRECTRICES NUTRICIONALES BASADAS EN LOS ALIMENTOS. Informe de una Reunión Consultiva Conjunta FAO/OMS Ginebra: OMS, Serie de Informes Técnicos; 1998. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/69a09023-a65e-4630-b930-6fc0b1ee978f/content>.
27. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C: World Health Organization ; 2019. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/33339c9c-3a9f-46d4-9f12-ae9ff0dfdc6a/content>.
28. Andia S, Eymann A, Fernández D, De la Fuente M, Gutt S, Iglesias D, et al. Manuel para entender y tratar el sedentarismo. Primera ed. Madrid: NED ediciones; 2014. <https://nedediciones.com/wp-content/uploads/H-Sedentarismo.pdf>.
29. Crespo J, Delgado J, Blanco O, Aldecoa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Revista de Atención Primaria. 2015; 47(3): p. 175-183. <https://surl.li/fcyzef>.
30. Romero T. Hacia una definición de Sedentarismo. Revista Chilena de Cardiología. 2009; 28(4): p. 409-413. <https://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>.

31. Leiva A, Martínez M, Cristi C, Salas C, Ramirez R, Díaz X, et al. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*. 2017; 145(4): p. 458-467. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>.
32. Milione H, Parodi R, Buchaca E, Rojas L, Fortuna M, Coral C, et al. Sedentarismo y riesgo cardiovascular. *Revista de medicina*. 2023; 83(1): p. 11-13. <https://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v83s1/1669-9106-medba-83-s1-11.pdf>.
33. Paredes C. Revisión Sistemática Sedentarismo: Un Desafío para la Salud Física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2024; 8(5): p. 2707-2215. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/14262/20407>.
34. Universidad de Murcia. Sobre el sedentarismo Murcia: Campus Universitario de Espinardo; 2022. <https://www.um.es/documents/3423001/3682972/Sobre+sedentarismo.pdf/76add306-033f-ab93-eec5-124763622d94?t=1647515095952>.
35. Universidad de Chile. Pausas Activas Santiago de Chile: Dirección Económica y Administrativa; 2024. <https://artes.uchile.cl/dam/jcr:ce726798-668e-42cc-90b2-2e5dc1629c22/guia-pausas-saludables.pdf>.
36. Cabrera R, Hinojosa C, Moncayo J, Gil A. Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*. 2022; 8(3): p. 1291-1311. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2872/6669>.
37. Moyano L. Pausas activas: una herramienta ergonómica revisión. *Revista Cuidado y Ocupación Humana*. 2018; 8(2): p. 55-65. <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/518/482>.

38. Pelayo A, Gómez L. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2020; 8(5): p. 1-11. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe5/2007-7890-dilemas-8-spe5-00027.pdf>.
39. Tala Á, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*. 2020; 148(8): p. 1189-1194. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n8/0717-6163-rmc-148-08-1189.pdf>.
40. Más M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Revista de Humanidades Médicas*. 2005; 5(2): p. 1-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v5n2/hmc060205.pdf>.
41. Valenzuela L. Estilos de vida saludable y calidad de vida en la comunidad universitaria. *Foro educacional*. 2011; 1(19): p. 59-82. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6429457.pdf>.
42. Cortez W, Araujo A, Velasco J, Urquidez R. Hábitos alimentarios y su relación con factores de riesgo fisiológicos en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud*. 2025; 27(1): p. 1-6. <https://www.scielo.org.mx/pdf/biotecnia/v27/1665-1456-biotecnia-27-e2542.pdf>.
43. Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita M, Espinosa J, Hernández J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT- Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020; 39(1): p. 1-10. [https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/18706/144814485102](https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706/144814485102).
44. Rodes M. Estilo de vida saludable y rendimiento de los trabajadores: Una revisión sistemática: Universidad Miguel Hernández; 2021. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/25832/1/TFM%20Rodes%20Martinez%20Maria.pdf>.

45. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevección de enfermedades de trabajo relacionadas con factores de riesgo psicosociales en el trabajo: Entornos laborales seguros y saludables.; 2024. [https://elssa.imss.gob.mx/files/4.3.24\\_Implementacion\\_de\\_estrategias\\_de\\_intervencion.pdf](https://elssa.imss.gob.mx/files/4.3.24_Implementacion_de_estrategias_de_intervencion.pdf).
46. Girón K, Arenas J, Márquez L. Entornos laborales saludables y control de enfermedades crónicas. *Biociencias*. 2023; 18(1): p. 59-75. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9608798.pdf>.
47. Vargas E, Loaiza L, Osorio S. CONDICIONES DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS TRIBUNAS CÓRCEGA ESPTRI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2017: UNIVERSIDAD LIBRE SECCIONAL PEREIRA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, GERENCIA Y CONTROL DE RIESGOS; 2017. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICIONES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
48. Suárez C, Cerdeña A, Petronio I. La alimentación de los trabajadores: MANUAL BÁSICO EN SALUD, SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE. PCET-MALUR, Universidad de la República; 2011. [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9477/1/6\\_LA%20ALIMENTACI%c3%93N%20DE%20LOS%20TRABAJADORE%20S.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9477/1/6_LA%20ALIMENTACI%c3%93N%20DE%20LOS%20TRABAJADORE%20S.pdf).
49. Achón M, Alonso E, Carretero A, García Á, Varela G. Programas de alimentación y estilos de vida en las empresas españolas: Universidad CEU San Pablo. Fundación MAPFRE. ; 2021. <https://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/Estudio%20Programas%20de%20Alimentacion%20y%20Estilos%20de%20Vida%20Em>

presas%20en%20España%20USP-  
CEU%20y%20Fund.%20Mapfre%202021.pdf.

50. Romero M. Hábitos alimenticios en el personal de salud y rendimiento laboral : Universidad Nacional de Rosario. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela de Enfermería. ; 2020. <https://rephip.unr.edu.ar/server/api/core/bitstreams/5eaabe2c-dbc8-496b-a063-2abb687dc8be/content>.
51. Bautista J, Reynaga P, Camacho J, Preciado M. Tipo de actividad laboral y salud nutricional en trabajadores. PIENSO en Latinoamérica. 2019; 2(3): p. 33-43. <https://www.piensoenlatinoamerica.org/storage/pdf-articles/1625029288-4%20Art%C3%ADculo%20original.pdf>.
52. Segura J. Desplazamiento activo al centro educativo y niveles de actividad física en jóvenes españoles: análisis psicométrico de instrumentos: Universidad de Granada. Tesis Doctorales. ; 2020. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/63664/6673.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
53. Aguilar M, Sánchez A, Guisado R, Rodríguez R, Noack J, Pozo M. Descripción del acelerómetro como método para valorar la actividad física en los diferentes periodos de la vida; revisión sistemática. Revista Nutrición Hospitalaria. 2014; 29(6): p. 1250-1261. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n6/05revision02.pdf>.
54. Calahorra F, Torres G, López I, Santos A, Garatachea N, Alvarez E. Actividad física y acelerometría; orientaciones metodológicas, recomendaciones y patrones. Revista Nutrición Hospitalaria. 2015; 31(1): p. 115-128. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/11revision11.pdf>.
55. Santos A, Garatachea N. Tendencias actuales de la acelerometría para la cuantificación de la actividad física. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2012; 1(1): p. 24-32. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/2000/1907>.

56. Santos R. Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*. 2019; 21(5): p. 485-491. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2019.v21n5/485-491/es>.
57. Gobierno de La Rioja. CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS Argentina ; 2002. [https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/mediciones/IPAQ\\_Cuestionario\\_ESP.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/mediciones/IPAQ_Cuestionario_ESP.pdf).
58. Barrera R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*. 2017; 7(11): p. 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>.
59. Caravali N, Bacardí M, Armendariz A, Jimenez A. Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2. *Journal of Negative & No Positive Results*. 2016; 1(3): p. 93-99. <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/1015/pdf1015>.
60. Roca R, Castillo M. Nivel de actividad física de una población privada de libertad masculina medida a través del cuestionario IPAQ. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*. 2023; 25(3): p. 106-112. [https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v25n3/es\\_2013-6463-sanipe-25-03-98.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v25n3/es_2013-6463-sanipe-25-03-98.pdf).
61. Suarez R, Reynaga P, Flores C. SEDENTARISMO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE DOS CENTROS EDUCATIVOS DE QUITOECUADOR. *Revista Científica Retos de la Ciencia*. 2019; 3(7): p. 98-107. <https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/294/156>.

62. Bernal P, Lagos G, Leal P, Vargas F. INTERVENCIONES PROMOTORAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DISMINUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DURANTE LA JORNADA LABORAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA Viña del Mar: Universidad de Valparaíso Chile; 2018. <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/serveruv/api/core/bitstreams/6038a895-18f7-414c-9d58-5f79f8f341e9/content>.
63. José P. Influencia del sedentarismo en la salud de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” Tulcán: Universidad Politécnica Estatal del Carchi; 2024. <https://repositorio.upec.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b88cf4b4-c2c2-4c0c-bd59-bb0fb784c752/content>.
64. Abad W, Chávez N. Desarrollo de un plan de prevención de sobrepeso y obesidad en el personal administrativo de un Hospital de la ciudad de Guayaquil Guayaquil: Escuela Superior Politécnica del Litoral; 2025. <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/66347/1/T-115428%20POSTG153%20ABAD-CHAVEZ.pdf>.
65. Medicine & Science in Sports & exercise: Official Journal of the American College of Sports Medicine. Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire (OSPAQ): Lippincott Williams Wilkins; 2011. [https://cdn-links.lww.com/permalink/mss/a/mss\\_44\\_1\\_2011\\_11\\_15\\_chau\\_msse\\_sdc1.pdf](https://cdn-links.lww.com/permalink/mss/a/mss_44_1_2011_11_15_chau_msse_sdc1.pdf).
66. Asamblea Constituyente del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador Montecristi: Registro Oficial 449 ; 2008. [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf).

67. Asamblea Nacional del Ecuador. Ley Orgánica de Salud: Registro Oficial Suplemento 423; 2006. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>.
68. Asamblea Nacional del Ecuador. Ley Orgánica de Educación Superior, LOES: Registro Oficial Suplemento 298 ; 2010. <https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf>.
69. Consejo Nacional de Planificación. Plan Nacional de Desarrollo 2021 - 2025: Registro Oficial Suplemento 544.; 2021. <https://iste.edu.ec/wp-content/uploads/2022/08/PLAN-NACIONAL-DE-DESARROLLO-2021-2025.pdf>.
70. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo: Centro de Seguridad y Salud en el Trabajo (CESSTUC); 2011. <https://ucsgweb1.ucsg.edu.ec/wp-content/uploads/transparencia/Reglamento%20Interno%20de%20seguridad%20y%20salud.pdf>.

# ANEXOS

## CUESTIONARIO IPAQ

### Anexo A: hoja de recolección de datos

---

#### HOJA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**Proyecto de Investigación:** “Categorización del nivel de actividad física del personal docente y administrativo universitario”

#### I. Datos Sociodemográficos

- Fecha de nacimiento (día, mes, año): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
- Años de servicio en la universidad: \_\_\_\_ en años
- Docente: tiempo completo ( ). Administrativo de contabilidad ( ), Secretaría ( ), otros ( ).
- Departamento o carrera a la que pertenece: \_\_\_\_\_
- Número de hijos/dependientes: \_\_\_\_
- Carrera o Programa de Posgrado: \_\_\_\_\_
- Peso en kg: \_\_, talla en cm: \_\_

#### II. Hábitos y comorbilidades referidas

- Alimentación, ¿considera que se alimenta bien? SI ( )/NO ( )
- Hábitos de descanso/sueño: ¿Cuántas horas duerme?: \_\_\_\_
- Fumador activo \_\_\_\_ / pasivo \_\_\_\_ No fuma \_\_\_\_ Consume alcohol SI ( )/NO ( )

Marque con una "X" las comorbilidades que usted refiera:

- Diabetes Mellitus tipo 2 \_\_\_\_
- Enfermedades Cardiovasculares \_\_\_\_
- Cáncer (especifique tipo, ej. mama, colon) \_\_\_\_
- Obesidad \_\_\_\_
- Otros (especifique): \_\_\_\_\_

#### III. Percepción de Salud General (Escala de Likert)

- **En general, ¿cómo calificaría su salud?**  
1-Excelente ( ) 2-Muy buena ( ) 3-Buena ( ) 4-Regular ( ) 5-Mala ( )

*Percepción del entorno universitario para la actividad física*

- **¿La universidad (campus) cuenta con espacios adecuados para realizar actividad física (ej. Gimnasio, canchas deportivas, pistas para caminar/correr, áreas verdes, etc.)**  
Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ No sé \_\_\_\_ No los he notado \_\_\_\_
- **¿Estos espacios universitarios son de fácil acceso para usted (ej. Cerca de su oficina/lugar de trabajo, horarios convenientes)?**  
Si, muy fácil \_\_ Si, bastante fácil \_\_ No, poco fácil \_\_ No, nada fácil \_\_ No aplica/no los utilizo \_\_
- **¿Considera que la universidad promueve activamente la actividad física y el bienestar entre su personal (ej. Campañas, programas, eventos)?**  
Si, mucho \_\_ Si, algo \_\_ No, poco \_\_ No, nada \_\_ No se/No me he fijado \_\_

#### IV. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ - Versión Corta)

Piense en todas las actividades **VIGOROSAS** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
  - \_\_\_\_Días por semana
  - Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)
  - \_\_\_\_Horas por día

- \_\_\_\_ Minutos por día
- No sabe/no está seguro

Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.
  - \_\_\_\_ Días por semana
  - Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)
  - \_\_\_\_ Horas por día
  - \_\_\_\_ Minutos por día
  - No sabe/no está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
  - \_\_\_\_ Días por semana
  - Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
  - \_\_\_\_ Horas por día
  - \_\_\_\_ Minutos por día
  - No sabe/no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
  - \_\_\_\_ Horas por día
  - \_\_\_\_ Minutos por día
  - No sabe/no está seguro

**VALOR DEL TEST:**

1. Caminatas:  $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$  (Ej.  $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$ )
2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET}^* \times \text{X minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa:  $8 \text{ MET}^* \times \text{X minutos} \times \text{días por semana}$  A continuación sume los tres valores obtenidos:  
Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:**

**Actividad Física Moderada:**

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*.

**Actividad Física Vigorosa:**

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET\*.

**Nivel de actividad física:** Bajo/inactivo: \_\_\_\_ Moderado \_\_\_\_ Alto \_\_\_\_



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



Facultad de Ciencias  
de la Salud

CARRERAS:  
Medicina  
Enfermería  
Odontología  
Nutrición y Dietética  
Fisioterapia

## DECANATO



PBX: 3804600  
Ext. 1801-1802  
[www.ucsg.edu.ec](http://www.ucsg.edu.ec)  
Apartado 09-01-4671  
Guayaquil-Ecuador

DFCS-108-2026  
Guayaquil, 13 de marzo del 2026

Señoritas  
**Giuliana Milena Reyes García**  
**Chenoa Nicole Rivera León**  
**Estudiantes De La Carrera De Nutrición Y Dietética**  
Ciudad

De mis consideraciones:

Por medio de la presente se les informa que el Sr. Rector de nuestra institución con el objetivo que ustedes puedan llevar a cabo su trabajo de titulación denominado: "Hábitos de salud y de alimentación asociados con el grado de actividad física del personal docente del área de Ciencias Médicas de la Universidad de Católica Santiago de Guayaquil", ha autorizado el permiso correspondiente para que puedan realizar la encuesta a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Atentamente,



Dr. José Luis Jouvín Martillo, Mgs.  
DECANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Selch/.

**Tipo norma:** CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR  
**Fecha de publicación:** 2008-10-20  
**Estado:** Reformado  
**Fecha de última modificación:** 2021-01-25

**Número de Norma:** 0  
**Tipo publicación:** Registro Oficial  
**Número de publicación:** 449

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008

ÍNDICE

PREÁMBULO

TÍTULO I  
ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO

Capítulo primero  
Principios fundamentales

Capítulo segundo  
Ciudadanas y ciudadanos

TÍTULO II  
DERECHOS

Capítulo primero  
Principios de aplicación de los derechos

Capítulo segundo  
Derechos del buen vivir

- Sección primera  
Agua y alimentación
- Sección segunda  
Ambiente sano
- Sección tercera  
Comunicación e información
- Sección cuarta  
Cultura y Ciencia
- Sección quinta  
Educación
- Sección sexta  
Hábitat y vivienda
- Sección séptima  
Salud
- Sección octava  
Trabajo y seguridad social

Capítulo tercero  
Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

- Sección primera  
Adultas y adultos mayores
- Sección segunda  
Jóvenes
- Sección tercera  
Movilidad Humana
- Sección cuarta  
Mujeres embarazadas
- Sección quinta  
Niñas, niños y adolescentes
- Sección sexta  
Personas con discapacidad
- Sección séptima

Este documento ha sido descargado de las bases de datos de LEXIS exclusivamente con el propósito de consulta. Te recordamos que la comercialización o divulgación del contenido sin autorización previa está estrictamente prohibida.



## LEY ORGÁNICA DE SALUD

**Tipo norma:** Ley

**Fecha de publicación:** 2006-12-22

**Estado:** Reformado

**Fecha de última reforma:** 2023-05-16

**Número de Norma:** 67

**Tipo publicación:** Registro Oficial Suplemento

**Número de publicación:** 423

EL CONGRESO NACIONAL

Considerando:

Que el numeral 20 del artículo 23 de la Constitución Política de la República, consagra la salud como un derecho humano fundamental y el Estado reconoce y garantiza a las personas el derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental,...

Que el artículo 42 de la Constitución Política de la República, dispone que "El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia."

Que el Código de la Salud aprobado en 1971, contiene disposiciones desactualizadas en relación a los avances en salud pública, en derechos humanos, en ciencia y tecnología, a la situación de salud y enfermedad de la población, entre otros;

Que el actual Código de la Salud ha experimentado múltiples reformas parciales que lo han convertido en un cuerpo legal disperso y desintegrado;

Que ante los actuales procesos de reforma del Estado, del sector salud y de globalización, en los que se encuentra inmerso nuestro país, la legislación debe priorizar los intereses de la salud de la población por sobre los comerciales y económicos;

Que el Ecuador ha ratificado convenios y tratados internacionales que determinan compromisos importantes del país en diferentes materias como derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, derechos de niños, niñas y adolescentes, entre otros;

Que se hace necesario actualizar conceptos normativos en salud, mediante la promulgación de una ley orgánica que garantice la supremacía sobre otras leyes en esta materia; y,

En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales expide la siguiente:

Este documento ha sido descargado de las bases de datos de LEXIS exclusivamente con el propósito de consulta. Te recordamos que la comercialización o divulgación del contenido sin autorización previa está estrictamente prohibida.



## LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN SUPERIOR, LOES

**Tipo norma:** Ley

**Fecha de publicación:** 2010-10-12

**Estado:** Reformado

**Fecha de última reforma:** 2025-05-14

**Número de Norma:** 0

**Tipo publicación:** Registro Oficial Suplemento

**Número de publicación:** 298

### NOTA GENERAL:

Por disposición del Decreto Ejecutivo No. 97, publicado en el Registro Oficial Suplemento 53 de 8 de agosto del 2017, el artículo 7 dispone: Asúmase la representación y funciones del Ministro que dirige la Política de Producción, establecida en el artículo 167 de esta Ley, que determina la integración del Consejo de Educación Superior.

Mediante las reformas incorporadas a esta Ley (Art. 171), publicada en el Registro Oficial Suplemento 297 del 2 de Agosto del 2018, el nombre del Consejo de Evaluación, Acreditación y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior -CEAACES- cambia por Consejo de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior -CACES.

### LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN SUPERIOR

#### PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA

Oficio No. T. 4454-SNJ-10-1512

Quito, 6 de octubre de 2010

Señor Ingeniero  
Hugo Enrique Del Pozo Barrezueta  
DIRECTOR DEL REGISTRO OFICIAL  
En su despacho

De mi consideración:

Adjunto al presente encontrará el oficio No. SAN-2010-672 del 4 de octubre de 2010, suscrito por el doctor Francisco Vergara, Secretario General de la Asamblea Nacional, del cual consta la certificación de que la Asamblea Nacional, no trató dentro del plazo de treinta días, señalado en el tercer inciso del artículo 138 de la Constitución de la República, la objeción parcial que presentara el señor Presidente Constitucional de la República, con fecha 3 de septiembre de 2010, respecto del Proyecto de Ley Orgánica de Educación Superior.

Este documento ha sido descargado de las bases de datos de LEXIS exclusivamente con el propósito de consulta. Te recordamos que la comercialización o divulgación del contenido sin autorización previa está estrictamente prohibida.



## PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2021, 2025

**Tipo norma:** Resolución

**Número de Norma:** 2

**Fecha de publicación:** 2021-09-23

**Tipo publicación:** Cuarto Registro Oficial Suplemento

**Estado:** Vigente

**Número de publicación:** 544

**Fecha de última reforma:** No aplica

CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN

RESOLUCIÓN No. 002-2021-CNP

DESE POR CONOCIDO Y APRUÉBESE EL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2021 - 2025 EN SU INTEGRIDAD Y CONTENIDOS

Resolución Nro. 002-2021-CNP

Periodo 2021-2025

EL CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN

CONSIDERANDO:

Que el artículo 275 de la Constitución de la República, dispone: "(...) El Estado planificará el desarrollo del país para garantizar el ejercicio de los derechos, la consecución de los objetivos del régimen de desarrollo y los principios consagrados en la Constitución. La planificación propiciará la equidad social y territorial, promoverá la concertación, y será participativa, descentralizada, desconcentrada y transparente.

Que el numeral 2 del artículo 277 de la de la Constitución de la República, prescribe qué para la consecución del buen vivir, serán deberes generales del Estado entre otros el "(...) 2. Dirigir, planificar y regular el proceso de desarrollo";

Que el artículo 279 de la Constitución de la República, establece: "El sistema nacional descentralizado de planificación participativa organizará la planificación para el desarrollo. El sistema se conformará por un Consejo Nacional de Planificación, que integrará a los distintos niveles de gobierno, con participación ciudadana, y tendrá una secretaría técnica, que lo coordinará. Este consejo tendrá por objetivo dictar los lineamientos y las políticas que orienten al sistema y aprobar el Plan Nacional de Desarrollo, y será presidido por la Presidenta o Presidente de la República (...)"

Que el artículo 280 de la Constitución de la República define: "El Plan Nacional de Desarrollo es el instrumento al que se sujetarán las políticas, programas y proyectos públicos; la programación y ejecución del presupuesto del Estado; y la inversión y la asignación de los recursos públicos; y coordinar las competencias exclusivas entre el Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados. Su



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

HOJA: 1 DE 38

FECHA DE EMISION: 14 DE NOVIEMBRE DE 2011

CODIGO: RISST - UCSG

No. REVISION: 00

# ***Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo***



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**NOVIEMBRE 2011**

ESTA INFORMACION ES CONFIDENCIAL Y PARA USO EXCLUSIVO DE LA UNIVERSIDAD

CESSTUC

**Cuadro N°1. Minutos promedio de la caminata como actividad física según el IPAQ.**

|    | <b>Días Caminata</b> | <b>Horas/día Caminata</b> | <b>Minutos/día Caminata</b> | <b>Minutos totales Caminata</b> | <b>MET Caminata (3.3)</b> |
|----|----------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 2  | 5                    | 0                         | 45                          | 45                              | 742,5                     |
| 3  | 1                    | 0                         | 20                          | 20                              | 66                        |
| 4  | 5                    | 0                         | 30                          | 30                              | 495                       |
| 5  | 5                    | 0                         | 30                          | 30                              | 495                       |
| 6  | 5                    | 0                         | 40                          | 40                              | 660                       |
| 7  | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 8  | 2                    | 0                         | 10                          | 10                              | 66                        |
| 9  | 2                    | 0                         | 30                          | 30                              | 198                       |
| 10 | 5                    | 0                         | 20                          | 20                              | 330                       |
| 11 | 1                    | 2                         | 0                           | 120                             | 396                       |
| 12 | 7                    | 1                         | 0                           | 60                              | 1386                      |
| 13 | 7                    | 3                         | 0                           | 180                             | 4158                      |
| 14 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 15 | 7                    | 1                         | 0                           | 60                              | 1386                      |
| 16 | 5                    | 0                         | 15                          | 15                              | 247,5                     |
| 17 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 18 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 19 | 5                    | 0                         | 20                          | 20                              | 330                       |
| 20 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 21 | 1                    | 0                         | 10                          | 10                              | 33                        |
| 22 | 3                    | 1                         | 0                           | 60                              | 594                       |
| 23 | 3                    | 0                         | 15                          | 15                              | 148,5                     |
| 24 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 25 | 6                    | 0                         | 20                          | 20                              | 396                       |
| 26 | 5                    | 0                         | 15                          | 15                              | 247,5                     |
| 27 | 5                    | 0                         | 10                          | 10                              | 165                       |
| 28 | 5                    | 0                         | 15                          | 15                              | 247,5                     |
| 29 | 1                    | 0                         | 10                          | 10                              | 33                        |
| 30 | 5                    | 0                         | 15                          | 15                              | 247,5                     |
| 31 | 7                    | 0                         | 20                          | 20                              | 462                       |
| 32 | 7                    | 0                         | 10                          | 10                              | 231                       |
| 33 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 34 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 35 | 5                    | 0                         | 15                          | 15                              | 247,5                     |
| 36 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 37 | 5                    | 0                         | 10                          | 10                              | 165                       |
| 38 | 7                    | 0                         | 15                          | 15                              | 346,5                     |
| 39 | 1                    | 0                         | 50                          | 50                              | 165                       |
| 40 | 7                    | 3                         | 0                           | 180                             | 4158                      |
| 41 | 7                    | 0                         | 20                          | 20                              | 462                       |

|    |   |   |    |     |       |
|----|---|---|----|-----|-------|
| 42 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 43 | 7 | 0 | 30 | 30  | 693   |
| 44 | 7 | 0 | 30 | 30  | 693   |
| 45 | 2 | 0 | 10 | 10  | 66    |
| 46 | 7 | 0 | 10 | 10  | 231   |
| 47 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 48 | 5 | 0 | 15 | 15  | 247,5 |
| 49 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 50 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 51 | 7 | 0 | 10 | 10  | 231   |
| 52 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0     |
| 53 | 5 | 0 | 45 | 45  | 742,5 |
| 54 | 1 | 0 | 20 | 20  | 66    |
| 55 | 5 | 0 | 30 | 30  | 495   |
| 56 | 5 | 0 | 30 | 30  | 495   |
| 57 | 5 | 0 | 40 | 40  | 660   |
| 58 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 59 | 2 | 0 | 10 | 10  | 66    |
| 60 | 2 | 0 | 30 | 30  | 198   |
| 61 | 5 | 0 | 20 | 20  | 330   |
| 62 | 5 | 0 | 10 | 10  | 165   |
| 63 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 64 | 1 | 0 | 50 | 50  | 165   |
| 65 | 7 | 3 | 0  | 180 | 4158  |
| 66 | 7 | 0 | 20 | 20  | 462   |
| 67 | 7 | 0 | 15 | 15  | 346,5 |
| 68 | 7 | 0 | 30 | 30  | 693   |
| 69 | 7 | 0 | 30 | 30  | 693   |
| 70 | 2 | 0 | 10 | 10  | 66    |
| 71 | 7 | 0 | 10 | 10  | 231   |
| 72 | 7 | 0 | 20 | 20  | 462   |
| 73 | 1 | 2 | 0  | 120 | 396   |
| 74 | 7 | 1 | 0  | 60  | 1386  |
| 75 | 5 | 0 | 15 | 15  | 247,5 |
| 76 | 7 | 3 | 0  | 180 | 4158  |
| 77 | 7 | 1 | 0  | 60  | 1386  |
| 78 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0     |
| 79 | 2 | 0 | 30 | 30  | 198   |
| 80 | 3 | 0 | 30 | 30  | 297   |

**Cuadro N°2. Minutos promedio de la actividad física moderada según el IPAQ.**

|    | <b>Días Moderada</b> | <b>Horas/día Moderada</b> | <b>Minutos/día Moderada</b> | <b>Minutos totales Moderada</b> | <b>MET Moderada (4.0)</b> |
|----|----------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 2  | 3                    | 1                         | 0                           | 60                              | 720                       |
| 3  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 4  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 5  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 6  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 7  | 3                    | 0                         | 20                          | 20                              | 240                       |
| 8  | 5                    | 1                         | 0                           | 60                              | 1200                      |
| 9  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 10 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 11 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 12 | 2                    | 1                         | 0                           | 60                              | 480                       |
| 13 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 14 | 3                    | 1                         | 0                           | 60                              | 720                       |
| 15 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 16 | 1                    | 0                         | 30                          | 30                              | 120                       |
| 17 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 18 | 3                    | 1                         | 0                           | 60                              | 720                       |
| 19 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 20 | 5                    | 0                         | 20                          | 20                              | 400                       |
| 21 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 22 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 23 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 24 | 1                    | 0                         | 30                          | 30                              | 120                       |
| 25 | 6                    | 0                         | 20                          | 20                              | 480                       |
| 26 | 1                    | 0                         | 20                          | 20                              | 80                        |
| 27 | 3                    | 0                         | 10                          | 10                              | 120                       |
| 28 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 29 | 1                    | 0                         | 30                          | 30                              | 120                       |
| 30 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 31 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 32 | 1                    | 1                         | 0                           | 60                              | 240                       |
| 33 | 1                    | 1                         | 0                           | 60                              | 240                       |
| 34 | 2                    | 0                         | 20                          | 20                              | 160                       |
| 35 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 36 | 2                    | 1                         | 0                           | 60                              | 480                       |
| 37 | 2                    | 0                         | 30                          | 30                              | 240                       |
| 38 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 39 | 1                    | 0                         | 40                          | 40                              | 160                       |
| 40 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 41 | 2                    | 0                         | 30                          | 30                              | 240                       |

|    |   |   |    |     |      |
|----|---|---|----|-----|------|
| 42 | 2 | 3 | 0  | 180 | 1440 |
| 43 | 2 | 0 | 45 | 45  | 360  |
| 44 | 2 | 0 | 30 | 30  | 240  |
| 45 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 46 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 47 | 2 | 1 | 0  | 60  | 480  |
| 48 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 49 | 2 | 0 | 20 | 20  | 160  |
| 50 | 1 | 1 | 0  | 60  | 240  |
| 51 | 1 | 1 | 0  | 60  | 240  |
| 52 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 53 | 3 | 1 | 0  | 60  | 720  |
| 54 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 55 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 56 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 57 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 58 | 3 | 0 | 20 | 20  | 240  |
| 59 | 5 | 1 | 0  | 60  | 1200 |
| 60 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 61 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 62 | 2 | 0 | 30 | 30  | 240  |
| 63 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 64 | 1 | 0 | 40 | 40  | 160  |
| 65 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 66 | 2 | 0 | 30 | 30  | 240  |
| 67 | 2 | 3 | 0  | 180 | 1440 |
| 68 | 2 | 0 | 30 | 30  | 240  |
| 69 | 2 | 0 | 45 | 45  | 360  |
| 70 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 71 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 72 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 73 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 74 | 2 | 1 | 0  | 60  | 480  |
| 75 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 76 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 77 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 78 | 3 | 1 | 0  | 60  | 720  |
| 79 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    |
| 80 | 0 | 0 | 20 | 20  | 0    |

---

**Cuadro N°3. Minutos promedios de la actividad física vigorosa según el IPAQ**

|    | <b>Días Vigorosa</b> | <b>Horas/día Vigorosa</b> | <b>Minutos/día Vigorosa</b> | <b>Minutos totales Vigorosa</b> | <b>MET Vigorosa (8.0)</b> |
|----|----------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 2  | 2                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 3  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 4  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 5  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 6  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 7  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 8  | 5                    | 1                         | 0                           | 60                              | 2400                      |
| 9  | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 10 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 11 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 12 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 13 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 14 | 3                    | 1                         | 0                           | 60                              | 1440                      |
| 15 | 1                    | 1                         | 30                          | 90                              | 720                       |
| 16 | 2                    | 0                         | 30                          | 30                              | 480                       |
| 17 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 18 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 19 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 20 | 5                    | 1                         | 30                          | 90                              | 3600                      |
| 21 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 22 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 23 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 24 | 2                    | 4                         | 0                           | 240                             | 3840                      |
| 25 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 26 | 2                    | 0                         | 30                          | 30                              | 480                       |
| 27 | 4                    | 1                         | 0                           | 60                              | 1920                      |
| 28 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 29 | 1                    | 0                         | 30                          | 30                              | 240                       |
| 30 | 5                    | 1                         | 0                           | 60                              | 2400                      |
| 31 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 32 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 33 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 34 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 35 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 36 | 4                    | 0                         | 45                          | 45                              | 1440                      |
| 37 | 2                    | 2                         | 0                           | 120                             | 1920                      |
| 38 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 39 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 40 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |
| 41 | 0                    | 0                         | 0                           | 0                               | 0                         |

|    |   |   |    |     |      |   |
|----|---|---|----|-----|------|---|
| 42 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 43 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 44 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 45 | 1 | 1 | 0  | 60  | 480  |   |
| 46 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 47 | 4 | 0 | 45 | 45  | 1440 |   |
| 48 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 49 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 50 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 51 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 52 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 53 | 2 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 54 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 55 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 56 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 57 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 58 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 59 | 5 | 1 | 0  | 60  | 2400 |   |
| 60 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 61 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 62 | 2 | 2 | 0  | 120 | 1920 |   |
| 63 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 64 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 65 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 66 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 67 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 68 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 69 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 70 | 1 | 1 | 0  | 60  | 480  |   |
| 71 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 72 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 73 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 74 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 75 | 5 | 1 | 0  | 60  | 2400 |   |
| 76 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 77 | 1 | 1 | 30 | 90  | 720  |   |
| 78 | 3 | 1 | 0  | 60  | 1440 |   |
| 79 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |
| 80 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0    | 0 |

---

**Cuadro N°4. Nivel de actividad física según el IPAQ**

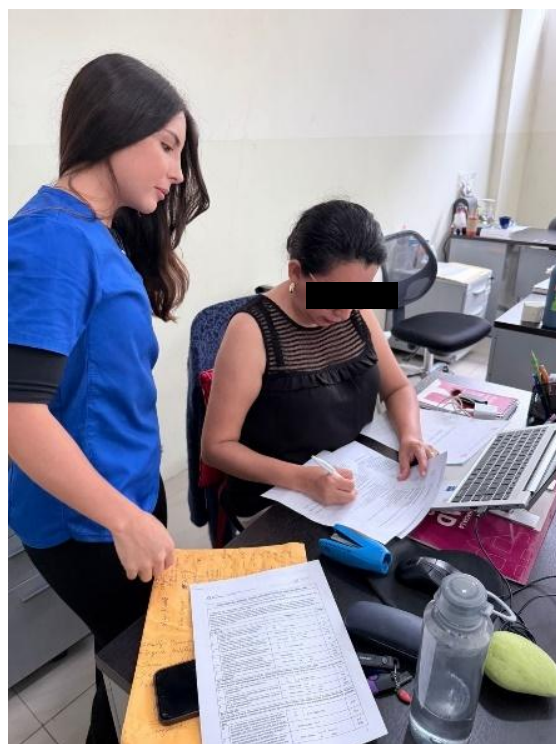
|    | <b>MET Cami-<br/>nata (3.3)</b> | <b>MET Mo-<br/>derada<br/>(4.0)</b> | <b>MET Vigo-<br/>rosa (8.0)</b> | <b>TOTAL<br/>MET/semana</b> | <b>Clasificación</b> |
|----|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1  | 0                               | 0                                   | 0                               | 0                           | Baja                 |
| 2  | 742,5                           | 720                                 | 0                               | 1462,5                      | Moderada             |
| 3  | 66                              | 0                                   | 0                               | 66                          | Baja                 |
| 4  | 495                             | 0                                   | 0                               | 495                         | Baja                 |
| 5  | 495                             | 0                                   | 0                               | 495                         | Baja                 |
| 6  | 660                             | 0                                   | 0                               | 660                         | Moderada             |
| 7  | 346,5                           | 240                                 | 0                               | 586,5                       | Baja                 |
| 8  | 66                              | 1200                                | 2400                            | 3666                        | Alta                 |
| 9  | 198                             | 0                                   | 0                               | 198                         | Baja                 |
| 10 | 330                             | 0                                   | 0                               | 330                         | Baja                 |
| 11 | 396                             | 0                                   | 0                               | 396                         | Baja                 |
| 12 | 1386                            | 480                                 | 0                               | 1866                        | Moderada             |
| 13 | 4158                            | 0                                   | 0                               | 4158                        | Alta                 |
| 14 | 0                               | 720                                 | 1440                            | 2160                        | Moderada             |
| 15 | 1386                            | 0                                   | 720                             | 2106                        | Moderada             |
| 16 | 247,5                           | 120                                 | 480                             | 847,5                       | Moderada             |
| 17 | 0                               | 0                                   | 0                               | 0                           | Baja                 |
| 18 | 346,5                           | 720                                 | 0                               | 1066,5                      | Moderada             |
| 19 | 330                             | 0                                   | 0                               | 330                         | Baja                 |
| 20 | 346,5                           | 400                                 | 3600                            | 4346,5                      | Alta                 |
| 21 | 33                              | 0                                   | 0                               | 33                          | Baja                 |
| 22 | 594                             | 0                                   | 0                               | 594                         | Baja                 |
| 23 | 148,5                           | 0                                   | 0                               | 148,5                       | Baja                 |
| 24 | 346,5                           | 120                                 | 3840                            | 4306,5                      | Alta                 |
| 25 | 396                             | 480                                 | 0                               | 876                         | Moderada             |
| 26 | 247,5                           | 80                                  | 480                             | 807,5                       | Moderada             |
| 27 | 165                             | 120                                 | 1920                            | 2205                        | Alta                 |
| 28 | 247,5                           | 0                                   | 0                               | 247,5                       | Baja                 |
| 29 | 33                              | 120                                 | 240                             | 393                         | Baja                 |
| 30 | 247,5                           | 0                                   | 2400                            | 2647,5                      | Alta                 |
| 31 | 462                             | 0                                   | 0                               | 462                         | Baja                 |
| 32 | 231                             | 240                                 | 0                               | 471                         | Baja                 |
| 33 | 346,5                           | 240                                 | 0                               | 586,5                       | Baja                 |
| 34 | 346,5                           | 160                                 | 0                               | 506,5                       | Baja                 |
| 35 | 247,5                           | 0                                   | 0                               | 247,5                       | Baja                 |
| 36 | 346,5                           | 480                                 | 1440                            | 2266,5                      | Moderada             |
| 37 | 165                             | 240                                 | 1920                            | 2325                        | Moderada             |
| 38 | 346,5                           | 0                                   | 0                               | 346,5                       | Baja                 |
| 39 | 165                             | 160                                 | 0                               | 325                         | Baja                 |
| 40 | 4158                            | 0                                   | 0                               | 4158                        | Alta                 |
| 41 | 462                             | 240                                 | 0                               | 702                         | Moderada             |
| 42 | 346,5                           | 1440                                | 0                               | 1786,5                      | Moderada             |

|    |       |      |      |        |          |
|----|-------|------|------|--------|----------|
| 43 | 693   | 360  | 0    | 1053   | Moderada |
| 44 | 693   | 240  | 0    | 933    | Moderada |
| 45 | 66    | 0    | 480  | 546    | Baja     |
| 46 | 231   | 0    | 0    | 231    | Baja     |
| 47 | 346,5 | 480  | 1440 | 2266,5 | Moderada |
| 48 | 247,5 | 0    | 0    | 247,5  | Baja     |
| 49 | 346,5 | 160  | 0    | 506,5  | Baja     |
| 50 | 346,5 | 240  | 0    | 586,5  | Baja     |
| 51 | 231   | 240  | 0    | 471    | Baja     |
| 52 | 0     | 0    | 0    | 0      | Baja     |
| 53 | 742,5 | 720  | 0    | 1462,5 | Moderada |
| 54 | 66    | 0    | 0    | 66     | Baja     |
| 55 | 495   | 0    | 0    | 495    | Baja     |
| 56 | 495   | 0    | 0    | 495    | Baja     |
| 57 | 660   | 0    | 0    | 660    | Moderada |
| 58 | 346,5 | 240  | 0    | 586,5  | Baja     |
| 59 | 66    | 1200 | 2400 | 3666   | Alta     |
| 60 | 198   | 0    | 0    | 198    | Baja     |
| 61 | 330   | 0    | 0    | 330    | Baja     |
| 62 | 165   | 240  | 1920 | 2325   | Moderada |
| 63 | 346,5 | 0    | 0    | 346,5  | Baja     |
| 64 | 165   | 160  | 0    | 325    | Baja     |
| 65 | 4158  | 0    | 0    | 4158   | Alta     |
| 66 | 462   | 240  | 0    | 702    | Moderada |
| 67 | 346,5 | 1440 | 0    | 1786,5 | Moderada |
| 68 | 693   | 240  | 0    | 933    | Moderada |
| 69 | 693   | 360  | 0    | 1053   | Moderada |
| 70 | 66    | 0    | 480  | 546    | Baja     |
| 71 | 231   | 0    | 0    | 231    | Baja     |
| 72 | 462   | 0    | 0    | 462    | Baja     |
| 73 | 396   | 0    | 0    | 396    | Baja     |
| 74 | 1386  | 480  | 0    | 1866   | Moderada |
| 75 | 247,5 | 0    | 2400 | 2647,5 | Alta     |
| 76 | 4158  | 0    | 0    | 4158   | Alta     |
| 77 | 1386  | 0    | 720  | 2106   | Moderada |
| 78 | 0     | 720  | 1440 | 2160   | Moderada |
| 79 | 198   | 0    | 0    | 198    | Baja     |
| 80 | 297   | 0    | 0    | 297    | Baja     |

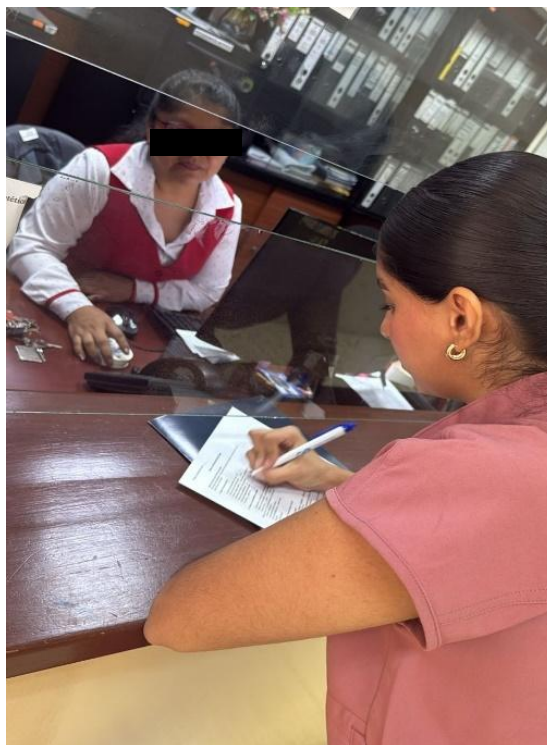
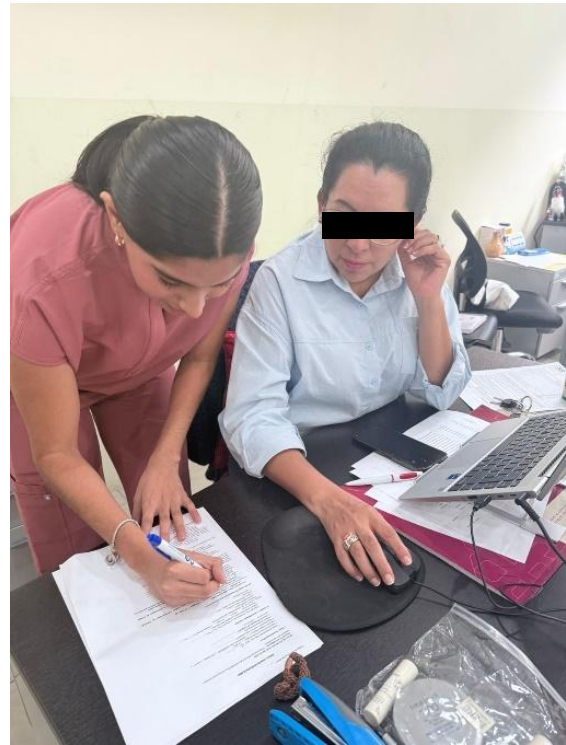
---

## IMÁGENES SOBRE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La estudiante Rivera León Chenoa Nicole realizando las encuestas al personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.



La estudiante Reyes García Giuliana Milena realizando las encuestas al personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.





**Presidencia  
de la República  
del Ecuador**



**Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes**



**SENESCYT**  
Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Rivera León Chenoa Nicole**, con cédula de identidad N° CI: 1725079758 y **Reyes García Giuliana Milena**, con cédula de identidad N° CI: 2450669912, autoras del trabajo de titulación: **Hábitos de salud, alimentación, y nivel de actividad física del personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG**, previo a la obtención del título de **LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 4 de mayo del 2026

f. \_\_\_\_\_

**Rivera León Chenoa Nicole**

C.I 1725079758

f. \_\_\_\_\_

**Reyes García Giuliana Milena**

C.I 2450669912



## REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

|                               |  |                 |    |
|-------------------------------|--|-----------------|----|
| TEMA Y SUBTEMA:               | Hábitos de salud, alimentación, y nivel de actividad física del personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSG.                                   |                 |    |
| AUTOR(ES)                     | Rivera León Chenoa Nicole<br>Reyes García Giuliana Milena  |                 |    |
| REVISOR(ES)/TUTOR(ES)         | Dr. Ludwig Roberto Álvarez Córdova   |                 |    |
| INSTITUCIÓN:                  | Universidad Católica de Santiago de Guayaquil  |                 |    |
| FACULTAD:                     | Ciencias de la Salud   |                 |    |
| CARRERA:                      | Nutrición y Dietética  |                 |    |
| TÍTULO OBTENIDO:              | Licenciada en Nutrición y Dietética  |                 |    |
| FECHA DE PUBLICACIÓN:         | 4 de mayo 2026   | No. DE PÁGINAS: | 87 |
| ÁREAS TEMÁTICAS:              | Nutrición y Actividad Física   |                 |    |
| PALABRAS CLAVES/<br>KEYWORDS: | Actividad Física, IPAQ, Hábitos de salud, Hábitos de alimentación, estilo de vida, sedentarismo/ Physical Activity, IPAQ, Health Habits, Eating Habits, Lifestyle, Sedentary Behavior. |                 |    |

**RESUMEN: Introducción:** La actividad física influye de manera manifiesta en la mejora de la calidad de vida y en la prevención de comorbilidades graves no transmisibles. **Objetivo:** Analizar los hábitos de salud, de alimentación y el nivel de actividad física del personal docente y administrativo que labora en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Metodología:** Esta investigación tiene un diseño de corte transversal, observacional, cuantitativo y descriptivo, empleado a una muestra de 80 encuestados que participaron en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). **Resultados:** En cuanto al nivel de actividad física, se constató que el 54% de los encuestados registran un nivel bajo, el 33% cuenta con un nivel moderado y sólo el 14% tiene un nivel alto de actividad física. Además, el 58% permanece sentado más de 6 horas diarias durante días hábiles, resaltando una tendencia sedentaria. Por otra parte, respecto a los hábitos de salud cabe precisar que el 35% informó presentar alguna enfermedad, destacándose la obesidad con el 19%, seguida de la Diabetes Mellitus tipo 2 con el 6%, y enfermedades cardiovasculares con el 5%. Aunque el 94% reportó no fumar, y el 84% no consumir alcohol, el 23% pernocta menos de 6 horas diarias, y el 46% reconoce no tener una alimentación equilibrada. **Conclusión:** Estos valores describen el bajo nivel de actividad física y la existencia de factores de riesgo para la salud, por lo que, se destaca la necesidad de promocionar estilos de vida activos y saludables.

|  |  |  |
|--|--|--|
| ADJUNTO PDF:   | <input checked="" type="checkbox"/> SI   | <input type="checkbox"/> NO  |
| CONTACTO CON AUTOR/ES:                                     | Teléfono:  | E-mail: <a href="mailto:chenoa.rivera@cu.ucsg.edu.ec">chenoa.rivera@cu.ucsg.edu.ec</a><br><a href="mailto:Giuliana.reyes@cu.ucsg.edu.ec">Giuliana.reyes@cu.ucsg.edu.ec</a><br><a href="mailto:@cu.ucsq.edu.ec">@cu.ucsq.edu.ec</a> |
| CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE): | Nombre: Poveda Loor Carlos Luis  |  |
|  | Teléfono:  |  |
|  | <a href="mailto:carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec">carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec</a> |  |

#### SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Nº. DE REGISTRO (en base a datos): |  |
| Nº. DE CLASIFICACIÓN:              |  |
| DIRECCIÓN URL (tesis en la web):   |  |